

Número 52 Año 2015



LA PUERTA del Carmen



Revista editada por
la Asociación de Vecinos Puerta del Carmen

www.puertadelcarmen.com



JUNTA MUNICIPAL
CENTRO



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

CARNES MARISA



Se toman ENCARGOS de:

- cabritillo
- lechal
- cochinillo
- rellenos de ternera
- rellenos de cabezada
- solomillos con bacon

Mercado TERUEL – Puesto 7 • Zaragoza

Teléfono 976 21 20 01 • lourdespomares@gmail.com

MIEMBROS DE LA JUNTA RECTORA

PRESIDENTA

Marisol Pardos Solanas

VICEPRESIDENTE

José Carlos Terrer Muñoz

TESORERO

Carmelo Alcalde Sanz

SECRETARIA

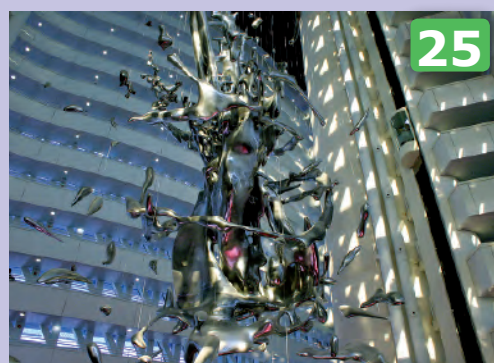
Virginia Pellejero

VOCALES

Matilde Ibarz Cordón, Teresa Sarasa

SUMARIO

Teléfonos de interés	4
Editorial	5
Paseo o basurero.....	6
Sé consciente de cómo llegar a tu belleza exterior.....	7
Nuestras actividades	8 y 9
Excursión a Ejea y Alagón	10
Locales.....	11
Recortes de prensa.....	12
Los clásicos de cada curso	13
Pasión por Aragón.....	14 y 15
Médula ósea	16
Voluntarios.....	17
Caixa Fórum	18
Chocotur.....	19
Fotos denuncia	20 y 21
El cerebro después de los 50.....	22
Los hobbies de nuestros socios	23
Mi calle está sucia	24
Visita a la Torre del Agua	25
Sección poética	26
La sorpresa de la torre de la iglesia de San Antonio	27
Viaje a Asturias	28 y 29
Cartas al director	30
Hoja de inscripción.....	31



Edita

Asociación de Vecinos
"Puerta del Carmen"
Hernán Cortés, 33
Tel. 976 726 112

Año 2015 N° 52

Dirección

Mary-Sol Pardos

Redacción

Carlos Terrer
Virginia Pellejero
Tildines Ibarz

Diseño y Maquetación

A.V.V. Puerta del Carmen

Fotografía

Francisco Betoré

Colaboradores

Francisco, María,
Isabel, Diego,

Asociación Dona Médula,
Maite, Mª Ángeles, Fátima,
María Pilar, José,
Sol, Carmelo,

Depósito Legal: Z 1683-1996

Imprime: Gráficas Notivol

ESTA ASOCIACIÓN **NO** SE
HACE RESPONSABLE DE LOS
ARTÍCULOS FIRMADOS



A.V.V.
PUERTADEL CARMEN
976 726 112
654 520 348
654 520 347



BOMBEROS

080



SOS
ARAGÓN
112



URGENCIAS
MÉDICAS
061



AMBULANCIA

902 110 112



POLICÍA
NACIONAL
091



POLICÍA
LOCAL
092



PROTECCIÓN
CIVIL
976 721 669



MUJER
MALOS TRATOS
016



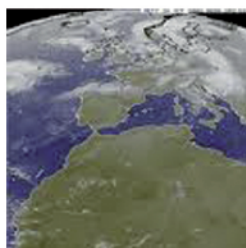
AYUDA
AL MENOR
976 556 565



FARMACIA
DE GUARDIA
902 170 196



TELEFONO
MUNICIPAL
010



TELETIEMPO
906 365 650



ATENCIÓN
CONSUMIDOR
900 12 13 14



CEMENTERIO
ZARAGOZA
976 388 012

TELÉFONOS
PARA TENER
SIEMPRE A MANO

A LOS NUEVOS, UNA VEZ MÁS

Hemos terminado una nueva legislatura y una vez más, demasiadas desde que existe esta Asociación, hemos soportado las vagas e imprecisas promesas que nos han ofrecido los responsables de los diferentes Partidos ante nuestras manifestaciones de la falta de equipamientos municipales en este Distrito, sin que hasta la fecha se haya hecho nada para solucionarlo.

Esta situación discrimina notablemente a los vecinos de esta zona de la ciudad, impidiéndoles el acceso a la vida cultural, la convivencia y solidaridad entre los mismos, ofreciéndoles las mismas oportunidades que al resto de los ciudadanos, ya que la casi totalidad del resto de Distritos disponen de: CENTRO CÍVICO, CASA DE JUVENTUD, PABELLÓN DEPORTIVO Y ESCUELAS INFANTILES.

En la actualidad solamente disponemos de una pequeña Ludoteca y dos Centros de Mayores, el «Laín Entralgo» y el «Goya», este último claramente insuficiente para acoger a las personas mayores que se reúnen habitualmente, ya que el mismo local es utilizado para prestar los servicios administrativos y sociales de la Junta del Distrito, así como las limitadas actividades de las diversas Asociaciones Vecinales, APAs de los colegios y resto de asociaciones variadas. A todas luces insuficientes para los 35.000 vecinos de esta zona, el 30% mayores de 65 años.

Nos han repetido en varias ocasiones que el principal problema que tenemos en este Distrito es la falta de solares y terrenos municipales donde ubicar equipamientos. Pero nos enteramos del interés por parte del Ayuntamiento en la venta de inmuebles que posee en el centro de la Ciudad, entre otros el de Casa Jiménez, actualmente con dependencias sin utilizar, y el antiguo conservatorio superior de Música en la calle San Miguel, vacío hace más de diez años y en proceso de deterioro, y que pertenecen a este Distrito. Ya solo falta que los escasos locales municipales que se pueden utilizar para equipamientos acaben en manos de entidades privadas.

¿Y el terreno de 10.000 m², entre la c/ Cortes de Aragón y Av. de Goya (antiguo colegio de Jesús y María)?, se encuentra sin ningún uso desde hace catorce años en que fue vendido a una inmobiliaria y que según la misma nos informó mediante planos, había ofrecido una cesión parcial al Ayuntamiento para equipamientos, edificio e instalaciones completas incluidas, y que nadie por parte municipal nos ha informado a pesar de las reiteradas consultas sobre el uso del mismo.

¿PASEO O BASURERO?



Dicen que tiempos pasados no fueron mejores, estoy totalmente de acuerdo con esta regla, pero como en toda regla existe la excepción, y en el caso que nos ocupa esta es una de ellas.

Aún recuerdo con nostalgia, y no hace muchos años de esto, un paseo con árboles dando sombra, setos, jardines con césped y bancos donde uno podía sentarse a descansar o simplemente a relajarse viendo pasar a la gente.

Pero un buen día, después de un sueño onírico de nuestro Alcalde, todo cambio, decidió que una gran capital tenía que tener tranvía para una mejor movilidad como en el resto de Europa, quitó carriles, podó árboles, estos últimos todavía no se han sustituido, arrancó los setos, el césped, los jardines y los bancos. Y después de esto pensó que nuestros conciudadanos tenían que aprender a montar en bicicleta, aprender por la calzada era muy arriesgado para la integridad física y se pintó un carril bici en el paseo con peligro del caminante.

Se acabaron las obras del tranvía, la empresa dijo que dejaría un paseo fabuloso, un corredor verde pero con el tiempo los vecinos hemos comprobado que menos verde hay de todo, y todo malo, unos hierbajos desperdigados que solo sirven para recoger bolsas de plástico, la culpa seguro que la tiene nuestro ciervo, muchas piedrecillas blancas que están en todos los sitios menos donde tienen que estar, me explico, han hecho unos «corralitos» para los niños con cuatro cosas y ahí sí están todas las piedrecillas con el riesgo de heridas para los «peques» si se caen, que es lo más normal.

¡Y los bancos!, muy modernos, muy funcionales, muy SUCIOS y muy PINTADOS por gente sin educación.

Para todo esto que he contado no existe ni mantenimiento ni servicio de limpieza, a pesar de las buenas palabras de tranvías de Zaragoza.

Por eso, al principio de este artículo decía: aún recuerdo con nostalgia... NUESTRO PASEO DE LA GRAN VÍA.

Francisco

ESPECIALISTAS EN BODAS Y COMUNIONES

REPORTAJES
ARAGON

REPORTAJES ARAGÓN OBSEQUIARÁ A LOS SOCIOS
CON UNA AMPLIACIÓN GRATUITA DE LAS FOTOS REALIZADAS.

PASEO TERUEL, 15-17
TEL. 976 211 040
50004 ZARAGOZA

PROFESIONALES
DE LA IMAGEN

SÉ CONSCIENTE DE CÓMO LLEGAR A TU BELLEZA EXTERIOR

La **piel** es el **órgano** más grande del cuerpo humano. Puede llegar a ser la cara visible de algunas enfermedades o disfunciones de otros órganos. No toda la piel del cuerpo tiene el mismo grosor. Por ejemplo, en las palmas de las manos y de los pies es más gruesa que en otras partes del cuerpo humano. Nos **protege** de la pérdida de agua (mantiene la hidratación corporal) y proteínas proporcionando una barrera contra rayos UV e infecciones, así como de golpes, quemaduras, cambios de temperatura. La piel es un **70% agua**.

La belleza externa o estética viene desde la belleza interior, nunca al contrario.

El cuerpo necesita macro y micro nutrientes para poder desarrollar todos sus metabolismos correctamente.

Te hago una reflexión: ¿Sabías que nuestros tejidos están en continuo cambio hasta tal punto que en diez años son totalmente diferentes a los de hoy?, excepto las neuronas.

El tiempo de regeneración de las células epidérmicas es de veintidós días, por ejemplo, y de los glóbulos rojos ciento veinte días. Y ¿te gustaría que las células que componen tu cuerpo tuvieran la máxima calidad para «confeccionar» tus órganos y tejidos?

Si la respuesta es sí, ¡FELICIDADES! El primer paso es ser consciente de ello: ¡apunta, apunta!

PRIMERO: La nutrición interna.

Las proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y fibra tienen que estar adaptadas a tu necesidad. ¡Ah!, recuerda, alimentarse (es el acto de introducir un alimento por la boca) y nutrirse (cantidad de nutrientes que lleva ese alimento) **no** es lo mismo.

Y ¡BEBE AGUA! ¿Cuánta? Según tu peso, pero mínimo dos litros/día.

SEGUNDO: Nutre tus pensamientos.

El 90% de las enfermedades está relacionado directamente con tus pensamientos, emociones, entorno y hábitos. Los miedos, la ira, el resentimiento, la culpabilidad, el entorno social, el estrés... tienen que ver en nuestra salud en mayor cantidad de la que te imaginas.

TERCERO: Nutrición externa y protección del medio ambiente.

Ya hemos visto que la piel es un órgano protector de los agentes externos. Lo único que tenemos que hacer es ayudarlo a adaptarse al medio que nos rodea. ¿Cómo? Dale de comer, beber y pon una protección adecuada al medio y estación (verano o invierno).

Con estos pasos previenes irregularidades de pigmentación, envejecimiento prematuro, celulitis, acné, rosáceas, disminución del sistema de defensa de la piel, enfermedades degenerativas y lo más importante es que te encontrarás bien.

María Gutiérrez Melero



NUESTRAS A



ACTIVIDADES



EXCURSIÓN A EJEJA Y ALAGÓN

A lo largo de las muchas excursiones que vamos realizando con la asociación y gracias a los diversos guías que nos encontramos en cada lugar, vamos conociendo el patrimonio tan rico de Aragón, nuestra tierra. En esta excursión visitamos Ejea y Alagón, que de tan oídos nos parecían ya conocidos, y nada más lejos de la realidad.

Tanto uno como otro nos sorprendieron con su riqueza cultural y patrimonial, Ejea es una ciudad con una historia larga y rica, y además es la capital de las Cinco Villas, cuenta con dos iglesias románicas, Santa María y El Salvador, y otra barroca, Virgen de la Oliva. En ellas hay verdaderos tesoros del arte. En El Salvador, su retablo mayor, gótico del siglo XV, sus portadas esculpidas por el Maestro de Agüero y su aspecto fortificado. En Santa María, la pureza interior del románico del cister, y varios retablos góticos. En la Virgen de la Oliva, la patrona de Ejea. Las tres iglesias se hallan arropadas por un casco histórico donde es un placer callejear y contemplar antiguos caserones.

De allí nos fuimos a reponer fuerzas al restaurante del camping «Bolaso», llamado así por el embalse de «El Bolaso», pequeña laguna rodeada de cincuenta hectáreas de



pinar, con diferentes tipos de pino como el pino carrasco, pino piñonero, pino negro, ciprés, microcarpo, sabina, chopos y sauces.

Y después de este corto contacto con la naturaleza, Alagón, donde visitamos la iglesia de San Pedro Apóstol, claro ejemplo del mudéjar aragonés y que fue construida sobre la base de una mezquita aljama musulmana. Es de destacar el retablo mayor de madera dorada y policromada del siglo XVI y la capilla del Santo Cristo con un precioso retablo e imagen de Cristo Crucificado.

La iglesia de San Juan, antiguo convento de los Agustinos descalzos y la iglesia de San Antonio de Padua, recuerdo del paso de la Compañía de Jesús por estas tierras, así como su antiguo colegio convertido en «Casa de la Cultura» y donde pudimos contemplar una pintura al fresco atribuida a Francisco de Goya, bajo el nombre de «La Exaltación del nombre de Jesús». Por supuesto no podía faltar el paseo por el barrio de la Judería y el barrio Islámico.

Virginia



JOYERÍA
Montecarlo

JOYERIA RELOJERIA
Montecarlo

- * Joyería
- * Relojería
- * Gemólogos
- * Talleres propios

Marcial, 10 • 50005 Zaragoza • Tel. y Fax: 976 21 37 06

INSTALACIONES • REPARACIONES
VENTA DE MATERIAL ELÉCTRICO

J. Aylón
electricidad

J. Aylón
electricidad

C/ Marcial, 1 - Tel. y Fax: 976 211 917
Pº de los Olvidados, 3 (Valdespartera) - Tel.: 600 48 78 38

LOCALES

En los últimos tiempos todos podemos observar el gran número de locales disponibles que se han generado por todos los barrios nuestra ciudad.

Las razones son variadas: por jubilación de las personas que en su día con ilusión iniciaron el negocio, como el caso de CARNES TEJEDOR, después de tantos años ofreciendo sus magníficos productos elaborados y sin alguien que haya querido continuar la actividad. Otro ejemplo, LA CASA DE LAS OLIVAS, cuya propietaria M^a. Pilar nos comentaba que había estado al frente del establecimiento nada menos que treinta y ocho años y que por los mismos motivos tuvo que poner el cartel de «SE ALQUILA». El MESÓN DEL CARMEN, su dueño Rafael después de casi cincuenta años al frente también cerró, sin que nadie se interesara por mantenerlo, a pesar de ser bastante conocido. Otros han tenido que echar el cierre por la crisis, culpable del descenso del poder adquisitivo de los ciudadanos y que ha obligado a apretarnos el cinturón más de lo que nos gustaría.

La oferta de grandes superficies y centros comerciales ha ocasionado también mucho daño al pequeño comercio, que no ha podido competir ni en precios ni en horarios con estos gigantes del sector y que han colaborado a crear un exceso de oferta difícil de absorber por la población.

Estas son algunas impresiones del paisaje que presentan nuestras calles, donde en los últimos años abundan los locales

comerciales con el cartel de «SE ALQUILA» y el resurgir de otros pocos que cambian de actividad y logran mantenerse, pero en cualquier caso la oferta es superior a las necesidades del momento. Una sugerencia a nuestros gobernantes: Se hace necesaria una inspección de locales y edificios abandonados en los que se acumula la basura, se efectúan pegadas de carteles de todo tipo confiriendo a nuestro entorno un efecto desastroso de suciedad y abandono. Un claro ejemplo de ello son los locales de calle Carmen 16 (Municipal) y el edificio situado en la confluencia de calle Carmen y Cortes de Aragón.

Sin embargo y a pesar de lo desolador del mismo, pequeños empresarios emprendedores, que todavía tienen ganas e ilusión de crear negocios, se reinventan con la apertura de tiendas de todo tipo y que hasta ahora no abundaban: INTERIORISMO JOSÉ MANUEL VERA, en la entrada de la calle Ricla, CAFETERÍA RASMIA, en Hernán Cortes, NATURALDERM, en Dr. Cerrada, segunda mano de ropa para niños, elaboración dulces, etc....

Desde aquí nos permitimos hacer un llamamiento a todos los vecinos: **«Mantengamos el pequeño comercio»**, son nuestras compras las que ayudarán a subsistir a esas familias y a que nuestro entorno no se vea más degradado.

No son los únicos ejemplos. ¡POR FAVOR, HAGAN ALGO!

Isabel

Gran Via, 40 (entrada C/Ricla)
50005 Zaragoza
T. 976 95 88 73 - 651 99 58 81
jmvera@verainteriorismo.es
www.verainteriorismo.es

Ordenanza

Los usuarios de las bicis no siempre las estacionan en lugares habilitados para ellas. Arbóres y mobiliario urbano son puntos de anclaje habituales pero la norma es clara: deben atarse en las zonas específicas

Aparcar en cualquier sitio no vale

Una bici atada a un árbol, otra encadenada a una señal de tráfico, una en un semáforo, y así sucesivamente. Es una escena habitual en muchas calles de Zaragoza, aunque a veces se encuentran algunas personas que se han parado a pensar en la ordenanza que regula el uso de las bicis en esta ciudad. Pero recurrir a cualquier punto de la ciudad para aparcar no es una buena idea. El Ayuntamiento de Zaragoza ha publicado una ordenanza que regula el uso de las bicis en esta ciudad. El objetivo es garantizar la seguridad de los ciclistas y evitar daños al mobiliario urbano y al medio ambiente.



Una bici atada a un árbol, como en el mobiliario urbano, es el pasado de la independencia. ASES AGCITA

La ordenanza contempla un resguardo legal que permite a los usuarios de las bicis aparcar en cualquier punto de la ciudad, siempre que se trate de un espacio público. Sin embargo, el Ayuntamiento de Zaragoza ha publicado una ordenanza que regula el uso de las bicis en esta ciudad. El objetivo es garantizar la seguridad de los ciclistas y evitar daños al mobiliario urbano y al medio ambiente.

Una bicicleta mal aparada puede ser un peligro para los peatones. Solo se permite aparcar en las zonas habilitadas para ello. El Ayuntamiento de Zaragoza ha publicado una ordenanza que regula el uso de las bicis en esta ciudad. El objetivo es garantizar la seguridad de los ciclistas y evitar daños al mobiliario urbano y al medio ambiente.

Un caso extremo. Una bici aparcada en un semáforo.

Una anchura total inferior a 1,5 metros.

Además, lo que deja claro es que el espacio mínimo de 1 metro como zona de tránsito que garantiza que pueden estacionar bicicletas se crea con...

Si, embargo, a pesar de las condiciones, algunos ciclistas siguen aparcar en zonas no habilitadas para ello. El Ayuntamiento de Zaragoza ha publicado una ordenanza que regula el uso de las bicis en esta ciudad. El objetivo es garantizar la seguridad de los ciclistas y evitar daños al mobiliario urbano y al medio ambiente.

Los barrios mantienen sus reivindicaciones en una Cincomarzada celebrada en San Jorge

La asistencia de público se redujo por la coincidencia con otras festividades, lo que se tradujo en un menor número de participantes en la Cincomarzada celebrada en San Jorge.

El Ayuntamiento de Zaragoza ha publicado una ordenanza que regula el uso de las bicis en esta ciudad. El objetivo es garantizar la seguridad de los ciclistas y evitar daños al mobiliario urbano y al medio ambiente.

El PP reclama 750.000 € más para ampliar la operación asfalto.

Los vecinos reclaman desde hace años más espacios culturales.

Los vecinos reclaman desde hace años más espacios culturales.

Los vecinos reclaman desde hace años más espacios culturales.

Los vecinos reclaman desde hace años más espacios culturales.

ARAGÓN

El proyecto para ensanchar la avenida Anselmo Clavé se quedará aparcado

El plan general se modificará para eliminar los 5 metros de anchura que se le pretendía dar al vial. Se evitará indornizar a Corcos con 775.473 euros y los 7,9 millones del traslado de la estación del Puerto.

El Periódico

El proyecto de ensanchamiento de la Avenida Anselmo Clavé en Zaragoza ha sido rechazado por el Ayuntamiento. El plan general se modificará para eliminar los 5 metros de anchura que se le pretendía dar al vial. Se evitará indornizar a Corcos con 775.473 euros y los 7,9 millones del traslado de la estación del Puerto.

ZGZIUDAD

No hay dinero para una parte de la calle Carmen

La reforma excluye el tramo entre Princesa y Hernán Cortés.

Los vecinos reclaman desde hace años más espacios culturales

Los vecinos reclaman desde hace años más espacios culturales.

Elecciones Municipales	Votos
PSOE	10.000
PP	8.000
PSIB	5.000
UDC	3.000
OTROS	2.000

En la zona abundan las viviendas antiguas. Muchas no cuentan con ascensor y en ellas vive gente mayor.

LOS CLÁSICOS DE CADA CURSO



Como todos los cursos, tenemos dos actividades que por ser ya clásicas no pueden faltar, una de ellas es la celebración de la Comida de la fidelidad y otra la fiesta de Santa Águeda.

Aprovechando la cercana inauguración del edificio de Caixaforum y su restaurante con unas vistas panorámicas espectaculares, nos reunimos el grupo de socios que este año cumplíamos diez años en la Asociación para pasar un rato agradable, amenizado con un menú más que aceptable y buena conversación, recordando aquellas actividades en

las que habíamos coincidido y que tan buenos ratos nos han hecho pasar. No faltó por parte de la Junta el detalle de la Puerta del Carmen en formato pisa-papeles y realizado en metacrilato.

Santa Águeda se presentó con el tradicional chocolate con churros y el dulce clásico de la Santa, sorteo de regalos que propiciaron muchas sorpresas, canciones, bailes, y risas entre todas las asistentes que por unas horas y de una forma distendida, amena y desenfadada nos hizo sentirnos un poquito más ágiles y jóvenes.



PASIÓN POR ARAGÓN

Una de las más ricas exposiciones que se hayan podido contemplar en nuestra ciudad es esta que pudimos disfrutar acompañados por la guía y en la que se nos revela el legado histórico, y cultural de «La Real Sociedad Económica Aragonesa de Amigos del País».

Cumplidos ya los doscientos treinta y ocho años de existencia, La Económica es la historia de la pasión por Aragón. No es extraño, pues, que el año pasado fuera distinguida con la medalla de honor de las Cortes aragonesas.

La institución sobre la que versan todos los objetos y obras expuestas nació el 1 de marzo de 1776 y desde entonces ha buscado fomentar el conocimiento y desarrollo de las fuentes de

riqueza de la región aragonesa, apostando por la educación y la difusión como principales herramientas de trabajo. Creó cátedras o escuelas de Agricultura (1778), Hilar al Torno (1778), Matemáticas (1780), Economía Civil y Comercio (la primera de España, en 1784), Dibujo (1784), Flores a Mano (1784), Filosofía Moral (1785) y Derecho Público (1785). En posteriores años también impulsó la creación de la Real Academia de Nobles y Bellas Artes de San Luis y el Real Montepío de Labradores del Arzobispado de Zaragoza (1800).

Con todo ello la Económica pretendía sacar a Aragón del retraso que padecía, entre otras muchas acciones promovían el carbón procedente de Teruel,



Principales Ilustrados.



Escudo de la sociedad.

difundían el cultivo de la patata y se preocupaban por intentar mejorar la producción de la tierra con libros y folletos entregados a los agricultores. Algunos afortunados podían ser educados a través de la escuela en las nuevas técnicas de labranza o en la metodología de análisis de tierras y suelos para hallar los cultivos adecuados. La Sociedad apoyó la construcción del Canal Imperial, publicó unas instrucciones para mejorar el vino y ensayó nuevas técnicas para la depuración del aceite de oliva. En el campo de la industria importó las mejores técnicas de hilado de la seda e impulsó los nuevos sistemas de obtención del acero así como para mejorar en el ámbito de las comunicaciones.

La muestra se organiza en torno a los valores principales de la entidad (cuyo lema era *Florece Fomentando*) pionera en Aragón en el «compromiso con las personas que más lo necesitan y con el territorio».

Se divide en once espacios dedicados individualmente. El primer habitáculo denominado *Construyendo Aragón*, en

la segunda sección se expone el cronograma de la Económica desde su fundación en 1776. La tercera que se nos presenta, *Pasión por la educación*, recrea la sala de juntas en la que se tomaron las primeras decisiones.

El paseo continúa por la creación de la escuela Española de Agricultura, que incluye un mapa de Aragón y una selección de pintura, donde destaca una de Salvador Maella.

Desde ahí se llega al Gabinete de Historia Natural, donde se incluye el herbario de Pedro Gregorio Echeandía, así como una importante colección de máquinas y aparatos.

La siete está dedicada a la numismática y destaca un armario monetario del siglo XVIII, que puede albergar hasta 4.000 monedas.



Armario para monedas.

La siguiente tiene como protagonista a las exposiciones impulsadas por la Económica en 1868 y 1885; desde un corpiño de Casta Álvarez realizado en Damasco hasta numerosos planos y documentos.

La sala diez se dedica a Josefa Amar y Borbón, que trabajó por la incorporación de la mujer a la sociedad; y la once, a los tesoros bibliográficos.

Diego

MÉDULA ÓSEA

Miembros de la Asociación Dona Médula Aragón estuvimos el pasado mes de noviembre compartiendo con en la sede de la A.VV. Puerta del Carmen una conferencia divulgativa marcada con el testimonio personal sobre la donación y el trasplante de médula.

Actualizamos toda la información, destacando que para ser donante de médula los requisitos básicos son tener entre dieciocho y cincuenta y cuatro años y disfrutar de buena salud, que cualquier persona interesada en inscribirse como donante deberá llamar al 900 102 841 (llamada gratuita) del Banco de Sangre y Tejidos de Aragón donde le informarán de todos los trámites, y una vez inscrito solo le llamarán para donar si hay un receptor compatible, la donación se realiza mayoritariamente (ocho de cada diez veces) mediante una aféresis de sangre periférica, como nos muestra la ilustración, este método es como una donación de sangre más especial, mucho más larga en tiempo (entre tres y cuatro horas).

Cada año en España se diagnostican 5.000 nuevos casos de leucemia y en muchos de estos casos solamente el trasplante de médula es la única opción para superar la salud y el 75%, es decir tres de cada cuatro de las personas que necesitan

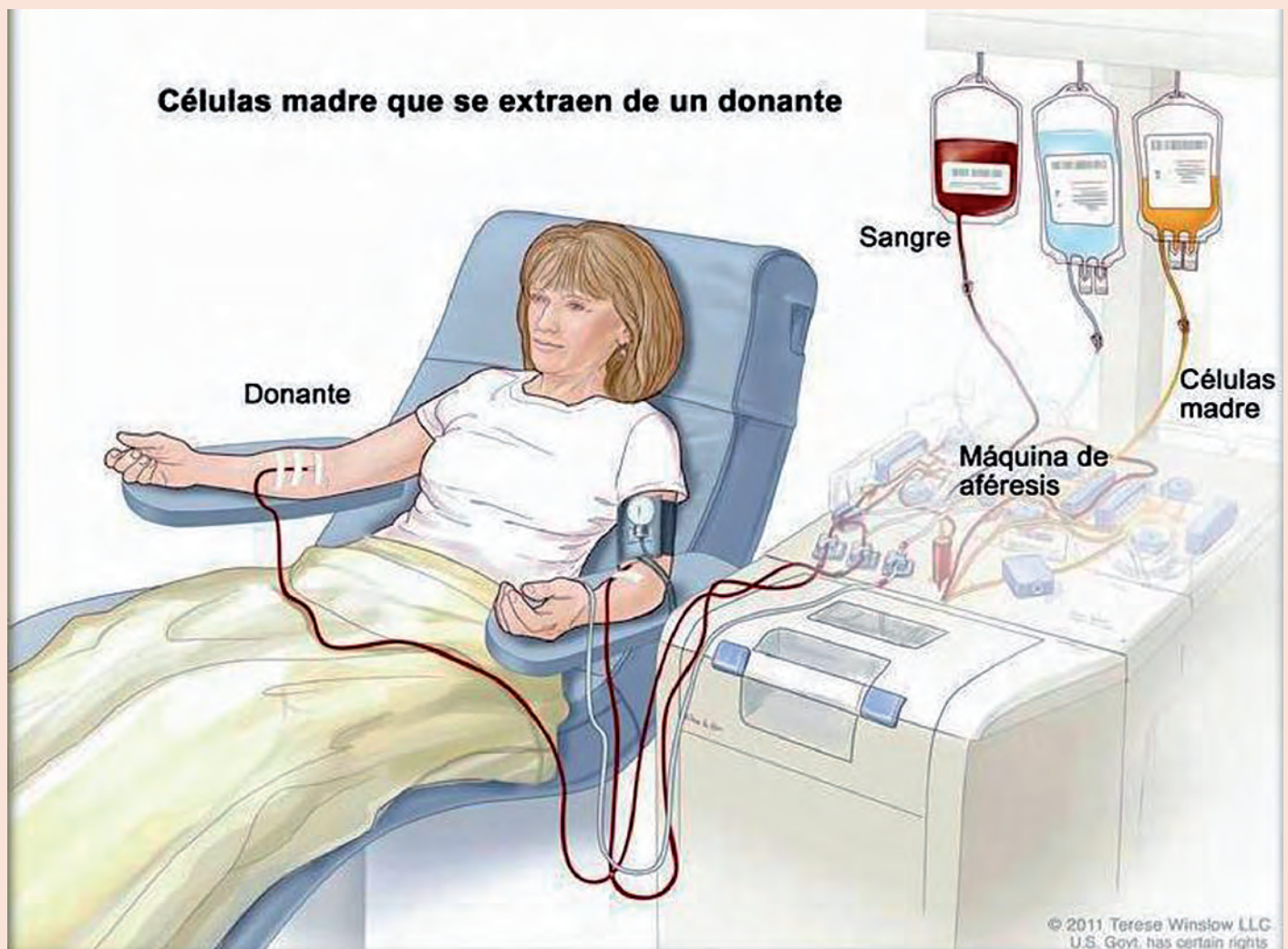
Su médula puede ser perfecta para salvar una vida

un trasplante, no tienen un donante compatible emparentado y tienen que acudir al Registro de Donantes (REDMO) para intentar localizar a un donante compatible.

¿Y si es usted? Su médula puede ser perfecta para salvar una vida.

Si quiere saber más sobre la donación y el trasplante de médula entra en

www.donamedula.org



VOLUNTARIOS

Todos sabemos que significa ser «voluntario» en el aspecto social y cuál es su cometido. Según el diccionario de la Real Academia Española, entre las varias acepciones que se muestran, una de ellas dice: «el que hace algo por espontánea voluntad y no por obligación o deber».

El voluntariado es una actitud relativamente moderna. En tiempos de nuestros abuelos la relación que existía entre los vecinos de los pueblos o urbes era tal que normalmente no se necesitaba ninguna ayuda, la misma alcanzaba y comprendía todos los aspectos de la vida. Se compartían bienes, alegrías, se intercomunicaban continuamente y se ayudaban en cualquier ocasión.

Pero todo comenzó a cambiar a partir de la segunda mitad del siglo XX, poco a poco fuimos encerrándonos en nuestro cobijo y comodidad.

Así, esa ayuda que era espontánea dio lugar a que surgieran grupos de gente, que tomaron conciencia de las realidades que les rodeaban y se empeñaron en paliar las necesidades que pudieran.

Grupos de voluntarios de toda índole daban su tiempo y capacidad para los demás, ya fueran en ciudades o países, algunos lejanos en la distancia donde arriesgan hasta sus vidas.

En nuestra Asociación también tenemos un grupo de voluntarios que queremos hacer cosas por nuestro entorno, gratuitamente, como la ideología de la misma, que echamos una mano cuando podemos y nos necesitan, que estaríamos encantados de que nos conocierais y os



animarais a uniros a nosotros, la satisfacción que produce merece la pena, se hacen vínculos de amistad y cercanía, cosa que siempre es necesaria, pero más ahora en que las necesidades que nos rodean son cada vez mayores.

**Grupo Voluntariado
A.VV. Puerta del Carmen**

ZUMBA, TRX,
PILATES
Y MUCHO MÁS...

DESDE 30€
IVA INCLUIDO

Planes quemagrasas

PANTALÓN REDUCTOR

CINTURÓN REDUCTOR

ELECTROESTIMULACIÓN MUSCULAR

Nueva actividad

KANGOO POWER

GRUPO coliseo

GIMNASIO - SPA
ACTIVIDADES DIRIGIDAS
ESTÉTICA

COLISEO SÓLO ELLAS
Pz. Mariano Arregui, 12
976482320

WWW.GRUPOCOLISEO.ES
f GRUPOCOLISEO

CAIXA-FÓRUM ZARAGOZA



Con la Asociación hemos asistido a la presentación del edificio emblemático que la Caixa ha construido en nuestra ciudad, la séptima española que alberga un CaixaFórum, en donde tienen cabida exposiciones, ciencia y temáticas sociales, jornadas de carácter cultural, científico y actividades dirigidas a grupos de mayores.

Nos acompañó un guía, Antonio, que nos explicó agradablemente las características principales del edificio: por ejemplo, que es un edificio con forma de árbol ya que estaba prevista su ubicación en la milla digital verde. Por eso, en las paredes del interior, hay relieves con formas de hojas de árbol, hechas en madera. El hormigón, la madera y el cristal son sus principales materiales. Casi hay una ausencia de formas curvas.

Empezamos el recorrido desde la planta calle, abierta y transparente, hacia el sótano, entramos al auditorio bastante amplio, donde estaban ensayando un grupo musical, y a la salida hay una gran curva que va a dar a un patio inglés, pensado para dar conciertos al aire libre, con unas pequeñas gradas para el público. En algunos tramos, las escaleras tienen ángulos de 300°, con el hueco de 60°.

En el recorrido por las escaleras las ventanas nos muestran formas diferentes: de trapecios, de cuadrados, de rectángulos... ya que se intentó sorprender y no abu-

rir a los visitantes. Se jugó mucho con la luz para que entrase por rincones recónditos. Algunas estanterías son de cristal, para dejar pasar mejor la luz.

En el exterior también se utilizó el aluminio, menos pesado que otros materiales, así la copa del árbol está revestida de aluminio y es la parte que alberga las dos grandes salas de exposiciones. Son dos cubos superpuestos, apoyados en dos pilares y en dos muros con pantalla de hormigón, para quedar protegidos del cierzo.

Hay más de 1.000 planchas de aluminio recubriendo los cubos, con luces, en forma de hojas. Al ser planchas, se puede quitar solamente la que esté estropeada para arreglarla. Los pilares están cubiertos de cera para suavizar la rugosidad del hormigón.

Ha habido ya varias exposiciones: Camboya, tierra de esperanza, con fotografías de Gervasio Sánchez. Momias egipcias. Pixar de dibujos animados. Los objetos hablan del Museo del Prado y Sorolla, así como fotografías de Salgado.

En una de las plantas hay una gran terraza, con vistas a los alrededores, apta para conciertos, con un voladizo enorme.

La sala de exposiciones 1 es de 400 m² y la sala 2, de 800 m².

En la segunda planta está también el aula-kids con actividades gratuitas para niños hasta cinco años y también hay dos aulas para diversos usos.

Subiendo a la tercera planta se ven los olivos de una terraza y en la última planta está la atalaya con vistas a la Expo, el edificio de Etopía, la pasarela del voluntariado... y otras vistas de Zaragoza y también está la cafetería, decorada en madera con motivos vegetales y con apetitosos menús.

De vuelta a la planta calle visitamos la tienda en la que se encuentran objetos y libros relacionados con el arte para todas las edades y gustos.

Nos pareció un edificio singular, que se puede aprovechar muy bien y al que solo le falta un entorno más acorde con su presencia.

M^a Ángeles Campo

BELTRÁN
COLCHONERÍA

Cortes de Aragón, 30
50005 Zaragoza
Tel.: 976 220 578

www.beltran-colchoneria.com

COLCHONES (MUELLES, LÁTEX, VISCO...)
BASES (CANAPES ABATIBLES, SOMIERES,
CAMAS ARTICULADAS, CONJ. NIDO...)
ALMOHADAS de todas las medidas
COMPLEMENTOS (RELLENOS NÓRDICOS, FUNDAS
COJINES, GUATAS...)

Admón. de Loterías n.º 16

Fdo. El Católico, 2, Bajo
(entrada por Goya)

50005 Zaragoza • Tel. 976 557 259

CHOCOTUR

Aunque la mañana no acompañaba, realizamos un recorrido por varios establecimientos relacionados con el chocolate, «Pastelería Capri-cho», «Pastelería Fantoba», «Tienda de Gourmet Buen Gusto», donde pudimos probar sus chocolates más representativos y ver su elaboración. En el Museo Pablo Gargallo vimos un vídeo explicativo sobre la historia de este producto, y allí fuimos obsequiados con unas piezas, también de chocolate, creadas por Tupinamba.

La palabra cacao procede de la azteca «cacahuatl». Quetzal es el dios del chocolate, representado por una serpiente emplumada. Según la leyenda el cacao era el árbol más bello del paraíso de los aztecas, al que atribuían múltiples virtudes: calmar el hambre y la sed, proporcionar la sabiduría universal y curar las enfermedades.

Se sabe que los primeros árboles del cacao crecían de forma espontánea y natural, a la sombra de las selvas tropicales en las cuencas del Amazonas y del Orinoco, hace ya unos 4.000 años. Los mayas empezaron a cultivarlo hace más de 2.500 años.

Fue una gran noticia enterarnos de que el chocolate se introdujo en Europa a través de un monje del Císter que acompañó a Hernán Cortés a México, Fray Jerónimo de Aguilar. Este monje envió el primer cacao junto con la receta del chocolate al Abad del Monasterio de Piedra D. Antonio de Álvaro, que se encontraba enfermo, para que se repusiese. Hernán Cortés se lo daba a sus militares para que tuvieran más energía.

María Teresa de España al casarse con Luis XIII lo introdujo en Francia, donde los franceses para decir que estaba bueno decían «bom bom» de ahí dicen que viene el nombre de bombón.

En Suiza se comenzó a fabricar chocolate a mediados del siglo XIX y fueron Daniel Peter, con años de investigación, y Henry Nestlé, con la mezcla que ideó de leche condensada azucarada y cacao, los que dieron la fama al chocolate Suizo.

En el primer viaje a la luna también se llevaron tabletas de chocolate por su gran valor energético.

Finalmente la mañana fue muy dulce y nos llevamos unos detalles para postre.

Marisol



FOTOS D

Si ves alguna deficiencia en
y tramitaremos la denuncia



ENUNNCIA

en el Barrio, mándanos la foto
de la denuncia para solucionarla



EL CEREBRO DESPUÉS DE LOS 50. POCAS R Y MUCHAS S



No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?

Alrededor de los cincuenta años se encuentra el Punto de Inflexión Biológica que define en qué forma envejeceremos.

«El cerebro es un 'músculo' fácil de engañar; si sonrías cree que estás contento y te hace sentir mejor».

El pensamiento es una función energética que transcurre en una realidad intangible, pero que rápidamente se transforma en emoción, un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte.

Las conductas con R:

Resentimiento, Rabia, Reproche, Rencor, Rechazo, Resistencia, Represión... Son generadoras de cortisol, una potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares.

Las conductas R generan actitudes D:

Depresión, Desánimo, Desesperación, Desolación.

En cambio, las conductas con S:

Serenidad, Silencio, Sabiduría, Sabor, Sueño, Sonrisa,

Sociabilidad... Son motorizadoras de Serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Las conductas S generan actitudes A:

Ánimo, Aprecio, Amor, Amistad, Acercamiento. Fíjate que así nos enteramos de que lo que siempre se llamó «hacer mala sangre» no es más que un exceso de cortisol y una falta de serotonina en la sangre.

El poeta Rabindranath Tagore decía: «Si tiene remedio, ¿de qué te quejas? Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?». Podría servirnos para aprender a dejar las quejas y los pensamientos negativos de lado y buscar en cada situación el aspecto positivo ya que hasta la peor de ellas lo tiene. De esa forma nos inundaría la SEROTONINA con todas sus eses. Empecemos hoy practicando las eses frente al espejo para mejorar nuestro humor y cuidar nuestra salud.



YELLOWSTONE GRAN VIA. C/ PRINCESA, 11 - 13. ZARAGOZA. 976 211 614

LOS HOBBIES DE NUESTROS SOCIOS

El caso es que no sé cómo nació mi afición por la jardinería, si fue por ella misma o más bien un gusto por la estética, o... simplemente lo llevo en la sangre (mis raíces son de gente ligada a la tierra).

La cuestión es que al comprar un chalecito con un pequeño y descuidado jardín, me vi armada de guantes, azada, un buen surtido de herramientas y metida de lleno en la faena.

Todo fueron retos pues mi desconocimiento era absoluto. Observando, preguntando y consultando libros, empecé a realizar mis primeros ensayos, algunos con éxito y otros fracasando.

Poco a poco he ido resolviendo problemas.



En los primeros años, llena de ilusión, plantaba un montón de flores, hasta que no en muchos días soplabla el terrible «Mistral» y arrasaba con todo.

¡¡Ooooooh, decepción!! Pasada la crisis depresiva lo intentaba de nuevo y... otra vez.

Ahora con un metro más de altura en el seto, plantas autóctonas y sustitución de zonas de plantas por gravas decorativas, he resuelto bastantes de los problemas.

Lo siento como un ambiente apacible y sereno, en el que solo el ratito del desayuno en «mi rincón» compensa el esfuerzo y

el tiempo que le dedico. Dice un proverbio chino: Si quieres ser feliz siempre, cuida un jardín.

Fátima

aravisión
centro óptico

Para socios:
* Revisión de la vista y toma de tensión visual gratis
* 20% Dto. en todas sus compras (excepto promociones)

tel. 976 440 404
fax. 976 440 033

aravisión@terra.es

Avda. César Augusto, 5
50004 Zaragoza

Podólogos
Bara

C/ Hernán Cortés, 4 - 1º Dcha. (Puerta del Carmen) Zaragoza
Tlfs. 976.22.2752 / 976.21.66.96
www.podologosbara.com
Consulta previa petición de hora

Enfermedades de los pies - Pie diabético
Uñas encarnadas - Patología y cirugía del pie
Estudio computerizado del pie en 3D

Desde 1960

MI CALLE ESTÁ SUCIA

Me gusta caminar por mi ciudad, es una de las aficiones que practico, todas las mañanas voy a mi trabajo haciéndolo y con ello cumplo con la premisa indicada por los especialistas de la salud, cuarenta minutos de andar.

A ello le añado la suerte de ir acompañada, una compañera me recoge y a la vez que movemos las piernas movemos la lengua y las mentes, ya que vamos comentando los hechos acaecidos el día anterior. Pero hay algo que me enerva y enfada y es el siguiente comentario: «vaya calle más sucia esta en la que vives», y encima es que es verdad.

Y mi calle no es especial, es como tantas otras de Zaragoza. Esta misma mañana una botella de champán vacía me ha recibido en la puerta; tres portales mas allá, una bolsa de basura de las que se bajan

a deshora, se dejan en cualquier sitio y hay que esperar tres días a que la recoja el basurero adecuado, con el carrito adecuado. A medio camino, la puerta de un bar plagada de colillas y los ceniceros de las mesas vacíos, otra bolsa de basura medio abierta por el perro de turno me recibe, cuando ya casi estoy saliendo de ella un montón de ropa esparcida por el suelo, que alguien dejó para reciclar donde no debía y que otros han seleccionado a su antojo.

Me gusta caminar por mi ciudad, pero no tengo más remedio, con gran pesar de mi corazón, que darle la razón a mi acompañante, «mi calle esta muy sucia». ¿Seremos capaces algún día de portarnos como personas civilizadas y amantes de nuestra ciudad?

Virginia



VISITA A LA TORRE DEL AGUA

Los grandes pensadores tienen una frase que define muy bien como hay que actuar en la vida antes de tomar decisiones importantes «Vete a dormir y cuando te levantes veras las cosas más claras». No debieron de dormir aquella noche los que decidieron en su día desmontar el Splash de la Torre del Agua. Después de seis años y nuevamente en su hogar, el interior de la Torre del Agua, la escultura ha vuelto a ser mostrada con todo su esplendor.

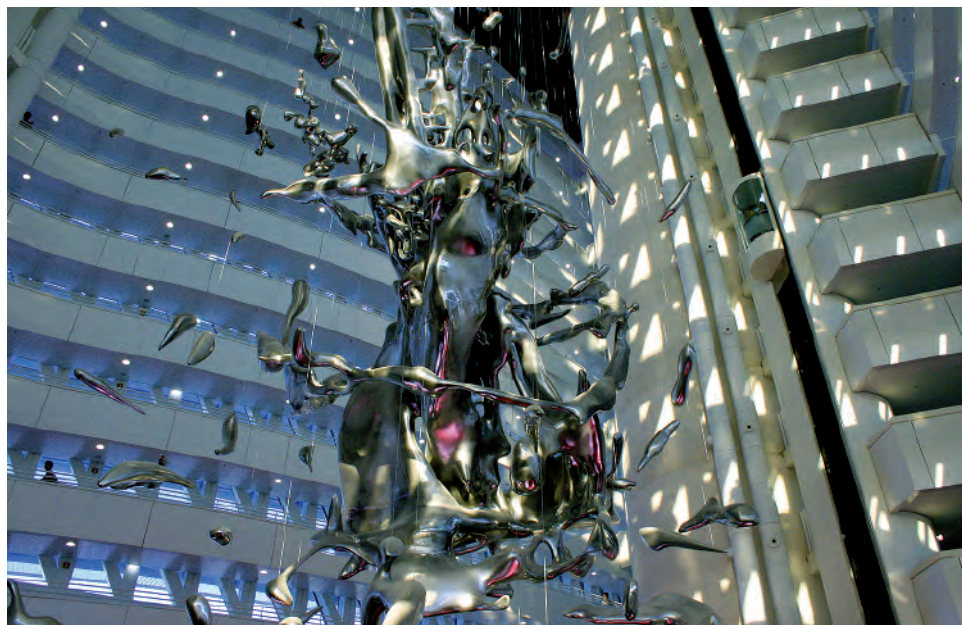
De las visitas —de una forma totalmente desinteresada— se encarga Miguel, integrante de la asociación Legado Expo, entusiastas de todo lo relacionado con la muestra internacional y del impulso de sus infraestructuras de cara al futuro. En un principio la vida de la Splash iba a estar limitada a solo los tres meses de la muestra, pero fue tal su éxito —para muchos medios internacionales, como el *New York Times* o *The Guardian* era la imagen de la Expo—, que se le acabó salvando.

«Fue una pena que se desmontara y haya estado tanto tiempo fuera de su lugar», nos comentaba Miguel. El periplo de la mole hasta volver a pender del techo del edificio no ha sido especialmente alegre: 'mutilada' para su desmontaje, ha pasado más de un lustro almacenada en decenas de cajas. Primero, en el zócalo de la propia torre y más tarde, en dependencias municipales.

Aprovechando esta visita también nos fue explicando y enseñando el edificio de la Torre, su arquitectura, dimensiones, la forma que tiene el Splash, y contestando a todas aquellas preguntas y curiosidades que se nos presentaban.

Esperemos que estas escasas visitas no se queden en un mero espejismo y las instituciones se tomen muy en serio todas las actuaciones que hay que seguir haciendo para que el legado de la Expo no se pierda en el olvido.

Mª Pilar



- ORGANIZACIÓN TÉCNICA DE VIAJES NACIONALES E INTERNACIONALES.
- ESPECIALISTAS EN GRUPOS, VIAJES A MEDIDA.
- AUTOBUSES PROPIOS.
- SOCIOS Y ACOMPAÑANTES EN PRODUCTO PROGRAMADO 6% DESCUENTO.

Avda. Goya, 23
50006 Zaragoza
Tel. 976 380 011
Fax. 976 387 678
sergio@aneto.es

viajes
Aneto

ESPABILA, ARAGONÉS

José García Hervera

SECCIÓN POÉTICA

Espabila, aragonés
desperézate y despierta
compra siempre de Aragón,
compra siempre de tu tierra.

Eso es lo que hacen los otros
y son los que más progresan
diciendo que es lo mejor
y que es malo lo de fuera.

Así progresa su industria
y no progresa la nuestra
así progresa su campo
y el nuestro se irá para afuera.

Si todos al comprar
nos fijamos en la etiqueta
los parados bajarán
al menos en nuestra tierra.

Le dices a tu mujer
que cuando vaya a la tienda
compre todo de Aragón
porque todo es de primera.

La confección, los tomates,
el vino... o lo que sea,
pues se despistan algunos
y comparas hasta las peras,
que ahora nos llegan de Italia
para acabar de «molerla

Y si te compras un coche
que sea de Figueruelas,
que miles de aragoneses
trabajan en esa empresa,
que pudiendo ir a otro sitio
han elegido nuestra tierra

Y si tienes invitados
deja el güisqui en la nevera
sácales un buen tintorro
de los que hay en nuestra tierra,
de los que encienden el cuerpo
y te vacunan de anemia.

Mas no seas egoísta:
acoge, ama y respeta
a todos los emigrantes
que llegan a nuestra tierra.

Ellos son como nosotros,
ellos son familia nuestra
son también de tierras pobres
y por eso salen de ellas.

Espabila, aragonés,
desperézate y despierta.
Ponte debajo el grifo
y mójate la cabeza
para ver si de una vez
se te mete en la sesera
que si no compramos lo nuestro
nos comerá la miseria.

Guarda bien este mensaje
hasta el día que te mueras,
para dárselo a tus hijos
como si fuera una herencia.

LA SORPRESA DE LA TORRE DE LA IGLESIA DE SAN ANTONIO

Hay un dicho: «nadie es profeta en su propia tierra», esto también lo podíamos adaptar al numeroso patrimonio cultural de nuestra ciudad, «nadie conoce el de su propia tierra», hacemos kilómetros y kilómetros para ver tal o cual iglesia, castillos, museos, etc., y sin embargo los que tenemos a pie de calle, en nuestro propio lugar de residencia, no los conocemos.

La torre de la iglesia de San Antonio ha sido uno de ellos y personalmente, para mí, uno de los mayores descubrimientos.

El **Sacrario Militare Italiano de Zaragoza** fue diseñado por el arquitecto pamplonés Víctor Eusa Razquin como mausoleo para todos los combatientes italianos caídos en la Guerra Civil Española. El monumento se compone de una torre monumental y la iglesia de San Antonio de Padua, conventual, atendida por los frailes franciscanos capuchinos.

El conjunto fue financiado por el gobierno de Mussolini y llevado a cabo por el constructor Ángel Aísa Esteban entre el año 1937 y el año 1940. La torre fue proyectada para ser el doble de alta de lo que es en la actualidad, pero la falta de fondos la paralizó. Ahora tiene la altura de un edificio de ocho plantas.

El complejo es propiedad del gobierno italiano y se considera que está en suelo italiano, y por el número de sepulturas es el tercer mausoleo militar italiano del mundo.

En la torre mausoleo reposan 2.889 cuerpos. En el Sacrario Militare Italiano se recuerdan a los



546 brigadistas garibaldinos italianos que murieron defendiendo a la República. Sólo 22 de ellos están sepultados en el mausoleo, lo que representa menos de 1% de las sepulturas.

El mausoleo es un lugar de recuerdo y reconciliación que se celebra especialmente el 2 de noviembre de cada año, acudiendo familiares y conocidos de estos soldados. En el arco de entrada a la cripta está la inscripción:

L'Italia a tutti suoi Cadutti in Spagna
(Italia a todos sus combatientes en España)

¿Podíamos habernos imaginado que en medio de nuestra ciudad existiese un cementerio propiedad del Gobierno italiano? Yo os aseguro que no.

Virginia

ZARAGOZA ÓPTICOS

25% GAFAS GRADUADAS
15% GAFAS DE SOL

graduación gratuita
lentes de contacto
gafas graduadas
especialistas en progresivas
gafas de sol

www.zaragozaopticos.com

PROGRESIVAS 149,90 €
MONTURAS + LENTES 50%
Gafa de Sol 70€

FINANCIAMOS TUS GAFAS SIN INTERÉS

Salvador Minguijón, 10
Tel. 976 422 042

Pablo Gargallo, 82
Tel. 976 404 774

Paseo Teruel, 22
Tel. 976 404 922

Avda. San José, 167 Tel. 976 096 768

TAPAS, RACIONES Y CENAS

LA TABERNITA

las mejores tapas

C/ Cánovas, 2

VIAJE A ASTURIAS

Siempre que comenzamos un viaje tenemos una coletilla en la Asociación: «cuando lo contratamos, también contratamos el buen tiempo», y en esta ocasión, con más razón. En Asturias llevaban cerca de dos meses sin ver el sol, con lluvia constante, fue llegar nosotros y el sol empezó a brillar, el buen tiempo nos acompañó durante toda la duración del mismo.

La primera parada fue en León, donde pudimos degustar una sabrosa comida con productos de la tierra, y después la obligada visita a la ciudad, paronámica por el ensanche leonés y San Marcos, recorrido a pie por las calles peatonales visitando «la húmeda», típica zona de tapas que por la hora no pudimos degustar, pero muy recomendable para posteriores visitas, y la Catedral, conocida sobre todo por llevar al extremo la «desmaterialización» del arte gótico, es decir, la reducción de los muros a su mínima expresión para ser sustituidos por vitrales coloreados, constituyendo una de las mayores colecciones de vidrieras medievales del mundo.

A la mañana siguiente, después de un merecido descanso en el hotel de Oviedo y recibidos por Alberto, el que iba a ser nuestro guía durante toda nuestra estancia, hicimos una visita turística por todo el centro histórico y sus principales monumentos, destacando la Catedral de San Salvador en cuyo interior se encuentra la Cámara Santa, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO desde 1998, donde se custodian las cruces de la Victoria y de los Ángeles, símbolos de Asturias y de la ciudad de Oviedo respectivamente, la Caja de las Ágatas y el Arca Santa que contiene un gran número de reliquias entre las que se encuentra el Santo Sudario.

Gijón fue nuestro destino de tarde, paseo por el barrio de Cimadevilla, con el impetuoso mar Cantábrico que

abrazo la ciudad y que ha marcado su historia a lo largo de más de 5.000 años. La progresiva modernización de la población y las excelentes condiciones naturales de la misma han hecho de Gijón una ciudad que atrae un creciente número de visitantes. Según nos comentaba Alberto, entre Oviedo y Gijón siempre ha existido una sana rivalidad. Allí y gracias a la extraordinaria habilidad de nuestro guía como «escanciador» de sidra, pudimos degustar este preciado líquido en toda su pureza.

Los días se suceden rápidamente y el siguiente estuvo dedicado primeramente a Avilés, situada al oeste del Cabo de Peñas y asentada alrededor de la ría, cuya existencia data de hace 290 millones de años. En 1980 se inauguraron el nuevo muelle pesquero y la cofradía de pescadores Virgen de las Mareas, en cuya lonja se subasta casi el 70% de la pesca capturada en Asturias, lo que ha situado a Avilés, a pesar de su escasa flota pesquera, a la cabeza de los puertos asturianos de este sector.

Por la buena conservación de su casco antiguo, declarado Conjunto Histórico-Artístico-Monumental, yo esperaba que en cualquier momento saliesen de los portales personajes del siglo XIX realizando las faenas de su vida cotidiana.

Cudillero fue para mí como la aparición de un gran Tetrax, con sus casas de muchos colores apiladas unas encima de otras, dando la impresión de una gran desorganización y sin embargo, si nos fijamos con detenimiento, encajando perfectamente las unas con las otras.

Por la tarde, excursión al Cabo de Peñas, desde donde pudimos contemplar las fabulosas vistas de la parte más septentrional del Principado. El Cabo de Peñas fue declarado Paisaje Protegido en 1995 por decreto,





entrando a formar parte de la Red Regional de Espacios Naturales Protegidos, incluido en la lista de Lugares de Importancia Comunitaria (LICs), formando parte de la Red Europea de espacios Protegidos denominada Red Natura 2000 y en 2003 en la lista europea de Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA), con el objetivo todo ello de garantizar la protección y la gestión a largo plazo de este espacio natural con sus hábitats.

Nuestro viaje va llegando a su fin y de nuestra estancia en Oviedo tengo que destacar el hotel, que estuvo francamente bien con el capítulo de restauración inmejorable, y nuestro guía, que viajó a nuestro lado en todo momento acompañándonos con todas sus explicaciones y el gran amor a su tierra, que eso también le da un valor considerable a las mismas.

De vuelta a Zaragoza, parada en Covadonga para visitar la Cueva y a la Patrona de Asturias, y para algunos de nosotros un gran regalo que no estaba incluido en el itinerario, «la subida a los lagos», y digo regalo porque con el día tan claro que hacía, la agradable temperatura y las montañas llenas de nieve fue una experiencia realmente difícil de olvidar, yo personalmente había intentado subir en alguna otra ocasión y el mal tiempo y la niebla nos lo habían impedido.

Hubo tiempo para visitar el mercadillo de Cangas de Onís y hacer acopio de quesos, legumbres y productos típicos de la tierra.

Cansados pero como siempre felices, nos queda el recuerdo de lo vivido y compartido.

Virginia

Cafetería Rasmia Restaurante

Hernán Cortés, 15
50004 ZARAGOZA

☎ 976 979 785



TAPAS RECIÉN HECHAS

CARTAS A LA ASOCIACIÓN



Directa o indirectamente proporcional

En los días de lluvia siempre hay una cuestión que me viene a la mente: ¿por qué llover es directamente proporcional a llenarte los pantalones con chorretones de barro por culpa de la baldosas huecas que hay por las calles?

¿Acaso el cemento que se emplea en colocar las baldosas es inversamente proporcional al dinero que se embolsan las contratistas, y la arena que se mezcla con aquel directamente proporcional a este?

En fin, ya sea directa o inversamente, esta cuestión hace que los paseos por la ciudad en los días de lluvia supongan un salto de obstáculos.

Carmelo

Me gustaría que llevaran mi queja al Ayuntamiento. Es sobre los espacios de juegos infantiles en Gran Vía, el suelo de goma está roto además de sucio pues solo se limpia cuando llueve, hay pocas papeletas en todo el paseo, tendrían que poner alguna en las entradas de los juegos, pues no puedes dejar a los pequeños solos para ir a buscarlas, o estar todo el rato con la basura en la manos.

En general, la limpieza de Gran Vía deja mucho que desear.

Sol

SK!

Consulta y reserva

976 234 346

saksman

PELUQUERÍA

www.peluqueria-saksman.com

CABELLO
CORTE, COLOR, ALISADO, EXTENSIÓN

Facial
CEJAS, PESTAÑAS, BIGOTE Y BARBA

CUIDADOS CABALLERO
MANICURA Y PEDICURA

TRATAMIENTOS CAPILARES
CAÍDA, CASPA, GRASA

PRÓTESIS CAPILARES

BONOS NOVIOS | COMUNIÓN | PADRE E HIJO

Todos los servicios incluyen diagnóstico y lavado

BELLEZA Y CUIDADO CAPILAR PARA EL HOMBRE

reservas@peluqueria-saksman.com
C/ Marcial 5 | Zaragoza | 976 234 346

ASOCIACIÓN DE VECINOS PUERTA DEL CARMEN

FOTO



HERNÁN CORTÉS, 33 (EDIFICIO MUNICIPAL)

50005 ZARAGOZA

976 726 111 - 654 520 347 - 654 520 348

DÍA DE ATENCIÓN PERSONAL:

MARTES DE 18:30 A 20:30

info@puertadelcarmen.com

www.puertadelcarmen.com

SOCIO Nº:

FECHA ALTA:

Apellido 1º	
Apellido 2º	
Nombre	
Profesión	
DNI	Letra/
Dirección	
C. Postal	
Población	
Ciudad	
Teléfono Fijo	
Teléfono móvil	
Fecha nacimiento	
Correo Electrónico @	
Nombre y Apellidos de la pareja	
Nombre de los hijos (residentes en el domicilio)	

HOJA DE INSCRIPCIÓN

YO, D. _____

CON DNI : _____ LETRA: ___ Y DOMICILIO : _____

CODIGO POSTAL: _____ POBLACIÓN: _____

DESEO DOMICILIAR EL PAGO DE MI CUOTA ANUAL COMO MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN DE VECINOS PUERTA DEL CARMEN Y POR ELLO AUTORIZO A DICHA ASOCIACIÓN A PRESENTAR EL CORRESPONDIENTE RECIBO POR UN IMPORTE DE 12€ A LA ENTIDAD BANCARIA QUE SE SEÑALA A CONTINUACIÓN:

LIBRETA / CUENTA CORRIENTE (LOS 24 DÍGITOS)

IBAN		ENTIDAD				OFICINA				DC		NUMERO DE CUENTA													
E	S																								

EN ZARAGOZA, A: ___ DE _____ DEL 20__

FIRMADO:

