

ASOCIACIÓN AUXILIA

CORRESINFORM

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA
COORDINACIÓN GENERAL DE ENSEÑANZA A DISTANCIA

Anglí, 50 - A. 2º - 08017 Barcelona – Tel. 93.204 75 02 – Fax. 93. 205 06 51
enseadistancia@auxilia.es www.auxilia.es



POSTRES ORIGINALES DE AUXILIA
Ofrecemos las primeras aportaciones



LOS ORÍGENES DE AUXILIA:
Marguerite Rivard



MARÍA TRISCÓN,
Voluntaria del Equipo de
Enseñanza a Distancia,
ha fallecido



La NUEVA BIBLIOTECA de
Enseñanza a Distancia abre
sus puertas a la lectura



PREMIOS DEL CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE VERANO

CORRESINFORM

Boletín Informativo de la
Coordinación de Enseñanza
a Distancia de AUXILIA

SUMARIO

Editorial

Revisando los archivos

Dime como te llamas

La Frase Oculta

Los Premios Literarios 2011

Consejos Médicos

Noticias de aquí y de allá

El saber no ocupa lugar

Hierbas medicinales (1)

La cocina en casa

¿Tú lo sabes?

AUXIPOL

Entrevista del mes: Pepa Aznar

Hierbas medicinales (2)

Humor – entretenimiento

Trabajos de Hércules

Solución frase Oculta.

Colaboradores:

Pili Amoedo Estévez

Catalina Fiol

Montse García Agudín

M^a Ángeles Martín

Avelina Miranda

Encarna Sendra

M^a José Rodríguez

M^a Carmen Dueñas

Hilda Estévez

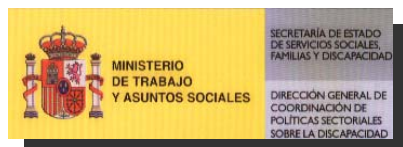
Jesús C. Iriarte

Alberto Alonso

Marcos Montero

Josep M^a Calbó

Joan Samsó



EDITORIAL

25º ENCUENTRO: NUESTRO “ENCUENTRO DE PLATA”

Dentro de unos días vamos a celebrar este esperado Encuentro. Todos sabéis lo que ha costado concretarlo en unas fechas, en un lugar, en unos momentos de precariedad económica. Sólo la fe que tiene AUXILIA en su misión y objetivos lo hará posible.

La Enseñanza a Distancia nacida en 1952 por deseo de un grupo de altruistas voluntarios dispuestos a dedicar su atención a las personas con discapacidad, lo hará posible. ¡Cuánto nos gustaría poder contar con la presencia de todos aquellos precursores!... Sería como ofrecerles un testimonio fehaciente de que lo que iniciaron y promovieron con fe e ilusión, ha tenido sentido, ha perdurado a lo largo de más de medio siglo, se ha expandido por todo el territorio nacional y piensa en ampliar su presencia en el mismo.

Nos es difícil encontrar palabras que expresen con acierto, sencillez y justa medida, este hecho del que muy pocas entidades, entre ellas nuestra asociación, AUXILIA, pueden “presumir”.

En el seno de la Coordinación de Enseñanza a Distancia hay cierto nerviosismo, mucho trabajo de preparación, muchas ganas de solucionar los problemas finales de desplazamiento, alojamiento, actividades... pero lo que bulle por encima de todo es la ilusión por ofrecer un Encuentro de grato recuerdo para todos, un encuentro que marque un hito histórico.

Un Encuentro en el que estaréis presentes todos, incluso todos los que de vosotros/as no podáis asistir al mismo. Ahí, en Ávila, estaremos todos unidos en la distancia. Vuestro recuerdo estará presente.

Alguien ha comentado medio en broma cómo será el que haga el 50º, el “Encuentro de ORO”. No es una opinión desacertada puesto que el lema que preside nuestra asociación tiene todo el valor que quisieron darle los que lo instauraron por primera vez de forma consciente y firme: *“Hay que tener fe en lo que hacemos y hacerlo con entusiasmo”*.

Hasta pronto, en Ávila o en el recuerdo.

REVISANDO LOS ARCHIVOS DE AUXILIA

CONOCER NUESTROS ORÍGENES (3)

AUXILIA debe su creación a dos jóvenes:

**Marguerite RIVARD (1897 – 1940) y
Marguerite PELECIER (1901 – 1976)**

Marguerite RIVARD, inmovilizada en **Berck** por una paraplejía durante cuatro años (desde 1914 hasta 1918), había tenido la experiencia de la inactividad de los enfermos durante la enfermedad e intentando estudiar idiomas extranjeros por sí misma, sin mucho éxito. Inmovilizada de por vida, se sobrepone a una crisis moral por la Fe y decide en 1925, con el concurso de una institutriz, también enferma, **Madeleine LEBECEL**, ofrecer cursos gratuitos por correspondencia a los enfermos de Berck. Ellas reciben 400 solicitudes y, entre sus relaciones, encuentran de 60 a 80 profesores voluntarios que harán trabajar a los enfermos, por correspondencia, escribiéndoles una carta amistosa.

AUXILIA es creada así en 1926 para responder a las necesidades de los tuberculosos óseos: luchar contra la inactividad y el aislamiento en el sanatorio, preparar el futuro, en una



Marguerite Rivard

época en la cual nada estaba previsto para los enfermos y en la que la idea de la reinserción social y profesional no existía. Es en este momento que **Marguerite RIVARD** encuentra una afinidad profunda

en el pensamiento de un joven universitario enfermo, **Antonio MARTEL**, verdadero precursor en el sentido de un ecumenismo generoso que ha marcado, desde el origen, el espíritu de **AUXILIA**.



Mr. Deffontaines

Marguerite RIVARD encuentra igualmente a **Roberto GARRIC y Pedro DEFFONTAINES**, responsable de los "Equipos Sociales", grupos de estudiantes que ofrecían entonces a los jóvenes obreros cursos complementarios y círculos de estudios. Muy rápidamente, ella les pide que adopten los cursos de **AUXILIA** que procedían del mismo espíritu de amistad y de ayuda.

Una persona que forma parte del equipo, **Marguerite PELECIER**, es la encargada de animar los "Equipos sociales de enfermos", **AUXILIA**. Ella fue su presidente desde 1926 hasta su muerte en 1976. Al cabo de un año **AUXILIA** contaba con 800 alumnos y 200 profesores.

En 1930 **AUXILIA** acoge a los tuberculosos pulmonares, pero fue necesario crear una sección distinta, porque muchos profesores temían el

contagio. Todo profesor era libre de enseñar en una u otra sección. En 1936 el número de alumnos pulmonares había superado al de óseos.

Durante este tiempo, **Maurice HENRY**, alumno de AUXILIA, sale en 1930 del Sanatorio de Zuydcoote, siempre inmovilizado sobre una plancha. Un grupo del equipo lo toma a su cargo pecuniariamente (sino era el hospicio), lo que le permite abrir en **LILLE**, en unión



Mme. M. Pelecier

con AUXILIA, un **taller** para ayudar a los enfermos antiguos -"los antiguos del Sana"- a su salida de los establecimientos de curación. Este taller tenía que llegar a ser el **Centro "Albert-Calmette"**. Es de hecho el antepasado de los centros de reeducación y de formación profesional de hoy día.

De otra parte, **Marguerite PELECIER**, es llamada por un profesor belga de nuestros cursos por correspondencia, **Fabienne VAN ROY**, muy disminuida física, y con algunos amigos, el lunes de Pascua de 1935, crea una **AUXILIA Belga**.

En la guerra, **AUXILIA** contaba con 6.000 alumnos y 4000 profesores. Con la ocupación alemana, Francia es dividida en dos zonas. **Françoise HUA**, impedida clavada a una silla de ruedas por una coxalgia congénita, parisina replegada en la zona libre, asegura la dirección de los cursos en esta zona, mientras que **Marguerite PELECIER**, continúa en París para la zona ocupada.

1947, **Maurice HENRY** abre en **LILLE** un internado, uno de los primeros centros de

educación profesional para disminuidos adultos.

En la misma época, **Marguerite PELECIER**, crea con **Marguerite JORIAUX** un **"Centro de formación profesional"** destinado no sólo a los antiguos tuberculosos, sino a los disminuidos físicos. Instalado al principio en el Distrito 16° de París, se fija en **Levallois** en 1949.

En 1950 se funda **AUXILIA** en Italia, luego en 1952 una **AUXILIA** en España (añadamos que en 1985 se ha creado una **AUXILIA** en Suiza).

En 1955, **AUXILIA** adquiere en **Bourg-la-Reine** una amplia casa para fundar el **Hogar Marguerite Rivard**, destinado a acoger enfermos antiguos, renovando así la creación por Marguerite RIVARD en 1930, del hogar de **Crèvecoeur-le-Grand (Oise)**, que tuvo que cerrar sus puertas en 1936, después de sólo seis años de existencia, por falta de medios financieros. Por el contrario, la legislación social existente en 1955 ha permitido el funcionamiento del **"Centro Marguerite PELECIER"**, ayudada de su hermana **Susana**, con una dedicación notable, asegurando la pesada dirección hasta 1974.



Mme. Deffontaine

A partir de 1959, **AUXILIA** ha extendido progresivamente su enseñanza a los **detenidos (presos)**, los cuales fueron, en su origen, los detenidos tuberculosos cuidados en el **Sanatorio de Liancourt**. Actualmente, los detenidos se cuentan en más de la mitad de nuestros alumnos.

De otra parte, la regresión de la tuberculosis, gracias a los progresos de la medicina, han conllevado el cierre de los establecimientos de curación. **AUXILIA ahora se dirige a los disminuidos, a los accidentados del trabajo y de la carretera y a los enfermos de larga curación.**



Busto de Mr Deffontaines situado en la sede de Auxilia Barcelona

AUXILIA había sido fundada por católicos, pero se pedía a los profesores que respetaran las opiniones de sus alumnos, de no ser los primeros en abordar las cuestiones religiosas y de prohibirse toda discusión política. Desde 1965, la asociación acoge los profesores cristianos

o no, creyentes o no, es desde entonces que ellos aceptan un cierto número de valores. AUXILIA se alegra de reunir en una misma colaboración activa, personas animadas de un mismo espíritu, de gratuidad, de respeto de la persona humana y de intercambio.

AUXILIA acaba pues su sexagésimo año de existencia en un contexto muy distinto del de su creación:

- creada para una categoría de enfermos que felizmente ha desaparecido. AUXILIA se consagra a otras personas aisladas o desprovistas.
- creada en una época en la que no había ninguna infraestructura social, AUXILIA ahora tiene que tener en cuenta la legislación actual y el desarrollo de las ayudas de toda naturaleza en el dominio social.
- creada en un tiempo sin televisión, y por decirlo así sin radio, AUXILIA debe prever la utilización de las posibilidades hoy extendidas del audiovisual.

Lo que caracteriza a AUXILIA es:

- la vocación orientada en prioridad hacia la enseñanza.
- la preocupación de ver en el otro, sean las que sean las razones de su condición, una persona a la que respeta y con la cual se establece un intercambio que debe ser de confianza mutua.
- la voluntad a la vez de limitar sus objetivos para hacer bien lo que hay que hacer, y aceptar los cambios necesarios en sus objetivos y métodos teniendo en cuenta la evolución de las circunstancias.
- el buen entendimiento entre todos aquellos que, animados de este espíritu altruista y de abertura, quieren participar en esta obra común.

REFRANERO CLÁSICO:

A MAL HECHO, RUEGO Y PECHO: refrán que enseña que, después de cometido un delito, no queda más recurso que la conformidad y el ruego por el perdón.

ANTES QUE CONOZCAS, NI ALABES, NI COHONDAS: refrán que advierte que es imprudencia alabar o vituperar alguna cosa antes de conocerla.

Colaboración de **CATALINA FIOLE**

Dime cómo te llamas y te diré cómo eres...

El significado de los nombres. ¿Cuál es el tuyo?

CRISTINA

Significado:

La que tiene el pensamiento claro.
De origen latino.

Características:

Es de fuerte personalidad, racional y de gran sentido común.
Es conversadora y sociable.
Siempre pone todo su empeño para lograr lo que quiere.

Amor:

Es romántica y fiel.

Fecha de onomástica:

24 de Julio (Santa Cristina).

FERNANDO

Significado:

Guerrero audaz.
De origen germano.

Características:

Es ingenioso, sociable y leal a sus afectos.
Busca la armonía en sus relaciones y defiende las causas que cree que son justas.

Amor:

Es afectuoso y atento cuando encuentra el verdadero amor.

Fecha de onomástica:

30 de Mayo (San Fernando).

Colaboración de: Pili Amoedo Estévez

VIEJOS y SABIOS CONSEJOS:

- Di "gracias" con frecuencia
- Guarda los secretos
- No temas decir "lo siento"
- Mira a los ojos a las personas
- Gasta menos de lo que ganes
- Reconoce tus errores

LA FRASE OCULTA

Busca y descubre la **FRASE OCULTA** con las letras que hay escondidas detrás de estos símbolos:

A= 🤞, E= 📍, I= 🖐️, O= 🏠, U= ✚ C= 👉, D= 📄, G= 📏, J= 😊, L= ☹️, M= 💣 N= 💀
R= ⚙️, S= 💧, T= ❄️

☹️🤞 💣📍😊🏠⚙️ 🖐️⚙️💣🤞 📄🏠💀❄️⚙️🤞 ☹️🤞 📄📄🏠⚙️💀📄📄🖐️🤞 📍💧 📍☹️ 📍💧
❄️✚📄🖐️

LOS PREMIOS LITERARIOS 2011

Nos complace ofrecer los tres trabajos ganadores del 9º Concurso Literario de Primavera 2001 de Auxilia.

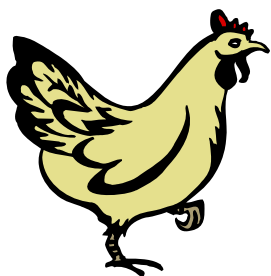
Parece que los tres concursantes ganadores se han puesto de acuerdo para presentar trabajos en los que el reino animal familiar tiene un componente primario. Nos ha sorprendido este hecho pero no por ello dejan de ser “Cuentos”.

Quizá debamos guardarlos para leer a nuestros nietos/as, sobrinos/as y otros parientes infantiles para cuando viene una tarde a casa, hace frío, en la calle llueve y no hay forma de salir a pasear con ellos. En una palabra, para entretenerlos...

LA GALLINA MICAELA

por M^a Ángeles Martín López

Era una noche de verano. La gallina Micaela del corral se había escapado, quiso conocer otros corrales, contenta iba por los lugares, pasaba por una calle, entraba en otra, oía un ruido y se escondía, se alborotaba y cacareaba.



Así estuvo bastante rato hasta que se topó con una pareja de humanos que tenían un poco de hambre y vieron moverse algo entre los arbustos, cerca de la casa donde vivían las dos personas.

Entre ellos comentaron, imaginándose a la gallina Micaela en la cazuela de arroz, a la gallina Micaela; decían como acorrallar a la Micaela que era o parecía muy lista.

Uno le comentó al otro: - abre la puerta de la casa y enciendes la luz y te escondes detrás de la puerta, cuando esté dentro cierras-. Pero no lo

consiguieron, así que decidieron echar unas migas de pan, para ver si el animal tenía hambre y de esta forma así entraba en casa. Pero Micaela cogía una miguita y se iba, volvía, cogía otra y corría, así sucesivamente pero sin entrar en la vivienda, llenó el zurrón y se fue. Los humanos decepcionados por no conseguir el manjar, decidieron comer simplemente arroz a la cubana toda la semana.

Moraleja: “*Deja correr al animal que no puedas pillar.*”

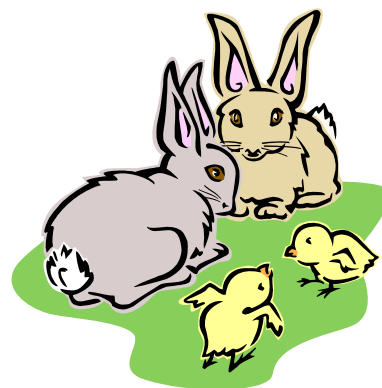
LA CONEJITA

por Avelina Miranda

La conejita en el monte estaba pastando con sus conejitos tan a gusto y despreocupados, que el lobo que los estaba vigilando, ¡pas!, cogió a la conejita por una patita y marchó corriendo con ella. Los conejitos, muy asustados, corrieron hacia la conejera y acurrucados en un rincón no se atrevían ni siquiera a mover su lindo hociquillo.

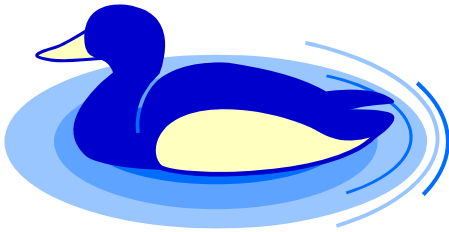
El lobo, que iba con la conejita hacia su madriguera corre que te corre, tropezó con una rama de un árbol caído y ¡pun! se cayó, abrió la boca y la conejita, de los dientes del lobo, se libró. La pobre en los primeros instantes estaba aturdida y tenía la patita mal herida, pero pronto reaccionó y salió corriendo con la patita medio a la rastra; en la carrera vio unos pedruscos. La conejita que era pequeña y fina se fue metiendo por los agujeros que había entre una piedra y otra. El lobo no quería perder a la linda conejita, se levantó y hacia los pedruscos se dirigió, pero por más que intentaba llegar con el hocico para coger a la conejita no lo consiguió. Y muy malhumorado se fue.

La conejita que ya se encontraba más recuperada del susto y aunque la patita le dolía por las heridas que le dejaron los dientes del lobo, poco a poco y con muchísimo cuidado que no la viese el lobo, se dirigió hacia la conejera. Al entrar vio a los lindos conejitos acurrucados y muy asustados, les dijo: - hijos míos-, los conejitos al oír la voz de su mamá se levantaron y fueron hacia ella. Madre e hijos se dieron caricias y besos de conejo. La madre para celebrar que estaban de nuevo juntos dio un convite de tréboles, amapolas y ricas hierbas, donde asistieron todos los conejos y conejas de los alrededores. Desde entonces cada vez que salían de la conejera miraban para todos los lados y siempre muy atentos a todo lo que pasaba a su alrededor.



Moraleja: “*No te fíes del enemigo*”

Érase una vez que era, un patito diferente; a los seis hermanitos de mamá pata, al principio no se dio cuenta, cuando le nació el patito Boni, era especial. A medida que fue transcurriendo el tiempo se le iba notando la diferencia, sobre todo al andar en tierra, jugar entre la hierba, corretear por los caminos, se le hacía más dificultoso, pero cuando la madre los llevaba a la charca, nadaba tan bien que se comparaba con un pez y sus hermanos tenían un poco de envidia por ser tan rápido y ligero como un delfín en el mar.



La vida fue avanzando y a los hermanos patos los fueron sacrificando, realizando exquisitos manjares como “Pato a la naranja”, “Pato en pepitoria”, “Estofado de pato”, “Pato con nueces”, “Pato con arroz”, “Pato al horno”.

Pero al llegar a él, el dueño se apiadó del animal por su discapacidad y aunque Boni estaba gordito y hermoso, con su patita no podía casi caminar, así que el dueño lo llevaba en brazos hasta la charca y feliz nadaba con sus amigas las carpas.

Ya en la vejez, el pato, Boni fue un mito, los niños del pueblo lo visitaban todas las tardes que era cuando el dueño lo sacaba a nadar al estanque. Y el patito Boni siempre fue muy feliz en el lugar.

Moraleja: **“La discapacidad nos llega sin buscarla”**

OTRAS COLABORACIONES LITERARIAS

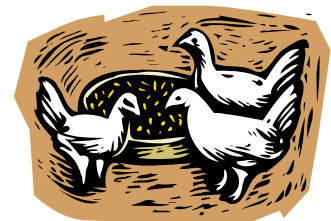
POR QUÉ ESCARBA LA GALLINA

por Encarna Sendra



Antiguamente el milano no robaba los pollitos para comérselos porque era un gran amigo de la gallina.

Pero un día sucedió algo que cambió las cosas para siempre. Como la gallina vio a los hijos del milano bien afeitados fue a su casa a pedirle prestada la navaja de afeitar para rasurar también ella a sus pollitos. El milano se la dio diciendo que hacía una excepción con ella por tratarse de una amiga y le recomendó que no la perdiera. La gallina, al volver a su casa, afeitó a todos sus hijos y luego olvidó en el suelo la navaja. Los pollitos la cogieron para jugar y acabaron perdiéndola. Cuando a los cuatro días fue el milano a recogerla, no hubo forma de encontrarla.



La gallina avergonzada y confusa, confesó lo que le había ocurrido y prometió que seguiría buscando la navaja. El milano muy enfadado dijo que volvería dos días después. Cuando volvió, la navaja no había aparecido aún y entonces se llevó a uno de los pollitos amenazando con llevarse a los demás si no le devolvían su navaja.

La gallina desesperada llamó en su auxilio a todas sus hermanas para que la ayudaran a buscarla. Todo fue en vano y hoy todavía sigue buscándola por todas partes. Por eso la gallina escarba y el milano sigue robando los pollitos.

El que en la vida sólo piensa en jugar, muy pronto perderá su vida y su libertad.

UN REFRÁN PARA PENSAR...

por Catalina Fiol

“AMIGO QUE NO PRESTA Y CUCHILLO QUE NO CORTA, QUE SE PIERDA, POCO IMPORTA.”

Refrán con el que se da a entender que los amigos egoístas y poco dispuestos a hacer algún sacrificio o tomarse unas incomodidades, son inútiles, y no hay que sufrir porque rompamos su amistad.

Recomendaciones para un viaje largo (25 Encuentro de Auxilia)

- . Es bueno NO usar fármacos hipnóticos ni pastillas para dormir.
- . Utiliza ropa poco ajustada y preferiblemente de fibra natural, con el fin de ejercer una menor presión sobre la piel y facilitar la ventilación.
- . No coloques bajo los asientos bultos que le impidan estirar las piernas.
- . Toma con regularidad pequeños sorbos de agua, con el fin de evitar la deshidratación. La falta de líquido espesa la sangre y aumenta el riesgo de coágulos. Evita el alcohol y el café.
- . No mantengas las piernas cruzadas mientras estás sentado.
 - En el mismo asiento, se pueden estirar brazos y piernas para evitar que se "duerman".
 - Realiza algún ejercicio sencillo, como levantar la punta del pie con energía y mover los dedos durante unos segundos, apoyando el talón en el suelo.
 - Cada 1 ó 2 horas, y siempre que las condiciones del viaje lo permitan, hace bien dar un pequeño paseo.

También os doy unos consejos para pasar mejor el viaje.

Leer: Leer es siempre una buena elección. Llévate al menos dos libros, dependiendo por supuesto de lo largo que será el viaje. Llévate libros que sean fáciles y entretenidos de leer, para que te enganchen de tal manera, que el tiempo pase volando.

Escuchar música: Puedes llevar contigo un mp3

Sudokus: Mucha gente se lleva sudokus en sus viajes. Llévate algunos que sean difíciles. El tiempo pasa rápidamente cuando los estás resolviendo.

Escribir: Puedes aprovechar para escribir sobre algo. Puede ser una autobiografía, artículos para alguna publicación o blog, o lo que tu elijas.

Ver una película: En la mayoría de los viajes largos, ponen al menos una película. Son unas horas que estarás entretenido, mientras que entre películas puedes hacer lo anteriormente mencionado, ver el paisaje desde la ventana o dormir.

OTRAS NOTICIAS MÉDICAS DE INTERÉS.

Rob Summers, de 25 años sufrió en el 2006 un atropellamiento de coche que le dejó parapléjico.



Actualmente es capaz de caminar sobre una cinta ayudado, mueve las articulaciones de la cadera, rodillas y pies, y ha recuperado el control de vejiga. Ello ha sido posible gracias a que en el año 2009 le implantaron 16 electrodos en la región lumbar de la columna vertebral. Este dispositivo transmite estímulos eléctricos a la médula en la forma como lo hace el cerebro. Antes Rob había estado haciendo ejercicios para reeducar sus neuronas y recuperar el control de las piernas. Tras la intervención Rob pudo levantarse y ponerse de pie y más tarde ya podía mover voluntariamente las articulaciones de los dedos de los pies, tobillos, caderas y rodillas. El experimento sigue adelante y se espera poder aplicarlo en otros casos para ver si el

comportamiento es el mismo en todos los pacientes afectados.

LA VOLUNTAD LO PUEDE TODO

A raíz de un accidente de bicicleta, Diego Ballesteros sufrió la rotura de la pelvis, el peroné, cuatro costillas, el esternón y dos vértebras aplastadas y dos rotas. Diego era un deportista amplio: raqueta, atletismo, maratón, montañismo, esquí de travesía, y bicicleta. En el 2008 había pedaleado 12.822 km en cien días, desde la Expo de Zaragoza hasta los Juegos Olímpicos de Pekín. Su lesión le impide mover los abdominales y las piernas. Ha pasado por el Instituto Guttmann (Badalona) para aprender a vivir en silla de ruedas. Su moral es muy alta y ha aceptado su situación.

Ha escrito un libro sobre el viaje de Zaragoza a Pekín y viendo la grave situación en la que se hallan otros compañeros del Instituto aún dice: "¿De qué me puedo quejar?".



NOTICIAS DE AQUÍ Y DE ALLÁ

ATENCIÓN INTEGRAL EN ZAMORA

El centro Base de Zamora, dependiente de la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta, trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Este Centro, inaugurado el pasado mes de marzo, cuenta con unas modernas instalaciones distribuidas en tres plantas.

Cuenta con una plantilla de 17 trabajadores de diferentes categorías

como médico, psicólogo, pedagogo, fisioterapeuta, técnico de orientación profesional, logopeda, psicomotricista, médico rehabilitador y trabajador social, además del personal de administración y gestión todos ellos organizados en diferentes áreas de atención a las personas con discapacidad. Este equipo se reúne para valorar el grado de discapacidad del solicitante y elaborar un dictamen para determinar de qué recursos se puede beneficiar el demandante, ya sean económicos o fiscales.

Sin embargo el servicio más importante del Centro es el denominado Programa de Atención Temprana destinado a niños de entre 0 y 3 años y de entre 3 y 6 que no están escolarizados.



NECROLÓGICA

Hemos de comunicaros lamentablemente el fallecimiento, a la edad de 77 años, de nuestra querida amiga, **MARÍA TRISCÓN PUJOL**, veterana voluntaria de Enseñanza a Distancia. La inmediatez de su empeoramiento de salud y el imprevisible desenlace que sucedió a los hechos, ha hecho más dolorosa esta muerte.

María había asistido muchas veces a los Encuentros, colaboró durante muchos años en las tareas administrativas de la Coordinación de Enseñanza a Distancia y últimamente había espaciado su presencia en Auxilia debido a los deberes de "abuela" que la tenían comprometida.

Si hemos de hablar de ella diremos que siempre fue una persona alegre, de las que hacen notar su presencia, amable, generosa y dispuesta a colaborar en lo que hiciera falta. Asistimos a su sepelio en representación de AUXILIA y tuvimos ocasión de hablar con su esposo que también la acompañaba algunas veces en las actividades de la asociación. Guardamos de ella un bello recuerdo y lamentamos su importante pérdida como abuela, esposa, madre y voluntaria de Auxilia. Descanse en paz.



UNA EXTRAÑA INTERPRETACIÓN DE ESTA SEÑAL DE PROHIBICIÓN DE ESTACIONAMIENTO



En la población de Ainsa (Huesca), y en el centro histórico de la ciudad, se encuentra esta señal de prohibición.

Lo que nos gustaría saber es si:

- O bien prohíbe el aparcamiento de vehículos autorizados para personas con discapacidad
- O bien prohíbe que aparquen las sillas de ruedas
- O bien informa a los ciudadanos de que este espacio se halla reservado para personas con discapacidad.

En Ainsa son así de originales.

En cualquier caso, si alguien puede darnos una respuesta aclaratoria, rogamos nos la haga saber. Mientras, seguiremos con la duda...

ELIMINACIÓN DE BARRERAS ARQUITECTÓNICAS (La Torre del Valle – Zamora)

Que se avanza es seguro, que se hace lentamente, también. En **La Torre del Valle** y gracias al empeño de su alcaldesa **Alicia Nefzi**, el municipio ha procedido a la eliminación de las barreras arquitectónicas de todos los edificios de titularidad municipal. La Casa Consistorial así como los inmuebles adosados a la misma, las antiguas escuelas convertidas en biblioteca y el viejo teleclub que ha pasado a ser local de usos múltiples, han sufrido las modificaciones necesarias a fin de dejar libre el acceso a todos los vecinos al margen de sus aptitudes físicas.

Para poner de largo estas modificaciones, La Torre del Valle abrió, el pasado mayo, las puertas de dichos inmuebles para que pudieran disfrutar todos de las mejoras realizadas. Como complemento al acto se abrió una **Exposición de artesanos locales** (algunos de ellos discapacitados) y de la zona. Esculturas de hierro, trabajos en madera, mantones y trabajos en cuero y piezas de cristal que fueron presentadas por **M^a Ángeles Martín y Alberto Alonso**, causaron la admiración de los visitantes. No vamos a descubrir sus “capacidades” que las tienen y muchas, pero sí recalcar que supieron, como el resto de personas afectadas de movilidad, agradecer la iniciativa que ha hecho de La Torre del Valle una población más asequible. Que cunda el ejemplo.



LA NUEVA BIBLIOTECA DE AUXILIA

Tal como os hemos ido informando, paso a paso, hemos “reconstruido” nuestra antigua biblioteca. Los interesados podéis pedir el listado actualizado del material existente, y las normas para hacer uso del mismo. Con ello cumpliremos nuestro compromiso adquirido este año.

NOVEDADES EN CORRESINFORM

Siguiendo las sugerencias de Pili Amoedo, vamos a inaugurar otra página fija en esta revista. Se trata de “CARTA DE LOS LECTORES”, en la cual podréis enviarnos vuestros comentarios, sugerencias, opiniones, experiencias, quejas, sobre todo lo bueno y en especial lo malo, lo que no os gusta, lo que encontraréis a faltar, etc... Un espacio abierto en donde publicaremos vuestra voz escrita, eso sí, siempre con el debido respeto.

También Pili amplía su campo de entrevistados: ahora también se publicarán entrevistas a los FAMILIARES de los alumnos de AUXILIA que deseen participar en la CIBER - ENTREVISTA DEL MES, que por cierto también estrena nueva cabecera.

El Saber No Ocupa Lugar

Una serie de preguntas y respuestas para saber algunas curiosidades y aprender algo más sobre diferentes temas de cultura general.

136.- ¿Por qué los piratas llevaban pendientes?

Todas las grandes aventuras marítimas de los siglos XVIII Y XIX pasaban por el cabo de Hornos, en el extremo meridional de América del Sur. Los naufragios en el "cabo de las Tormentas" estaban a la orden del día y los piratas que lo cruzaban empezaron a presumir de ello colgándose en una oreja un aro de oro. Era como una señal de "inmortalidad".

137.- ¿A quién le "robó" BUGS BUNNY su pose para comer zanahorias?

Nada menos que a Clark Gable quien, en la oscarizada comedia de Frank Capra "Sucedió una noche", aparecía hablándole a una mujer y comiendo zanahorias al mismo tiempo.

138.- ¿Por qué el queso se vuelve elástico al fundirse"?

A temperatura ambiente, los quesos para fundir contienen moléculas proteicas de cadena larga ovilladas en una masa grasa. Al calentarlas, esas grasas y las proteínas se mezclan y se compactan, de ahí que se hilen y sean más fáciles de manipular. Cuantas más proteínas contenga el queso, más hebra hará.

139.- ¿Cómo se mantiene de pie un huevo?

Agitándolo hasta romper la yema y dispersarla. Al ponerlo en vertical, dicha yema se posará en el fondo y lo aguantará en equilibrio.

140.- ¿Por qué decimos de algo que se realiza sin reflexión previa que se ha hecho "AL BUEN TUNTÚN"?

Posiblemente, por una deformación de la frase latina <<ad vultum tuum>>, que significa "según te parezca".

141.- ¿Cuál es el mamífero con la lengua más larga?"

El murciélago del néctar, una especie endémica en Ecuador cuya lengua alcanza los 8.9 centímetros, es decir, un 150% en relación al tamaño de su cuerpo. Según los científicos, el bicho en cuestión desarrolló tamaña lengua para alimentarse con más facilidad del néctar de una flor acampanada de cuello largo llamada *Cetropogon nigricans*.

142.- ¿Por qué el Papa lleva zapatos rojos"?

Los papas europeos del siglo XVII calzaban de rojo para distanciarse de la clase trabajadora. El difunto Papa Juan Pablo II rompió la tradición llevando en sus misiones zapatos color café como símbolo de humildad y pobreza y Benedicto XVI ha recuperado el rojo, pero esta vez, como homenaje a la sangre derramada para defender la fe católica.

Colaboración de: Pili Amoedo Estévez - 15ª Entrega

NUESTRA PÁGINA DE HIERBAS MEDICINALES

por Montse G. Agudín

Esta planta, que en la Roma clásica se empleaba con fines muy dispares (desde combatir el envenenamiento a aliviar las flatulencias), se utiliza actualmente en una amplia variedad de trastornos.



ALBAHACA

Esta planta es originaria de la India, es la planta sagrada del Vishnú. Hace muchísimos años llegó a los pueblos mediterráneos, la trajeron primero los griegos y luego los romanos. De ahí su gran utilización en Grecia, en la Provenza francesa, y en Italia.

Curiosidades: en el antiguo Egipto la utilizaban en el proceso de momificación, para los romanos era el símbolo de los enamorados.

Dosis

Se usan sólo las hojas frescas o secas. Cuando más aromáticas son es cuando son jóvenes, es decir cuando mide alrededor de 20 cm. de alto. Sus hojas son verde intenso y verde grisáceo por el envés. Las hojas, se recomienda que se pongan a secar a la sombra y que luego se guarden en un tarro de cristal.

Adultos: para hacer una buena tisana de albahaca tomamos 20-30 hojas secas (si hay flores, también) por cada litro de agua. Se deja la infusión

10 minutos antes de filtrar. Se le puede echar miel como endulzante (que tiene un efecto potenciador) y debe ser tomada luego de haber comido.

Propiedades

- **Nerviosismo**: La albahaca en infusión, de acción ligeramente sedante, es muy útil en caso de irritabilidad, ansiedad y dificultad para conciliar el sueño. Aún mejor si se endulza el preparado con miel de azahar.
- **Náuseas**: Masticar hojas frescas de albahaca alivia las náuseas y mejora el mal sabor de boca. Con este fin, también puedes tomar una infusión combinada de albahaca y gengibre.
- **Flatulencias**: Esta planta también ayuda a aliviar los gases, siendo un remedio excepcional a la hora de expulsar los gases que provocan retortijones.
- **Desarreglos digestivos**: Las cápsulas que combinan la acción del aceite esencial de albahaca con el de canela, orégano, menta y ajedrea restauran el proceso digestivo al tiempo que purifican las vías urinarias. Ideal en caso de sufrir una toxiinfección alimentaria o una infección urinaria.
- **Contracturas**: Si diluyes es 2-3 gotas de aceite esencial de albahaca en una cucharada de aceite de almendras obtendrás una loción que actúa como un excelente relajante muscular.
- **Halitosis e inflamaciones gingivales**: Se hace la misma infusión que la anterior, y en lugar de beberla, se hacen gargarismos con ella.
- **Abrir el apetito**: Se pueden tomar 2 o 3 gotas de esencia al día, mezcladas con una cucharadita de miel. No es aconsejable tomar más.
- **Alopecia**: Uno de los tradicionales usos de la albahaca ha sido estimular el cuero cabelludo y en consecuencia, el crecimiento del cabello. Se recomienda preparar una infusión con una cucharada sopera de hojas secas. Se deja hervir 5 minutos y reposar 15 min. Luego se lava el cabello y se enjuaga con esta infusión.

Un remedio infalible

Fregar las zonas del cuerpo que queden al descubierto con unas ramitas de albahaca fresca es uno de los mejores repelentes naturales que hay frente a los mosquitos.

Otros usos

En cocina: La albahaca, que también se conoce como basilico, suaviza la acidez del tomate, una hortaliza con la que combina a la perfección, ya sea en ensalada (con queso, mozzarella), en sopa, sofritos, etc.

También es un ingrediente insustituible de la popular salsa pesto, que se prepara con piñones. También es un ingrediente insustituible en sopas, sofritos...

En jardinería: Al igual que otras aromáticas, como el Romero o la Salvia, resulta muy apropiada para cultivarla alrededor de otros vegetales que son atacados por plagas de insectos, ya que tiene la propiedad de ahuyentarlas.

Precauciones

- Embarazo. La albahaca no debe usarse durante el embarazo debido a la presencia de estragol, que puede tener efectos carcinogénicos sobre el feto.
- Lactancia. La albahaca no debe usarse durante la lactancia debido a la presencia de estragol, que puede acceder a la leche y tener efectos carcinogénicos sobre el lactante.
- Niños pequeños. La albahaca no debe usarse en niños pequeños sin prescripción facultativa debido a su posible efecto carcinogénico.



DOS APUNTES A RECORDAR

NUEVA DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO

Ya os informamos de ello pero volvemos a repetirlo: **HEMOS CAMBIADO NUESTRA DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO**. El que ahora utilizamos es: enseadistancia@auxilia.es

Debéis pues dejar de enviar mensajes por la antigua dirección de Hotmail puesto que se cierra, lo cual hará que estos no nos lleguen a Auxilia.

NUEVA BIBLIOTECA DE AUXILIA

También os lo anunciamos hace tiempo. Hemos renovado el contenido de la Biblioteca. Cada mes le añadiremos nuevos títulos recientes que iremos anunciando a través de CORRESINFORM. Los que estéis interesados en disponer del actual Catálogo de Libros y Videos, debéis pedirlo junto con la forma de préstamo gratuito, a Auxilia – Enseñanza a Distancia de Barcelona.

POSTRES ORIGINALES DE AUXILIA

Hoy empezamos a traer a estas páginas las **Recetas Originales de Postres de Auxilia**, (pueden ser postres clásicos con variaciones personales), proyecto que propusimos en el **nº 51 de CORRESINFORM**.

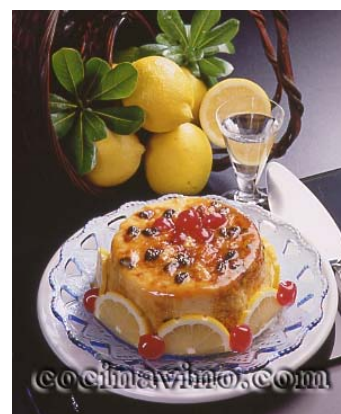
Hasta el momento son dos los postres presentados por **Pili Amoedo** y que publicamos a continuación.

Su autora (Hilda Estévez), recibirá el **LIBRO DE COCINA** obsequio de la redacción de Corresinform.

Receta del “Bandullo” al estilo de Hilda Estévez.

Para hacerlo necesitamos:

- 1 litro de leche
- 2 barras de pan resecas (sale mejor si se aprovecha el pan restante del día anterior)
- 1 cucharita de canela en polvo
- 1 docena de huevos
- 250 gr. de azúcar
- 1 sobre de levadura “royal”
- Ralladura de 2 limones
- Margarina para untar el molde



Cómo hacerlo:

Lo primero que se debe hacer, el día anterior es, en un recipiente introducir el pan cortado en trozos pequeños y mezclarlo con la leche fría. Se deja ablandar toda la noche.

Al día siguiente, amasar bien con las manos la mezcla de pan y leche. Después se batan los huevos con la canela en polvo, el azúcar, el sobre de “royal” y las ralladuras de limón.

Se vuelve a mezclar la preparación anterior con la leche y el pan y se revuelve otra vez con una cuchara de madera.

Tras esto, se unta un molde –de plum-kake- con margarina y se echa la masa en el molde.

Finalmente se introduce el molde con la mezcla en el horno y se deja 30 minutos a 200º grados.

Al pasar la media hora, comprobar si el “bandullo” está bien hecho; para ello, pincharlo con un palillo y si éste sale seco, significa que está perfecto, si el palillo sale húmedo cocinar diez minutos más.

Lo sacamos del horno con cuidado de no quemarnos, y lo dejamos enfriar.

Una vez frío lo presentamos en una fuente y a comer.

Flan con Magdalenas

Para ello necesitamos:

- 1/2 litro de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- un sobre preparado para hacer flan (sin azúcar)
- 2 magdalenas
- peladura de un limón
- 1 huevo entero
- caramelo líquido



Cómo hacerlo:

Se separa una taza de leche en la que se deslíe el preparado para hacer el flan, deshaciendo todos los grumos. Se bate el huevo y se mezcla con el azúcar. En un cazo se vierte el resto de la leche con la peladura del limón y se hace dar un hervor. Se saca del fuego, se agregan el azúcar y el huevo. Sin dejar de remover se cuece a fuego lento.

Cuando vuelve a hervir se le añade el preparado desleído en la lecha hasta que, a su vez, vuelva a hervir y se saca del fuego. Se saca la molidura del limón y se vierte el flan en un molde previamente regado con el caramelo líquido. Se cortan las magdalenas en rebanadas finas y se hunden en el flan repartidas por toda la superficie.

Se deja enfriar y se mete en un frigorífico varias horas antes de servirlo.

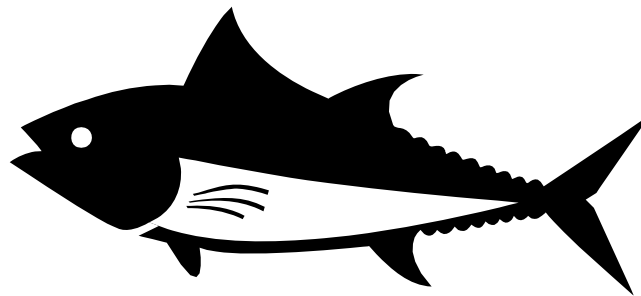
LA COCINA EN CASA

por M^a Carmen Dueñas

Atún encebollado

Ingredientes:

- 3 rodajas de atún
- 1 cebolla grande
- clavo de especia
- laurel
- pimienta negra en grano
- 1 vaso de vino blanco
- aceite de oliva



Preparación:

Limpiamos y cortamos en tacos el atún. Cortamos la cebolla por la mitad y hacemos tiras finas. En aceite caliente ponemos la cebolla y la pochamos, añadimos el laurel, los granos de pimienta y los clavos. Dejamos pochar un poco y añadimos el pescado.

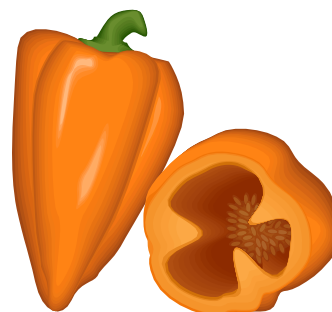
Dejamos otros cinco minutos más o menos y añadimos el vino. Dejamos pochar a fuego no muy fuerte y retiramos.

Se puede servir acompañado de puré de patatas.

Pimientos rellenos de cocido

Ingredientes:

- Carne, pollo, tocino y chorizo (sobras del cocido)
- Cebolla, salsa de tomate, salsa bechamel.
- 1 huevo, harina, aceite para freír.



Preparación:

Sofreír la cebolla y rehogar en ella las carnes, ponerle dos cucharadas de tomate frito y otras dos de bechamel.

Rellenar con el compuesto los pimientos que pasaremos por harina y huevo batido t freiremos.

Servir con la salsa de tomate

CONCURSO: "¿TÚ LO SABES - 2011?"

CUESTIONES REFERIDAS AL CORRESINFORM N° 52 (3)



1.- ¿EN QUÉ CIUDAD SE HALLA ESTA CONOCIDA **TORRE**?

2.- ¿EN QUÉ PAÍS SE ENCUENTRAN ESTOS RESTOS HISTÓRICOS?

3.- COMPLETA ESTE REFRÁN: **"QUIEN MAL ANDA,....."**

¿SABES LAS RESPUESTAS?. PUES SIN ENTRETENERTE MÁS, ESCRIBE Y PARTICIPA EN ESTE CONCURSO QUE ESTIMULA EL INTERÉS POR APRENDER, ADQUIRIR CULTURA Y CONOCER MUNDO

AUXIPOL

VAMOS MEJORANDO, ¿O NO?...



JOSEP M^a CALBÓ

La "Auxi-Entrevista" de hoy...

por: Pili Amoedo Estévez

Para el Boletín número 52 –el previo al tan esperado e ilusionante XXV Encuentro- os traigo las respuestas de otra mujer, muy querida, admirada y con un trato excepcional, pues su labor y ayuda es importante para todos los miembros de AUXILIA.

Ella es: **PEPA AZNAR ROMERO de VILLENA (ALICANTE).**



- ***Pepa, ¿Cómo conociste la existencia de AUXILIA?***

- En una convivencia de Frater, conocí a Balta (Baltasar Estevan) y él con su entusiasmo me informó y claro... ¡¡funcionó!!.

- ***¿Qué asignatura impartes?***

- Doy varias asignaturas: lenguaje, cálculo, geografía e historia.

- ***¿Cuántos alumnos/as tienes?***

- Más que alumnas han sido y son compañeras, con las que he recorrido tramos del camino, compartiendo aprendizaje de vida, con todo lo que supone el aprecio, cariño y cercanía.

Mi abrazo para: Salvadora de Petrel, Florinda de Barcelona, Encarna de Pegu, María Dolores de Valencia, Balta de Sax y Amparo de Valencia. Cada una de estas personas han hecho sentir en mi una nueva ilusión e inquietud por llegar a ellas y estar en sus vidas.

- ***El próximo octubre -se celebrará el XXV -25º- Encuentro, "el Encuentro de Plata", pero ¿qué opinas de estas "reuniones"?***

- Para mí son la alegría e ilusión con qué miramos a Auxilia, ya que son entrañables, festivos y lúdicos, sin que esta sensación de ruta y viaje le quiten importancia a su carácter pedagógico y cultural. Todo lo contrario: es un aliciente de aprendizaje. En ellos pongo mis mejores deseos y buena disposición de felicidad ver como la gente se "reencuentra", se comunica, sonríen, hablan, intercambian ideas, surgen

proyectos, piden y dan informaciones. Se respira armonía, cercanía, afecto, cariño, amistad y muchas cosas más... ¡¡bueno, una dicha!!.

- Hace 2 números que fue el 50º Boletín, ¿qué te parece el Corresinform y qué sección es tu preferida?.

- Lo espero con ilusión para ver la participación de tanta gente conocida. Celebro su ingenio en los artículos, lo leo con interés, procuro animar a mis alumnas para que sigan escribiendo..., es como una antorcha encendida para la familia de Auxilia.

- Dinos, ¿cómo es un día normal en tu vida, ¿qué te gusta hacer?.

- ¡Uy ! ¡uy!, hago muchas cosas, depende del día de la semana...toca: llevar a algún nieto al cole, reuniones de alguna asociación, catequesis, participación en algún taller de alfabetización o cocina social, estar en familia (algo que cuido mucho), compartir tiempo con personas que aprecio y que juntas conseguimos pequeños logros socio-humanitarios que nos hacen sentirnos bien. Intento crecer un poquito a nivel personal, aprendiendo a ver el lado más bondadoso y hermoso de las personas que me rodean y con las que sigo compartiendo mi vida.

De mis aficiones, podríamos decir que están entrelazadas con las estaciones del año, por lo tanto son muy variadas: caminar por la orilla del mar, jardinería, cine, lectura, manualidades... ¡¡todo lo gozo !!.. Son pequeños ratitos del día ya que estoy comprometida con varias asociaciones y ONG humanitarias que es a lo que dedico más tiempo.

- Y como despedida, envía unas palabras de saludo a los lectores...

- Para el equipo de Auxilia y toda la gran familia que somos, un fuerte abrazo y para las que venís al Encuentro de Ávila y las que por circunstancias no lo podéis hacer, os tengo en mi recuerdo y en mis oraciones.

Muchas gracias por tu colaboración, Pepa.

Comentario personal:

Seguro que coincidiréis conmigo: "esta mujer no para quieta ni un minuto". Y sí, es verdad, pero Pepa, es un culo inquieto maravilloso y una mujer adorable y encantadora a la cuál merece mucho la pena conocer y querer.

Pepa es profesora de Enseñanza a Distancia de Auxilia. Entusiasta y emprendedora, ha acercado hasta Auxilia, por su amplia difusión, a una gran cantidad de alumnos y profesoras. Su vida es un huracán controlado que arrastra por su poder de convicción a quien "cae en sus redes". Auxilia desearía tener muchas personas como ella en sus filas. Bendito el día en el que Balta te habló de ella.

X CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE VERANO 2011

El pasado 30 de setiembre finalizó el plazo de admisión de Fotografías. Este año se han presentado 18 que serán analizadas por el Jurado el día 3 de octubre.

El FALLO DEL JURADO y las Fotografías ganadoras que se han ajustado al contenido de las Bases será dado a conocer durante el transcurso del FIN DE FIESTA del 25º Encuentro Nacional de Alumnos y Profesores que se llevará a cabo en Ávila el día 22 de octubre.

Las Fotografías ganadoras serán expuestas, tras conocerse el fallo, en el propio Encuentro.



EL TOMILLO

Tomillo es el nombre común en español con el que se conocen diversas plantas del género *Thymus*, de la familia de las labiadas (Lamiales). El más común y conocido es *Thymus vulgaris*, que se emplea desde la antigüedad como condimento y como planta medicinal. *Thymus* deriva del egipcio *tham*, una especie de tomillo utilizado en los embalsamamientos, luego los griegos utilizaron esta palabra con el significado de planta perfumada, siendo traducida al latín por Virgilio.



Al tomillo le reconocían propiedades milagrosas en los enfermos del pecho así como lo afirmaba Galeno, médico y filósofo griego que, además de aconsejar su uso en polvo, a quien sufría de disturbios articulares, lo consideraba el más potente antiséptico conocido.

Los romanos utilizaban esta planta en los baños por sus virtudes estimulantes y fortificantes; también lo introdujeron en la cocina perfumando con él vinos y quesos. En el Medioevo las damas lo regalaban al caballero amado, para protegerlo en la batalla. Antes de la invención del refrigerador, el tomillo se usaba para conservar los alimentos por su notable concentración de aceite esencial de acción anti putrefacción

El tomillo es una planta característica de la flora mediterránea. No se sabe con certeza en qué época se empezó a cultivar en toda Europa, pero se cree que fueron los romanos los encargados de iniciar su dispersión. Ya en el siglo XVI el tomillo era cultivado en todas partes.

El boticario alemán Neumann fue el primero en aislar el aceite esencial de esta planta —el timol— en el año 1725. Esta poderosa sustancia antiséptica se emplea aún hoy en día en diversos preparados comerciales y farmacéuticos.

Morfología

Planta perenne aromática de la familia de las labiadas de hasta 40 cm de altura. Tallos leñosos y grisáceos. Hojas lanceoladas u ovadas, enteras, pecioladas, con el envés cubierto de vellosidad blanquecina y con el contorno girado hacia adentro. Flores rosadas y blancas, con la corola de labio superior escotada y el inferior dividido en tres lóbulos. Cáliz rojizo y aterciopelado. El fruto, dividido en cuatro, es de color café. Crece sin problemas desde el mar a la montaña hasta los 1.500 m y prefiere los lugares áridos, pedregosos y soleados.



Propiedades medicinales

Antiséptica, pectoral y expectorante:

Esta entidad vegetal es un potente antiséptico, elimina los gérmenes y reduce los síntomas de las infecciones que estos producen, entre ellos la fiebre o el malestar. Se puede utilizar para aliviar el

dolor de garganta en caso de tener anginas, o cuando se tiene el pecho con flema, por sus propiedades expectorantes y bronco dilatadoras. Resulta adecuada para impedir que se infecten las heridas. (Tomar tres tazas al día con la infusión de una cucharadita de flores secas por taza. Se puede tomar el jarabe preparado con una cucharada de tomillo y dos de manzanilla en un litro de agua hasta que quede reducido a 1/3. Endulzar y tomar 3 cucharaditas al día.).

Ayuda a eliminar las infecciones oculares que producen afecciones como los orzuelos. (Realizar una infusión con una cucharada de flores por vaso de agua. Aplicar una compresa sobre el orzuelo). Cuando aparecen problemas en la boca, como inflamaciones, llagas o mal aliento (Gargarismos con la preparación de una infusión de flores secas en un litro de agua).

Digestiva, carminativa y antipútrida:



Favorece la digestión, evita los espasmos gástricos e intestinales y evita la formación de gases y retenciones pútridas en los intestinos. La esencia de la planta abre el apetito, siendo muy interesante en casos de anorexia. (Infusión de una cucharadita de sumidades floríferas por taza de agua. Tomar 3 tazas al día después de las comidas. Ó: maceración de un puñado de flores en un litro de vino blanco. Tomar una copa después de las comidas). Es un remedio eficaz contra la diarrea leve y se ha utilizado tradicionalmente en infusiones para combatir los parásitos intestinales.

Anemia:

Por ser una planta con una alta concentración de hierro, ayuda a suplir la deficiencia del mismo. (Infusión de una cucharadita de planta seca. Tomar 3 tazas al día. Ó: infusión de una cucharada de planta seca por taza de agua. Beber 3 tazas al día)

Emenagogo:

Rebaja ligeramente los dolores de la menstruación y facilita el vaciado, evitando los problemas colaterales que origina como dolores de cabeza, estómago, retención de líquidos e irritabilidad general. (Infusión de una cucharada de sumidades floríferas. 2 tazas diarias durante una semana antes de la menstruación).

Antirreumático:

Su riqueza en timol la hace muy adecuada para el tratamiento de las enfermedades reumáticas. (Infusión de una cucharada de planta seca. 2 tazas diarias.)

Relajante y somnífero muy suave:

En situaciones de cansancio o pesadez general (Aquí influye mucho el aminoácido lisina, que resulta imprescindible en el organismo para que los jóvenes tengan un adecuado crecimiento y cuya falta puede provocar, entre otros síntomas, la sensación de cansancio o pesadez general) Una infusión muy ligera, a razón de una cucharadita de té por taza de agua ayuda al conciliar el sueño.

Falta de atención y memoria:

El tomillo contiene naringenina un flavonoide que favorece la circulación por sus propiedades antiagregantes. Además, es rico en niacina (vitamina B3), un compuesto muy importante para el suministro de glucosa al cerebro así como en la conservación de los vasos sanguíneos. Todo ello resulta interesante en el tratamiento de anomalías que se relacionan con una falta de riego sanguíneo cerebral (Infusión de una cucharada de planta seca por taza de agua. Beber un par de tazas al día). La presencia de niacina favorece la circulación de la sangre, reduce el colesterol y evita el síntoma de indigestión, muchas veces asociado con la falta de este elemento en el organismo.



Relajante muscular:

Gracias a sus aceites esenciales es muy útil como relajante muscular, en dolores producidos por estiramientos o esfuerzos demasiado grandes sin preparación previa. (Frotar la zona dolorida con una mezcla de 10 gotas aceite esencial en dos cucharadas de aceite de oliva. Añadir 20 gotas al agua de baño y tomar un baño durante 15 o 20 minutos. También: añadir al agua del baño la Infusión de 3 cucharadas de planta seca en un litro de agua)

Antisudorífero y bacteriostático: resulta muy adecuado para impedir la proliferación de los gérmenes producidos por exceso de sudor de manos o pies (Decocción de 100 gr. de planta seca durante 1/4 de hora por litro de agua. Lavar las manos y los pies. Con la planta seca y molida espolvorear manos o pies y mantener el polvo sobre ellos 3 horas).

Aromatizante en la cocina: Se utiliza para dar sabor a los platos y aumenta sus propiedades medicinales. Se usa para aromatizar quesos e incluso se ha llegado a comer los brotes tiernos. No se debe utilizar con orégano ni con mejorana. A menudo se agrega a las mantequillas aromáticas.

Repelente de mosquitos: La presencia de alcoholes y aceites esenciales muy (especialmente el carvacrol, que se utiliza en la industria como producto desinfectante y fungicida) lo convierten, en un buen repelente de los mosquitos, por lo que se puede utilizar como planta cultivada o de jardín colocándola en las ventanas para que los insectos no se acerquen.

Estimula el crecimiento del pelo y es cicatrizante.



Toxicidad:

En dosis normales su uso no tiene toxicidad alguna. Se debe vigilar, sin embargo cuando se hace uso del aceite esencial, que no debe utilizarse nunca en casos de embarazo, úlcera o problemas cardíacos. Un uso elevado del aceite, por su contenido en timol, puede producir hipertiroidismo o intoxicación por irritación del aparato digestivo.

HUMOR - ENTRETENIMIENTO

CHISTES – HUMOR GRÁFICO



¿BAILAMOS MI NEGRA?

Comenzó la música, y un borracho que estaba sentado vio a una señora de negro que estaba sentada al frente suyo.

Tambaleante se aproximó y le dijo:

- Hic! . . . Hola mi negra ¿me da el placer de este baile?

- No!

- Hic! . . . ¿Y por qué no?

La negra contestó:

- Sencillamente NO por cuatro motivos:

Primero, porque usted está borracho.

Segundo, porque esto es un velatorio.

Tercero, porque el Ave María no se baila

Y cuarto, porque 'mi negra' será tu madre: YO SOY EL CURA !!!

DIFERENCIA ENTRE POLÍTICO Y LADRÓN

En Brasil, Millor Fernandes (humorista, dramaturgo y escritor) lanzó un desafío público con la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es la diferencia entre Político y Ladrón?

Le llamó mucho la atención la respuesta de un lector:

- "Estimado Millor, después de una larga búsqueda llegué a esta conclusión: La diferencia entre un político y un ladrón es que el primero lo elijo yo, y el segundo me elige a mi. ¿Estoy en lo cierto?"

Ésta fue la réplica de Millor:

- "**Apreciado señor, usted es un genio.**" *Es el único que logró encontrar una diferencia*



Página

presentada por Jesús M^a Carlos Iriarte – NAVASCUÉS (Navarra)

Leyendas Fantásticas de Héroes Mitológicos

Los 12 trabajos de Hércules 3ª y última Entrega

El cinturón de Hipólita. Noveno trabajo de Hércules.

Debía conseguir el cinturón de Hipólita por lo que fue a Temiscira, el país de las Amazonas. Cuando llegó, Hipólita le dio la bienvenida y lo invitó a pasar unos días ya que lo admiraba. Hera, que estaba furiosa hizo correr la voz de que Hércules había raptado a Hipólita, pero al final todo se aclaró e Hipólita entregó el cinturón a Hércules y éste se lo dio a Euristeo.

Los bueyes de Gerión. Décimo trabajo de Hércules.

Esta vez debía buscar al gigante Gerión, darle muerte y robarle sus ganados. Gerión era un gigante de tres cuerpos unidos por el vientre. Tenía al cuidado de su gran rebaño a un perro de dos cabezas hermano del Can Cerbero, el guardián de los infiernos.

Cuando llegó, le salió al encuentro el perro de 2 cabezas al que Hércules abatió a mazazos. Después salió el gigante Gerión al que Hércules abatió con certeros flechazos. Hércules emprendió el camino de regreso llevando consigo los rebaños de Gerión. El camino fue fatigoso y perdió algunos bueyes.

Las manzanas de oro. Undécimo trabajo de Hércules.

Euricles le ordenó a Hércules que robara las manzanas de oro del Jardín de las Hespérides. Estas manzanas pertenecían a Hera y estaban custodiadas por un dragón de tres cabezas. Hércules tras superar varios peligros consiguió llegar al jardín, matar al dragón y llevarse las manzanas.

Al entregárselas a Euristeo le dijo que provocaría la cólera de los dioses por lo que Euristeo las rechazó. Hércules se las entregó a Atenea y ella las volvió a poner donde estaban.

El Can Cerbero. Duodécimo y último trabajo de Hércules.

Esta vez y para quitárselo definitivamente de encima le ordenó que le trajera al Can Cerbero que custodiaba las puertas del infierno.

El Can Cerbero era un perro monstruoso de tres cabezas y cola de serpiente. Hércules lo venció con sus propias manos y se lo llevó vivo ante Euristeo.

Cuando Euristeo lo vio llegar se metió corriendo en su tinaja y le dio la libertad a Hércules, el cual, volvió a poner al Can Cerbero en la puerta del infierno, el lugar que le correspondía.

PD. ¿Cuál es tu "trabajo" preferido?.

Colaboración de: Pili Amoedo Estévez

Solución a la FRASE OCULTA:

"LA MEJOR ARMA CONTRA LA IGNORANCIA ES EL ESTUDIO"

Por Pili Amoedo Estévez