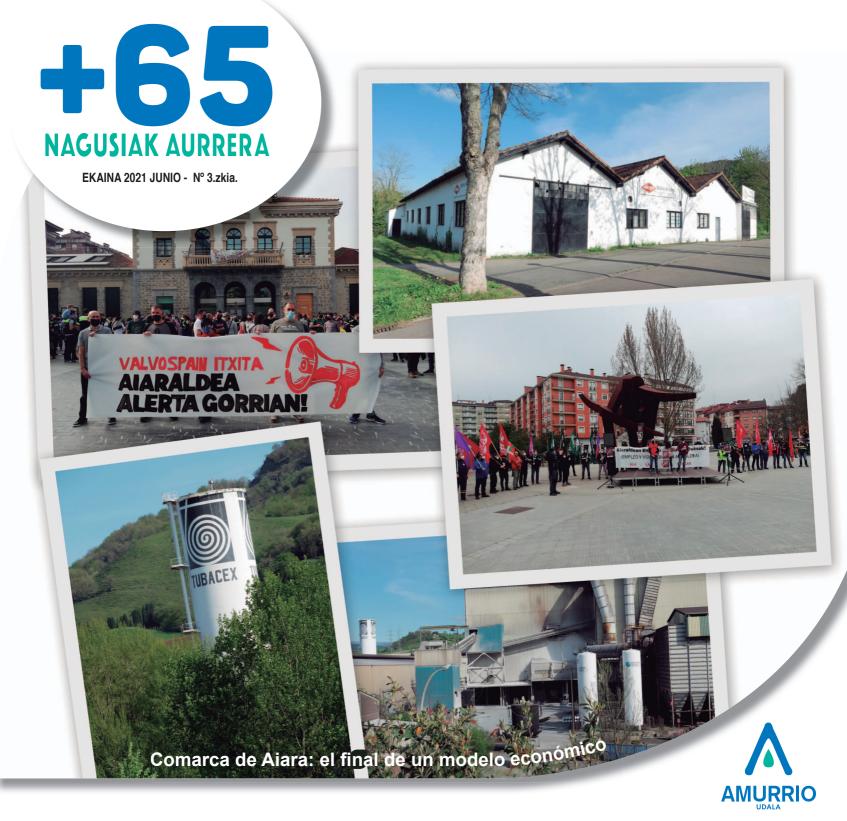


AMURRIOKO PERTSONA NAGUSIEN KONTSEILUAREN ALDIZKARIA

REVISTA DEL CONSEJO DE PERSONAS MAYORES DE AMURRIO



- √ ¡Salud, paz y bienestar!
- ✓ Vida activa y saludable
- ✓ Servicio de ayuda a domicilio
- Jubilación y voluntariado
- "A vueltas con las residencias"

- ✓ Gure hizkuntza: Asteko egunak
- ✓ La fábrica de clavos de Olako
- Menú saludable y exquisito
- Respetar el biorritmo
- Orquídeas en nuestro entorno

¡SALUD, PAZ Y BIENESTAR! +65 NAGUSIAK AURRERA

No hay victoria sin lucha ni sufrimiento... No hay triunfo sin renuncia ni sacrificio...

En estos meses pasados, numerosas protestas, movilizaciones, manifestaciones e incluso un encierro en la iglesia de Santa María de Amurrio, han recorrido las calles y plazas de los pueblos de Aiaraldea, protestando contra la destrucción del empleo, el desmantelamiento industrial y el declive constante de las condiciones de vida en nuestra comarca. Todas y todos sabemos que se cierran empresas, VALVOS-PAIN, se ajustan plantillas despidiendo a los trabajadores y trabajadoras, TUBACEX, con el peligro que conllevan esas drásticas medidas, porque sumen en la precariedad y en la pobreza la vida de muchas personas de nuestro entorno. El progresivo desmantelamiento industrial de Aiaraldea no solo conlleva el despido de trabajadores y trabajadoras y los cierres de empresas, que también, sino el cese de muchos comercios, pequeñas tiendas de alimentación, tabernas, autónomos y otros negocios, que viven de su trabajo, al albur de la riqueza que generan las grandes Industrias.

Porque nos duele la voz y el corazón, viendo y siendo testigos de cómo nuestra tierra se empobrece por la avaricia del capital, sumiendo en la pobreza, en la miseria y en la desigualdad a muchas personas en nuestra comarca, este Consejo de Personas Mayores cree necesario, y así lo dice, solidarizarse y sumarse a la lucha, siempre pacífica y dialogante, en defensa de los puestos de trabajo y contra el desmantelamiento industrial, que los poderes económicos nos quieren arrebatar. Solidaridad en la lucha por la dignidad, la decencia y la justicia, para que

Aiaraldea siga siendo el faro, la luz en la que se fijen mujeres y hombres, y sea esa guía en la lucha que aporte paz y bienestar para todas las personas.

Con seguridad, muchos de nosotras y nosotros, ahora retirados de la vida laboral y en la noche serena de nuestras canas, guardamos aún el recuerdo de haber sufrido también en nuestra vida los perniciosos efectos de despidos y cierres de empresas. Hemos sido testigos quizás de esas medidas tan atroces y por eso, y antes de que la desesperanza se apodere de nosotros, nos solidarizamos, gritando: Justicia y dignidad; y reivindicando: NO a la precariedad, NO al cierre, No al despido, NO a los eres.

Las mejoras y los logros se consiguen luchando y Aiaraldea está en alerta roja: AIARALDEA, ALERTA GORRIAN! Nos puede doler la voz y el corazón, pero estaremos ahí para apoyar y reivindicar las peticiones de la clase trabajadora, al igual que lo hacemos todos los lunes, a las doce, en la plaza del Ayuntamiento, reivindicando las peticiones de los Pensionistas. PENSIONISTAK AURRERA!

De igual modo, mandamos un fuerte abrazo a toda la sociedad por este mal que nos aqueja tan inhumano y tan cruel: La Pandemia.

Nos despedimos, enarbolando la bandera de la dignidad y de la justicia. ¡Gracias, amigas y amigos!

El Consejo de Personas Mayores de Amurrio

GRACIAS POR LEER

+65 NAGUSIAK AURRERA

Si quieres participar en la redacción de la revista +65 NAGUSIAK AURRERA, envía tus artículos, iniciativas o ideas a esta dirección de correo electrónico: amurriokonagusiak@gmail.com Editor: Amurrioko Udala Tirada 600 ejemplares

Fotografías: Roberto Arribas

Textos: Consejo de Personas Mayores de Amurrio junto con el Área de Participación Ciudadana y el Área de Personas Mayores del Ayuntamiento de Amurrio

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Por tu salud, aumenta el movimiento con dosis pequeñas de actividad física a lo largo del día

Unai Arrieta, Psicólogo

El primer paso para mejorar nuestro estado físico es reducir el sedentarismo, es decir, el tiempo que pasamos sentados y sentadas. Un estudio reciente, denominado REGARDS, demostró que pasar mucho tiempo sentado afecta a toda nuestra fisiología. Al sentarse durante mucho tiempo el organismo sufre daños

metabólicos (la circulación se ralentiza, pierdes sensibilidad a la insulina, aumenta la inflamación de bajo grado) y anatómicos (la musculatura se debilita, las articulaciones principales se atrofian).

Tu cuerpo necesita movimiento, pero el mundo moderno fomenta sedentarismo. Movilízate por tu derecho al

movimiento, incluyendo dosis pequeñas de actividad física a lo largo del día. Levantarte y moverte más durante el día hará más por tu salud que añadir una hora de gimnasia de mantenimiento.

Zure osasunagatik, zure gorputzak mugimendua behar du

ALGUNAS IDEAS PARA LEVANTARTE Y MOVERTE:



• Levántate cada 30 minutos, incorpora un snack de movimiento. Camina un poco. Si puedes hacer cinco o diez sentadillas, mucho mejor. Estas minidosis de movimiento oxigenarán tu cerebro y activarán tu riego sanguíneo, aminorando muchos de los riesgos de pasar tanto tiempo sentado.

- Utilizar sillas menos cómodas. No se trata de estar incómodo, pero una silla excesivamente acolchada hace que tu cuerpo permanezca inmóvil más tiempo. Si la silla es un poco más dura, tu cuerpo variará su postura sin que te des cuenta. Estas pequeñas variaciones posturales, sumadas a lo largo del día, reducen el impacto negativo de la silla.
- Explora nuevas oportunidades de movimiento. Si te mueves en coche a todos lados, aparca un poco más lejos y camina el último trayecto, Amurrio tiene una buena caminabilidad. Bájate del ascensor un par de pisos antes y sube por las escaleras. Si vas al Corte Inglés, ignora las escaleras mecánicas y aprovecha el poder de tus piernas.

- Si estás sentado y te llaman por teléfono, levántate y camina mientras hablas.
- Alterna trabajar o realizar actividades de ocio de pie y sentado. Están de moda los standing desk, o escritorios regulables en altura, para poder trabajar tanto de pie como sentado. Esto reduce el tiempo diario que pasas en una silla. Tampoco es necesario comprar nada especial. Personalmente uso una caja para elevar mi ordenador, y de esta manera puedo trabajar de pie durante un rato y volverme a sentar cuando me canso. La idea no es estar todo el día de pie. Lo que nuestro cuerpo requiere realmente es variedad, y se beneficia del movimiento necesario para cambiar de postura.



Hola,

Me llamo Felisa y vivo con mi marido. Somos mayores y nos gustaría saber qué es y cómo funciona el Servicio de Ayuda a Domicilio, para poder tener una ayuda en casa con algunas tareas que ya nos cuestan bastante esfuerzo.



Kaixo Felisa, intentaremos responder a tu pregunta de forma breve y clara.

La finalidad del SAD es apoyar a las personas en casa, para que puedan mejorar su calidad de vida, sentirse más seguras, más acompañadas, no solo en casa sino también en su entorno, previniendo así situaciones de aislamiento. Se trata de apoyar en las dificultades que tengan las personas, prestando apoyo parcial o total para las actividades del día a día, incluido su cuidado personal. Es también un apoyo para las personas cuidadoras.

Entre las actividades en las que el SAD puede prestar apoyo se encuentran las siguientes:

- Os va a mantener informados sobre cuestiones de interés relacionadas con vuestro cuidado, y con los derechos que os otorga el servicio, ayudando para que todo vaya bien.
- Puede ayudar en actividades relacionadas con la **atención doméstica**: tareas relacionadas con la alimentación: en la preparación y planificación de comidas, compra de alimentos, limpieza de utensilios, por ejemplo. También tareas relacionadas con el vestido: apoyo en el lavado, planchado, organización de la ropa, entre otras. Tareas relacionadas con el mantenimiento de la vivienda: tareas de limpieza ordinaria, ayudar a organizar y ordenar la casa, pequeñas tareas extraordinarias, entre otras. **Tareas de atención personal**: aquí se incluye el aseo e higiene personal, incluido el cambio de ropa personal y de cama, ayuda para vestirse y desvestirse, preparación de la ropa diaria, ayuda para comer y beber...entre otras. La persona que va al domicilio a prestar el apoyo podrá ayudar en la movilidad de las personas atendidas y tareas relacionadas con el mantenimiento de la salud, como compra, supervisión y administración de la medicación. También se podrán prestar otros acompañamientos en función de las necesidades que se detecten.
- La intensidad del servicio dependerá de las necesidades que se detecten. El servicio tiene un coste que varía en función de la capacidad económica de las personas.

Bueno Felisa, sería interesante que pidieras cita con una trabajadora del servicio social, para explicarle bien vuestras necesidades. Ella os explicará a fondo en qué se os puede ayudar y cómo solicitarlo, y también todo el proceso hasta que se pueda poner en marcha. Para pedir cita puedes llamar al Ayuntamiento de Amurrio:

945 891 161

Servicios Sociales del Ayuntamiento de Amurrio

ACTUEMOS CON... COMPROMISO Y VALENTÍA

Jubilación y Voluntariado

Conchi Urruela Zurimendi

Cuando dejas de ser una persona activa laboralmente y pasas a la siguiente etapa, la de la jubilación, si la salud te acompaña, es un momento perfecto y precioso para dedicar un poco de tu tiempo libre al voluntariado.

En nuestro pueblo hay muchos campos abiertos, agradables y satisfactorios, pero por nombrar alguno y sin que nadie se sienta discriminado, voy a citar a dos: El Consejo de Personas Mayores de Amurrio y la Asamblea de la Cruz Roja. Otro día podríamos hablar de Apdema, Cáritas, Laguntza, Ayuda al Refugiado, etc. etc.

La Cruz Roja tiene varios planes en marcha, pero el proyecto "estrella" es el llamado "Éxito Escolar". Su fin es ayudar v apovar en los deberes escolares, reforzar el euskera y dar un nuevo espacio a niñas y niños, la mayoría migrantes, para que se sientan cómodos, casi como en su propia casa y sobre todo queridos, mimados y no excluidos. Durante el curso 2018/2019 tomaron parte en este proyecto más de 100 criaturas. Hay mucha chavalería, con grandes necesidades, en lista de espera, pero... se necesitan personas voluntarias.

Y el otro plan, muy parecido



al llevado a cabo por el Conseio de Personas Mayores de Amurrio, es ofrecer compañía y ayuda a las personas mayores que no tienen a nadie en su entorno y se encuentran solas, tristes v desamparadas. El fin de este proyecto, en la mayoría de las ocasiones, es darte una vuelta por las Residencias, charlar un rato con esas personas, acompañarlas a la consulta médica, de podología, a lo que precisen y cómo no, de vez en cuando, sacarlas de su rutina, escucharlas y tomar un café con ellas. Hay muchas personas esperando, pero... se necesitan personas voluntarias.

Todo el mundo sirve, tanto en un proyecto como en el otro y siempre vamos a tener enfrente una persona/personita humana, vulnerable y necesitada, que nos esté esperando MUCHA GENTE PEQUEÑA, EN LUGARES PEQUEÑOS, HACIENDO COSAS PEQUEÑAS, PUEDE CAMBIAR EL MUNDO

(E. Galeano)

con los brazos abiertos y una amplia sonrisa, unas palabras de agradecimiento y un "hasta luego, por favor, no tardes mucho". Es verdad que no está en nuestras manos cambiar el mundo, pero sí el pequeño entorno en el que se desenvuelven ciertos seres humanos. Y puedo garantizar, por mi propia experiencia, que siempre recibes muchísimo más de lo que das, siempre cosechas mucho más de lo que siembras.

Aunemos nuestros esfuerzos, seamos valientes y comprometidos, hagamos más llevadera la vida a quienes no han tenido tanta suerte como nosotras/os, demos ese paso sin miedo, con la seguridad de que nunca nos vamos a equivocar ya que, como no se sabe, quizás lo que estemos haciendo hoy es lo que nos gustaría recibir, no mañana por la edad que tenemos, sino dentro de un rato.

DORMÍ Y SOÑÉ QUE LA VIDA ES ALEGRÍA, ME DESPERTÉ Y VI QUE LA VIDA ES SERVICIO, SERVÍ Y VI QUE EL SERVICIO ES ALEGRÍA

(Khali Gibran)

"A vueltas con las residencias", se hace necesaria una planificación a futu

El papel de las instituciones en la gestión de las residencias públicas y privadas

Comentábamos en el número anterior la importancia de una buena atención primaria sanitaria para hacer posible que la autonomía de las personas mayores se alargue al máximo, pero que, cuando esa autonomía ya no es posible, contemos con unos buenos servicios residenciales. Y es aquí donde hoy queremos poner el acento.

Debemos destacar por su importancia, el enorme desequilibrio que han sufrido en los últimos años las plazas residenciales de gestión privada frente a las públicas. Según el estudio realizado por Manuel Rico, periodista de infolibre, de las 372.985 plazas residenciales en 2019 (334.000 ocupadas antes de la pandemia) en el conjunto del Estado, algo menos de 48.000 (14,5%) eran de gestión pública, 194.000 (58,0%) eran de gestión privada con algún tipo de financiación pública, y 92.000 (27,5%) eran de financiación privada pura (pago íntegro de la persona residente).

Si a estos datos unimos que la gestión privada está en gran medida en manos de multinacionales y fondos de inversión (Domus Vi, Orpea, Vital Home... cuya forma de funcionamiento daría para otro artículo), se nos hace difícil entender que una gestión basada en el beneficio empresarial y sin tener en el centro a las personas, pueda dar un mejor servicio que las residencias de gestión pública.

La gestión privada de las residencias, por su propio carácter de negocio, nos induce a valorar que, sin un *necesario control institucional*, se producirán: salarios más bajos de las personas cuidadoras, inestabilidad de los y las profesionales más cualificadas, una atención sanitaria distinta y en general más deficiente que en la pública, basada en el interés de la organización empresarial, y no en el de la persona residente.

Y con respecto a las **concesiones de concertación**, las instituciones habrían de tener en cuenta que basarse en las "mejores ofertas", "las más baratas", no garantiza un trabajo y atención eficientes, más bien nos lleva a pensar lo contrario.

A pesar de que, en nuestra opinión, la pandemia ha demostrado, entre otras cuestiones, la necesidad de una mayor publificación de las residencias de mayores, no parece, por desgracia, que las instituciones públicas coincidan en esta apreciación, no obstante, y por ello, nos parece de interés resaltar algunas de las ideas que sobre el tema y para la mejora residencial, recoge



Beharrezkoa da egoitzen etorkizuneko plangintza egitea, kontuan hartuta dagoeneko gainean dugun proiekzio demografikoa uturo teniendo en cuenta la proyección demográfica

Era guztietako egoitzen gaineko kontrol instituzionala planteatzen dugu, modu serio eta arduratsuan

el doctor Enrique de la Peña:

Implementar la prevención en Osakidetza, para retrasar la dependencia, para lo que es necesario modificar la forma de trabajar la atención primaria.

Se hace necesaria **una planificación a futuro de las residencias**, teniendo en cuenta la proyección demográfica que ya tenemos encima.

La importancia de *la gestión sanitaria de* TO-DAS las residencias, tanto públicas como privadas, a cargo del servicio público de salud, OSA-KIDETZA.

La necesaria *coordinación permanente* entre los departamentos de sanidad y de servicios sociales, con respecto al funcionamiento de las residencias.

Adecuar el número de plazas residenciales a las necesidades de las personas dependientes. Debiéramos plantearnos un mínimo de **5 plazas por cada 100 mayores de 65 años**, tender a la cifra de 6 por cada 100 y plantearnos un futuro en la que la cifra más adecuada se acercase a las **8 plazas por cada 100 mayores de 65 años**.

Se debería plantear un **CONTROL** de la atención residencial medido con criterios de calidad preferentemente de proceso y resultado.

Y para finalizar, pensamos que si el control institucional sobre todo tipo de residencias se hace de forma seria y responsable, sería necesario también un estricto plan de sanciones reales ante los incumplimientos que se dieran por parte de los gestores.

EUSKARA GURE HIZKUNTZA NUESTRA LENGUA

Asteko Egunak

Días de la Semana

Antiguamente los euskaldunes solo tenían dos estaciones en su calendario: Negua (Invierno) y Uda (Verano). El otoño y la primavera se añadieron más tarde.

Aunque el nombre puede variar según el euskalki (dialecto), los que aquí proponemos están en euskera batua y son los comúnmente aceptados.

Por su parte, la semana de antes solo tenía tres días.

- Astelehena (Lunes) -> Aste (semana) + lehen (primer) = Primer día de la semana
- Asteartea (Martes) -> Aste (semana) + tarte (entre) = Día de la mitad de la semana
- **Asteazkena** (Miércoles) -> Aste (semana) + azkena (ultimo) = Último día de la semana

Como hemos dicho, la semana tenía tres días, pero por influencias indoeuropeas, se le sumaron otros cuatro, creando así, una semana de 7 días, que es la que conocemos hoy en día.

Los otros 4 días son estos:

- Osteguna (Jueves)-> Ost (ortzi, zeru) + egun (eguneko argia); «Día de la luz»
- Ostirala (Viernes)-> Ost (ortzi, zeru) + irala (irargi, ilargi,luna); «El día de la luna de Ortzi»
- Larunbata (Sábado)-> Proviene de lauren bat, cuarto de luna -> Día de la media luna
- Igandea (Domingo) -> El día de la luna llena. El nombre, significa igan handia, que sería el punto más crecido de la luna llena

La fábrica de clavos y tachuelas de Dámaso Arberas

Hoy recordamos en nuestra sección "El Amurrio de ayer", una curiosa fábrica que quizás teníamos olvidada pero, sin embargo, cuando alguien nos la nombra, todos y todas la recordamos. Es "la fábrica de clavos Olako". Una curiosa industria que tuvo sus años más florecientes en la época de las guerras mundiales. Es "vox pópuli" que en la segunda guerra mundial tuvo unos suculentos beneficios, derivados de unas ventas enormes debido a la gran cantidad de pedidos que les solicitaban los diferentes ejércitos en lucha. Esta vieja fábrica está situada a las afueras de Amurrio, a la vera del río Nervión, en "La vía verde del Nervión", en el paraje denominado Olako.

Fundada por D. Dámaso Arberas y Justo García, que eran cuñados. D. Dámaso se casó el 19 de octubre de 1917, y el año siguiente, en 1918, el famoso año de la "gripe española", parece ser que se fundó la empresa.

También conocida como la fábrica de clavos y tachuelas de D. Dámaso, este pequeño taller conserva todo el encanto de las pequeñas fábricas de la primera industria. Las máqui-



nas estampadoras originales, estaban unidas por correas de transmisión y movidas por energía hidráulica, hasta que se modernizó en el año 1933.

Como no tenemos más datos, pero sí el nombre de dos trabajadores, con la carpeta bajo el brazo y la cámara de fotos preparada, iniciamos su búsqueda para poder contactar con ellos y saber un poco más. Solo tenemos sus nombres, pero, "preguntando se va a Roma", dicen, y así nosotros hemos dado con ellos. Al primero que visitamos, primer fallo. Nos acaban de decir que le han visto marchar... Nos queda en la libreta otro nombre: José María Usategui Jauregui. Tengo su dirección. Unas amables vecinas nos indican el camino. Con sigilo, llamamos a la puerta y sale José María



un tanto extrañado por nuestra presencia. Pero la "desconfianza" desaparece al instante en cuanto nos presentamos... "Ya he oído hablar de vosotros", nos dice. "Pero, pasad, pasad".

Nos recibe en un pequeño

LA FÁBRICA DE CLAVOS DE OLAKO EL AMURRIO DE AYER

Atzoko Amurrio: Olako iltze fabrika, Damaso Arberas eta Justo Garcíak 1918an sortua

patio de su casa, rodeado de un entramado de parras, que están comenzando a brotar. Nos sentamos en una larga mesa, al resol que se cuela entre las parras. José María nos mira y empieza a hablar: "Yo trabajé 42 años en la fábrica de clavos Olako. Al principio solo se fabricaban clavos, llamados también "Tachuelas Celosía". Sí, los clásicos clavos. Después, se hicieron pomos de madera y también unas "manillas tensoras", éstas de hierro. Pero lo que más vida le dio a la fábrica fue cuando se comenzaron a fabricar las puntas, de varias clases y modelos. En especial: Las Puntas París, que las utilizaba mucho la Renfe. Puntas de muchas medidas, tanto de longitud, como de grosor. He de decir que, en el lugar donde se hizo la fábrica, antes hubo un molino. Y el precioso puente, ¿de estilo románico?, de un solo ojo, que se eleva sobre el Nervión pertenecía a la empresa, jera propiedad de la fábrica! Si alquien necesitaba usarlo, para



pasar con carretas o animales de carga, tenía que pedir permiso a D. Dámaso, y éste era muy libre de cobrarle un diezmo o impuesto por el paso. Y una curiosidad más sobre el puente: Y es que, en las inundaciones del 83, el río se llevó parte del suelo y las barandillas. Lo arreglamos los trabajadores de la fábrica y lo pagó el Ayuntamiento de Amurrio". Continúa hablando, mientras un precioso gato negro con las patas blancas, ronronea a nuestro alrededor...

"Trabajábamos de jornada intensiva, los 16 empleados que estábamos en plantilla. El horario era de 6 a 2, y por la tarde a meter unas horitas... La materia prima eran unos rollos de chapa de unos 6 a 8 cm. de anchura para las tachuelas, donde una máquina los cortaba. Y para las puntas,

alambre de varias medidas de grosor que, en otra máquina, se cortaban según la medida indicada y deseada."

...Y continúa hablando amable y cordial... "Siempre teníamos las manos sucias, negras por la grasa que despedían los rollos de alambre. Utilizábamos "gotón", para limpiarnos, pero en las uñas y en la punta de los dedos solo destacaba el color negro. Los servicios, al principio eran unos agujeros... Ya, más tarde, se hicieron unos w.c. y unas pilas con agua corriente para lavar*nos"*. La entrevista ha terminado. Amablemente nos despedimos de él, que nos dice, sonriendo, si conocemos a su nieta, Garbiñe, que trabaja en la Kultur Etxea... "Todos los días viene a verme..." "Agur, muchachos..."



MENÚ SALUDABLE Y EXQUISITO

compuesto de dos platos y postre

El primero es un plato de cuchara, que siempre apetece y además vegano. Para hacer a fuego lento, sin prisa, suculento y muy sano. El segundo, las alcachofas rellenas de marisco, proponen una sabrosa combinación de sabores que agradará a todos los paladares. Como postre os proponemos una compota de manzana Golden. Aunque la compota es un plato navideño, se ha popularizado hasta convertirse en postre diario en muchas casas. Tan solo son frutas cocidas con agua, azúcar, canela, vino, etc.., de contenido muy saludable. Sencillo y fácil de preparar.





ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA



Ingredientes: ½ kg. de alubias blancas. 1 puerro. ½ cebolla. 1 tomate. 3 dientes de ajo. Aceite. 1 kg. de calabaza. Sal.

Ponemos las alubias a remojar la víspera. Cuando se vayan a hacer, las lavamos y las ponemos en un puchero con agua fría; después le añadimos el puerro, la cebolla, el tomate pelado y picado fino, el ajo también picado fino y se deja que cuezan suavemente hasta que estén tiernas. A media cocción les echaremos una chorretada de aceite y la sal.

Mientras tanto, en una cazuela pondremos aceite de oliva y echaremos un poco de cebolla finamente picada; la rehogamos y echamos la calabaza partida como la patata para tortilla, tapamos la cazuela y se deja que se haga poco a poco, removiendo de vez en cuando. Cuando esté hecha, quitaremos el caldo de las alubias (que podemos aprovechar para hacer una rica sopa con pan), y añadiremos la calabaza a las alubias.



COMPOTA DE MANZANA GOLDEN

Ingredientes: 3 manzanas Golden. 2 peras. 4, higos, o ciruelas secas.

En una cazuela con un poco de agua ponemos las manzanas y las peras troceadas, los higos sin los rabitos y dejamos que se haga suavemente todo hasta que esté bien cocido. La compota no precisa que la endulcemos con azúcar, basta con el dulzor que aportan los higos o las ciruelas.

Ingredientes: 12 alcachofas. 24 almejas. 1 vasito de vino blanco y de caldo de pescado. 1 cucharada de harina. 2 cucharadas de aceite de oliva. Perejil picado. Sal.

Limpiamos las alcachofas, cortamos las puntas y las ponemos a cocer en agua hirviendo con sal. Cuando estén tiernas, las sacamos y escurrimos. Después ahuecamos bien su corazón.

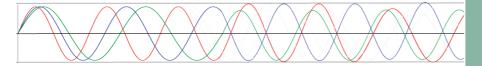
Abrimos en una sartén las almejas y separamos la carne de la concha. Rellenamos las alcachofas con dos almejas cada una y las colocamos en una bandeja de hornear.

Ponemos en una cazuela a fuego suave el aceite, la harina, el caldo de pescado y el vino blanco. Movemos rápidamente la salsa con una cuchara de madera y la dejamos cocer suavemente hasta que haya ligado bien. Luego, regamos con ella las alcachofas rellenas, salamos, espolvoreamos con perejil y calentamos en el horno.

SABÍAS QUE es importante...

Respetar el biorritmo

Esther Galíndez, Fisioterapeuta, Osteópata. Especialista en Psiconeuroinmunología



Los biorritmos son ciclos periódicos de origen fisiológico, que en las personas pueden traducirse en actitudes, sentimientos o estados anímicos que se repiten de manera cíclica. A partir de esta definición, he aquí una breve introducción sobre la importancia de respetar los biorritmos. Cuando en nuestras vidas observamos que nos falta el tiempo, que carecemos de hábitos, que hay exceso de aburrimiento, estrés, apatía... corremos el peligro de entrar en un estado que acaba por provocar cambios en nuestra salud hormonal y endocrina, en nuestra energía, nuestro apetito, concentración y un largo etcétera, con el consiguiente cambio en los llamados biorritmos.

El biorritmo no solo tiene que ver con el sueño, sino con estar en sincronía con los conceptos de día y noche, de luz y oscuridad. Si no respetamos estos ciclos y abusamos de la luz artificial y de los aparatos electrónicos, sobre todo por las noches, provocaremos que, poco a poco, una glándula que se llama Pineal vaya modificándose y genere cambios en su producción de melatonina. La melatonina, también conocida como hormona del sueño, se encarga a su vez de segregar la hormona del crecimiento. En los adultos, esta hormona es la responsable de funciones básicas, como la reparación de tejidos, el crecimiento muscular, óseo y neuronal, quema grasas (lipolisis) y tiene una importante función en el sistema inmune. Hay otras hormonas que también pueden verse alteradas por la alteración del biorritmo, como la grelina, que tiene que ver con la sensación de hambre, y la leptina, que interrumpe la señal de saciedad al cerebro, generando dificultades en la gestión de hambre-saciedad y antojos por el dulce.

Por todo ello desde estos momentos de abundancia en los que vivimos y aprovechando la situación actual, quiero invitaros a respetar esta curiosísima palabra, **BIORRITMO**.

¿TE ESTÁS PREGUNTANDO CÓMO PUEDES HACERLO?

- Intenta irte a la cama no más tarde de las 22:30 y trata de dormir, o al menos aprovecha para relajarte.
- ◆Procura dormir entre 7 a 9 horas diarias.
- ◆Evita aparatos electrónicos 2 horas antes de ir a la cama.
- *Come solo cuando tengas hambre real. No pasa nada si te despiertas sin hambre ¡ya llegará tu momento!
- ◆Bebe agua cuando tengas sed.
- Muévete y haz ejercicio físico todos los días.
- ◆Intenta salir por el campo o la naturaleza.
 - ◆Exponte al sol.
- ◆Procura tener contacto social diario.
- •No pasa nada porque pasemos a veces un poco de frío (salir en pantalón o camiseta corta) o calor (ir a la sauna).

No importa por donde empieces, lo importante es que comiences con pequeños cambios y creando nuevos hábitos en tu vida. Enseguida notarás cómo empieza a cambiar tu salud física y mental. ¡¡Anímate!!



Anacamptis pyramidalis

ORQUÍDEAS EN NUESTRO ENTORNO

Durante mucho tiempo, mi amigo Roberto recogió notas, hizo fotos y buscó incansable, hasta encontrar en nuestro precioso entorno decenas de hermosas orquídeas. De su afán constante y su amor por ellas nace este pequeño reportaje, que hoy y aquí, os presentamos:

LAS ORQUÍDEAS... SIGNIFICADO Y SIMBOLISMO:

Nombre común: Orquídea. Nombre científico: Orchidaceae. Simbolizan: El amor.

Etimológicamente, Orquídea es una palabra que procede del griego: ôpxis (orjis – "testículo") e "idea" ("forma"). El vocablo hace referencia a la forma de un tubérculo de la especie del género "Orchis", orquídeas de hábitos terrestres, cuyos tubérculos dobles parecen testículos.

LAS ORQUÍDEAS: TAXONOMÍA Y MORFOLOGÍA:



Son plantas con tallos solitarios. Sus flores están dispuestas a modo de espléndidas espigas. Constan de tres pétalos y tres sépalos. La naturaleza nos sorprende con un amplísimo abanico de variedades y con una grandiosa riqueza en sus colores.

En su hábitat natural son epífitas, es decir, que viven sobre pedregales, y pertenecen a la familia de plantas monocotiledóneas, del género Orchideceae, que se distingue por la complejidad de sus flores y por sus interacciones (acción que se ejerce entre dos cosas) ecológicas con los agentes polinizadores y los hongos. Esta familia, la más vasta del reino vegetal, cuenta con unas 20.000 especies botánicas sobre el planeta. Es una planta exquisita. Su apariencia exótica encanta. Y es una especie en extinción.

Su belleza y hermosura, casi hipnotizadora, convierte los paseos por el campo, en los días de primavera, en un inmenso y grato placer. "Si en estos paseos primaverales tenéis la fortuna de encontraros con nuestras orquídeas, deteneos, gozad y disfrutad de

su observación. Son maravillosas". De entre todas las familias de flores silvestres que despiertan nuestra admiración, ahí están, en primer lugar, nuestras bellas orquídeas... Y despiertan nuestra admiración, por sus caprichosas formas y tamaños, así como por sus sorprendentes y bellos colores e increíbles diseños. La orquídea más común en nuestra zona es la "orchis purpurea", siendo su floración en abril y mayo. Hay otras que desatan pasiones, como la "ophrys scolopax". Todo encuentro con las orquídeas, ya sea casual o buscado, nos regalará instantes y bellos momentos de magia y hermosura. Si encuentras una, en tu paseo, admira y disfruta de todo su esplendor, pero no caigas en la tentación de cogerlas, aunque te sientas hipnotizado. No las arranques, pues ese acto



sería inútil: Su hermosura se manifiesta a través de la vida misma, y además desaparecerán su textura, su color y su elegancia. No las arranques jamás, porque morirán...

