

"REVISTA DIVINA"



Julio - Septiembre 2013

RINCÓN DEL ESCRITOR:

En este número os traemos unos escritos de dos residentes de nuestro centro. Unas preciosas poesías que nos recuerdan lo maravilloso de nuestra tierra. Espero que os guste!!

FIESTAS Y EVENTOS:

Recordamos las fiestas más divertidas de este trimestre.

CONSEJOS SALUDABLES:

En este número os damos unos consejos muy útiles para recuperar la salud y la forma después del verano.



VIAJE AL PASADO:

En esta ocasión el grupo de reminiscencia nos cuenta el papel que jugaba la música en sus vidas cotidianas.

LAS RECETAS DE LA ABUELA:

Aquí os dejamos dos recetas estupendas de otoño.

**RECORDAMOS QUE LA REVISTA PUEDE SER
DESCARGADA EN LA PÁGINA WEB DEL CENTRO.**

Cartas desde el cielo.

ESO ES LO QUE QUIERE DIOS.

Existe un defecto tal
no se si decir grosero,
es ofensivo además,
y destructor lo primero.

Es la costumbre fatal
de criticar al vecino,
al amigo o al hermano,
que anda tu mismo camino.

Eso destruye la paz
va deshaciendo el amor,
y esa forma de actuar
no está aprobada por Dios.

Muchas veces criticamos
olvidando la moral,
y eso entre los hermanos
vuelvo a decir, es fatal.

Cuando hablamos mal de aquel
es posible que olvidemos
que ese mal que cometemos
lo pagaremos después.

Porque destruye la unión
entre los buenos amigos,
y se crean enemigos
con esa murmuración.

Muchas veces criticamos
cuando aquel no está presente,
es mejor si nos callamos,
es un gesto más prudente.

Es cierto que cada cual
en su forma de vivir,
es diferente al obrar
y so no quiere decir
que debemos criticar.

Es mejor la compasión
y demostrar sentimiento,
eso es una obligación
y un acertado pretexto.

Muchas veces criticamos
por lo que hemos oído,
y a veces hasta aumentamos
lo que aquel no ha vendido.

Pero somos ignorantes
porque al pasar unos días
hasta le habrán dicho a aquel
la crítica que le hacías.

Eso siembra antipatía
siembra odio al por mayor,
produce al rebeldía
y eso no lo quiere Dios.

Deja la lengua callada
si habla que sea de amor,
es una forma acertada
y una conducta mejor.

Querido amigo y hermano
yo te puedo asegurar
que criticar no es humano,
porque engendra malestar.

Es veneno que se filtra
y que deshace la unión,
mata el amor, no conquista
y produce confusión.

Entre amigos, entre hermanos,
entre grupos y doctrinas,
así caminando vamos
siempre en la misma rutina.

Siempre andando y criticando
sin llegar a comprender
que lo que vamos sembrando
tenemos que recoger.

Deja la lengua callada
si habla que sea de amor,
es una forma acertada
y más lo agradece Dios.

Manuel Robles

EL RINCÓN DEL ESCRITOR.

AL RÍO GENIL.

Aguas del río Genil
que del Veleta bajan,
y de paso van regando
los jardines de Granada.

Al pasar por San Vicente
un grito de dolor claman:
¿Porqué se secan las flores
de la vega de Granada?

Se han secado los almendros,
se ha secado la estrella
que alumbraba el firmamento.

Y muy cerquita de Granada,
cerca del río Genil,
había un jardín con flores
y entre ellas, una a medio abrir.

Un día pasó un jardinero,
con tijeras de plomo y bronce,
la mejor flor de San Vicente se llevó.

¡Oh! bella y triste flor,
tus pétalos se deshojan con la brisa
y tu aroma triste y bello
corre por el horizonte
llevándole a los pajaritos
un aroma suave y bello.

Los pajaritos cantan de tristeza
al ver que su linda flor
el viento se la llevó.



María Junco Lastra.

LA RESIDENCIA DIVINA PASTORA.

Llevo tres meses en esta estupenda Residencia
y estoy muy contento y me he recuperado mucho
por el buen trato del servicio tan bueno
de tantas personas amables y cariñosas que nos atienden.

Son todo halagos cariñosos que nos distraen
y nos animan mucho,
desde Cristina y todos los que tienen un cargo
que son maravillosos.

Por eso me he decidido a escribir estas letras,
para agradecer vuestros servicios
que son todos estupendos.

Yo soy muy aficionado a la escritura
y me gusta escribir las cosas que me pasan en ésta,
mi larga vida.

Yo que he sufrido mucho con muchas operaciones
que me han hecho, pero a trancas y barrancas
he salido de todas porque la suerte me ha acompañado
y por eso estoy aquí.

LAS GOLONDRINAS.

Todos los pájaros son muy inteligentes y habilidosos,
pero entre ellos destacan, por su intenso trabajo,
las golondrinas.

En los grandes edificios de las ciudades y todos los pueblos,
hacen sus nidos con barro muy bien amasado
con finura y maestría,
como si se tratase de un buen artesano.

Y se quedan tan fuertes y tan bien hechos,
como si llevaran cemento
y duran años y años.

¡Da gusto de verlas llevando en sus picos
su preciosa carga para construir sus nidos!
¡Que buena compañía no dan estas maravillosas
y perfectos artesano que son las golondrinas!



Miguel Zafra

"NOTICIAS. FIESTAS Y EVENTOS DIVINOS"

FIESTAS Y EVENTOS CELEBRADOS DURANTE

EL VERANO.

SEMANA DEL ABUELO:

Un año más volvemos a celebrar la semana conmemorativa del abuelo. Este año se ha llevado a cabo del 8 al 12 de Julio. Al igual que en otras ocasiones hemos organizado diversas actividades durante toda la semana. Aquí está el planing:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BINGO ESPECIAL Con premios especiales para los ganadores	SALIDA A LA HELADERÍA DEL PUEBLO	FIESTA Karaoke, concursos, premios...	MERCADILLO DE LA ABUELA	MERCADILLO DE LA ABUELA
			TALLER DE ABANICOS	FIESTA DE GRADUACIÓN
	CONCURSO DE BOLOS	TALLER DE RISOTERAPIA	BINGO ESPECIAL	MERIENDA ESPECIAL DE CUMPLEAÑOS SESIÓN DE CINE CON PALOMITAS

BINGO ESPECIAL AL FRESQUITO:

Celebramos el bingo en la terraza y se repartieron bebidas y aperitivos entre todos los asistentes. Además los ganadores recibieron regalos especiales con motivo de la semana del abuelo.



SALIDA A LA HELADERIA DEL PUEBLO:

Esto ya se ha convertido en una tradición en la semana del abuelo. Un año más visitamos la heladería Olga de Fte Vaqueros. Los abuelos disfrutaron mucho con los helados y batidos fresquitos, eso sí todo sin azúcar!!!



MERCADILLO DE LA ABUELA:

Un año más, nuestras abuelas han estado confeccionando diversos productos para venderlos. Con todo lo recaudado se han ido a desayunar a la Casa Isla, y han comprado material para las actividades y manualidades del centro.

Este año han trabajado la goma eva, y han hecho bolsos, neceseres, lapiceros, monederos, llaveros... También han hecho alfilereros, flores de media, jarrones pintados a mano, pulseras, coleteros, broches... No ha faltado un detalle.



FIESTA:

Dos han sido las fiestas que hemos celebrado durante esa semana. Baile, concursos, premios, graduación, aperitivos,... no ha faltado de nada!!



CENA DE LOS MAYORES DE FTE VAQUEROS:

Un año más, el Ayto de Fte Vaqueros nos invita a pasar una agradable velada con motivo de las fiestas del pueblo. Cómo cada año nos deleitaron con una fabulosa cena, música en directo, baile e incluso regalos. Al final nos libramos del chaparrón, así que todo salió redondo!!!!



DESFILE DE MÚSICA Y CABEZUDOS:

Una de los eventos de la feria más divertidos es el pasacalles, animado con la banda municipal de música y con los alegres cabezudos. Algo así no nos lo podíamos perder, aprovechando la ocasión para comernos un churrillos.



Viaje al pasado...

El lugar de la música antes y ahora.

Reconocer que la música que escuchaban nuestros abuelos es bien distinta a la de ahora no es difícil, también es diferente el uso que se hace de ella.

La música ocupaba un papel importante en la vida cotidiana y en el ánimo de las personas. Cantar lo hacían todos, aunque no se hiciera perfecto. En el campo, en la casa, en la calle...cualquier lugar era bueno para cantar alguna letra y alegrar el alma. El trabajo parecía más llevadero cantando. Federico García Lorca en su obra La casa de Bernarda Alba recrea una escena muy bonita donde los segadores del pueblo cantan una coplilla a voz en cuello mientras trabajan.



Y La guitarra, siempre había alguien que sabía defenderse con ella para amenizar

una fiesta, un encuentro, una reunión y, las canciones, con letras significativas, se cantaban con alegría y sin miedo ni vergüenza alguna. Otros instrumentos como la bandurria y el laúd también eran bien conocidos, hoy mismo podemos encontrar en la residencia a alguien que sabía tocarlos.



La música continúa presente en nuestras vidas, pero hemos entrado en un ridículo bucle de miedo al ridículo que nos ha hecho callar cuando, en realidad, podríamos cantar.

Miremos a algunos de nuestros mayores y comprobemos como la música los hace jóvenes.

Rosalía Vellido Bohórquez y los participantes del taller de Reminiscencia.

Consejos saludables.

CONSEJOS DE BELLEZA PARA REGENERAR DESPUÉS DEL VERANO.

LA PIEL

En verano nuestra piel sufre una serie de agresiones que la hacen perder belleza en muchos casos, y es que las altas temperaturas, la falta de hidratación y las largas exposiciones al sol son algunos de los principales enemigos que la piel sufre en verano.



Lo aconsejable a lo largo de los meses estivales es cuidar la piel con la aplicación de protectores solares que eviten el envejecimiento prematuro de la piel.

Uno de los primeros pasos a seguir es exfoliar la piel adecuadamente para eliminar las impurezas que queden. Podemos utilizar exfoliantes industriales o podemos crear uno propio mezclando aceite de oliva con almendras y un melocotón pelado. Todo lo batimos y lo aplicamos en la piel con suaves masajes circulares. Esto evitará la aparición de manchas y de descamaciones en la piel.

Es importante hidratar la piel adecuadamente con cremas o leches hidratantes desde el exterior, aunque la verdadera hidratación se produce desde el interior. Es importante ingerir abundante líquido y podemos ayudarnos con aceite de onagra,

levadura de cerveza, silicio... que ayudan a tener una piel más hidratada y radiante.

En los meses de verano tomar el sol es una actividad frecuente para conseguir un bronceado perfecto. Para mantenerlo de forma saludable podemos seguir algunos pasos como alimentar nuestra piel con betacarotenos que podemos obtener de verduras como la zanahoria, o de complementos como el alga espirulina... que ayudarán a nutrir nuestra piel y aportarle los nutrientes que requiere.

EL CABELLO

El sol, la sal, el cloro... En verano hay muchos factores externos que pueden afectar a la salud de nuestro pelo. Por eso, queremos darte algunos consejos en cuidados del cabello muy fáciles que te ayudarán a recuperar tu melena sin tener que gastarte el dinero en la pelu ni en carísimos tratamientos de belleza. Eso sí, ten en cuenta que si cuidaste tu cabello en verano con protectores solares, te será mucho más sencillo, pero si no, no te preocupes: te costará un poco más de tiempo y esfuerzo pero tendrás de nuevo una melena resplandeciente.

Champú, acondicionador y mascarilla.

Elige champús hidratantes de ph neutro y olvídate de lavarte la cabeza todos los días: la grasa propia del cabello es imprescindible para que se hidrate nuestra melena. No olvides de utilizar acondicionador y mejor si es también hidratante. Aplícalo sobre todo en los medios y en las puntas del pelo. La mascarilla también es básica para los cuidados del cabello. En este tipo de situaciones, puedes utilizarla de dos a tres veces por semana. Aplícala después del

acondicionador e incluso puedes dejarla durante unos 15 minutos para que penetre bien en el cabello y haga efecto.

Keratina para tu cabello.

No hace falta que vayas a la pelu para hacerte un tratamiento de keratina: existen un montón de productos para el cuidado del cabello hechos con esta sustancia que dejará tu pelo mucho más saludable. Te aportará brillo y reparará tu cabello con hasta un 95% menos de rotura. Se aplica sobre las puntas del cabello seco o húmedo y no necesita aclarado.

Secadores y planchas.

Si puedes olvidarte de ellos durante una temporada hasta que llegue el frío, mejor que mejor. Además, evita hacerte peinados o recogerte el pelo hasta que éste no se haya secado del todo. De la misma forma, es importante que cepilles con cuidado tu cabello para no perder más pelo del habitual en esta época del año.



Corta por lo sano.

La vuelta de las vacaciones es el mejor momento para cortarte el pelo y sanear tu melena. Si no quieres hacerte un corte de pelo radical, no dudes en, al menos, cortarte las puntas. Además, no lo lamentarás: tu pelo crecerá más rápido y más sano.

Mascarillas naturales.

Existen muchísimos remedios caseros para hidratar tu cabello después del verano. Aquí te proponemos una sencilla mascarilla

casera que podrás utilizar para recuperar todo el brillo y vitalidad de tu melena:

Prepara una mezcla con dos yemas de huevo, un vaso de alcohol de **higo** (“Mahiya”, lo podrás encontrar en establecimientos de productos marroquíes), batir todo bien y masajear toda la cabeza con el cabello húmedo. Dejar en exposición 20 minutos y aclarar abundantemente.

ALIMENTACIÓN.

Durante la época estival nos olvidamos de nuestros hábitos saludables y abusamos más de las comilonas, alcohol y dulces y helados. Después del verano debemos retomar nuestra rutina y con ello compensar los abusos de las vacaciones.

Os damos unos pequeños consejos para desintoxicarnos después del verano: introduce de nuevo en tu dieta abundantes frutas y verduras, éstas últimas intenta comerlas crudas o al vapor, plancha u horno (así conservaremos mayor cantidad de vitaminas y minerales y no añadiremos calorías); come 5 veces al día (así mantendremos el metabolismo activo todo el día y además estaremos saciados y evitaremos picar entre horas); consume batidos antioxidantes a base de frutas naturales, que nos ayudarán a atacar los temidos radicales libres que influyen en el envejecimiento; recupera el ejercicio físico (mínimo 3 veces en semana y al menos durante 30’).



LAS RECETAS DE LA ABUELA.

La llegada de una nueva estación nos trae los alimentos típicos de esa época. En otoño debemos destacar la importancia de las setas y las carnes de caza. Aquí os proponemos un par de recetas sencillas y deliciosas:

ARROZ CON SETAS.

Ingredientes:

- 400 gramos de setas variadas
- 300 gramos de arroz
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1 cebolla
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 1 diente de ajo
- 50 gramos de mantequilla
- 100 gramos de parmesano rallado
- Perejil
- Sal

Elaboración:

Limpia las setas y cortarlas en láminas o trozos, echándolas en agua fría con el zumo de medio limón. Sacarlas y escurrir. Después rehogamos en una cazuela la cebolla con mantequilla hasta que se ablande, entonces agregamos el arroz y cocemos unos minutos. Añadimos el vino, dejamos reducir a la mitad, agregamos las setas y la pastilla de caldo disuelta en 3/4 de litro de agua caliente. Cubrimos removiendo de vez en cuando, hasta que el arroz haya absorbido el caldo, ir rectificamos de sal. Antes finalizar la cocción (unos 5 minutos antes) añadimos el ajo y el perejil picados y el queso parmesano. Dejamos reposar unos minutos y servimos.



CONEJO A LA CERVEZA.

Ingredientes:

- 1 kg de conejo
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- Ajo al gusto
- 1 copa de brandy
- ½ l de cerveza

Elaboración:

Troceamos el conejo y reservamos. Sofreír la cebolla, el pimiento y el ajo; cuando esté todo pochado añadimos el conejo y dejamos que se dore. En este punto añadimos la copita de brandy y la cerveza. Dejamos reducir hasta que la carne esté blanda. Rectificamos de sal y servimos.



Pasatiempos

BUSCA LOS SIGUIENTES FRUTOS DE OTOÑO:

ACEROLAS
ALMENCINAS
AVELLANAS
BELLOTAS
CAQUIS

CASTAÑAS
GRANADA
HIGOS
MANZANAS
MEMBRILLO

NUECES
PERAS
UVAS



CUMPLEAÑEROS DIVINOS.

Queremos felicitar a todos los residentes que han cumplido años en estos meses. Os deseamos que cumpláis muchos más. ¡¡FELICIDADES!!

JULIO



Antonia Irigaray 79 años Pilar Glez 83 años Soledad López 76 años Carmen Ruíz 88 años Encarna Ríos 76 años

En este mes también cumplieron años: M^a Luisa Navarro (69 años), Concha Molina (81 años), Cristina Moreno (83 años).

AGOSTO



Serafina Fdez 84 años Ana M^a Trave 81 años

En este mes también cumplieron años: Antonio Rodríguez (83 años), Emilio Mendoza (89 años).

SEPTIEMBRE



Victoria Bootello 89 años



Fca Bazán 59 años



Ramona Guerrero 92 años

En este mes también cumplieron años: Cristina Romero (100 años), Antonio Rojas (88 años), Carmen Guerrero (92 años), María Junco (92 años).