

"REVISTA DIVINA"



Enero – Marzo 2015

RINCÓN DEL ESCRITOR

- Recordamos al fundador Manuel Robles con su poesía
- Nuestro columnista oficial nos ofrece la 1ª parte de su monográfico de Federico García Lorca.

FIESTAS Y EVENTOS

Recordamos las fiestas y salidas más divertidas del último trimestre



CONSEJOS SALUDABLES

En este número os vamos a dar unas sencillas claves para conseguir que nuestro corazón siga latiendo muuucho tiempo. No te lo pierdas.



LAS RECETAS DE LA ABUELA

Una receta típica de todas las abuelas huetéñas.



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

Cartas desde el cielo.

LA GUARIDA.

Mucho estuve investigando
hasta poder encontrar
adónde está la guarida
en donde se esconde el mal.

Y después de muchas horas
en esta investigación
apareció la respuesta
de mi gran preocupación.

Se esconde en el ser humano,
ahí tiene la guarida
que corre como un gusano
el mal de su acometida.

Fíjate y verás, me dijo
la razón que me informaba,
cómo los males provienen
todos de la raza humana.

¿Quiénes declaran las guerras,
y quiénes las bombas tiran?
¿Qué manos talan las selvas
y atropellan con mentiras?

¿Quién prepara la emboscada
para cometer el daño?
¿Quién con astucia sobrada
finge y prepara el engaño?

Guerra campal de malicia
se extiende por mil lugares,
ambiciones y codicia
hasta en grupos familiares.

Acechamos por doquier
como la antorcha del mal,
para dominar a aquel
con instintos de matar.

¿Quién es el que premedita
para cometer el daño?

¿Quién es el que a otro invita
para forjar el engaño?

¿Quién es el que por ganar algo
que le han ofrecido,
miente, finge y es capaz
de ser infiel y atrevido?

¿Quién es el que prende fuego
con su mal intencionado
y sonríe inmensamente
cuando a otro lo han culpado?

¿Quién es el que se divierte
cuando oye que al vecino
se le perdió la cartera
cuando iba de camino?

¿Por qué la persona humana
más de lo debido miente,
siendo una elocuencia vana
y con ello se divierte?

En resumen, todo el mal
que se extiende en el planeta
está en la humana maqueta
del monstruoso arsenal.

¿Por qué ocurre tantas veces
que piensas mal por antojo
y al estar equivocado
pedimos al poderoso
ser de todo perdonado?

¿Qué existe en esa guarida
que yo pienso mal primero,

y cuando el agua se vierte
quiero cogerla del suelo?

¿Por qué me dejo llevar
por ese mal pensamiento,
que me hace sospechar
que lo que veo en aquel
más que bien opera mal?

Este mundo es un volcán
y ese mal arroja lava,
¿Quiénes, pues se salvarán
de esta lucha prolongada?

Un suspiro de esperanza
nos invita a resolver
que dentro de esa envoltura
está nuestro propio ser.

Y aparte de esa guarida
hay otro departamento,
donde se produce el bien,
el amor y el sentimiento.

Ya sabes lo que es el mal,
cierra puerta con cerrojo,
no te dejes atrapar,
deja que arda el rastrojo
sin que te puedas quemar.

Ya conoces la guarida
y dónde se esconde el mal,
es callejón sin salida,
bien lo puedes comprobar.

Observa mientras caminas
sobre todo, precaución,
si eres valiente y dominas,
será una satisfacción.

Manuel Robles

EL RINCÓN DEL ESCRITOR.

En este número y en el siguiente, nuestro columnista oficial Vicente Ruiz, nos va a ofrecer un monográfico sobre el poeta granadino más internacional: Federico García Lorca. Aquí os dejamos con la primera parte de su biografía:

POETA Y DRAMATURGO.

Nacido en el año 1898, el 5 de junio en Fuente Vaqueros, pueblo andaluz de la inmensa vega granadina. Hijo de Federico García Rodríguez, poseedor de grandes extensiones de cultivo de tabaco y remolacha; y de Vicenta Lorca Romero, maestra de escuela.



Lorca de niño

Cuando Federico tenía once años, toda la familia García Lorca, padres y hermanos, se trasladaron a Granada capital, si bien todos los veranos los pasaban en el campo, en el pueblo vecino (Asquerosa, actualmente Valderrubio; donde nuestro incansable estudiante escribió gran parte de su obra). En adelante aún habiendo viajado mucho y permaneciendo varios y largos periodos en Madrid, Federico recordaría como afectaba tanto a él como a su obra el ambiente rural de la vega al exclamar: “Amo a la tierra. Me siento ligado a ella en todas mis emociones. Mis más lejanos recuerdos de niño tienen sabor de tierra. Los bicho de la tierra, los animales, las gentes campesinas tiene sus gestiones que llegan a muy poco

y las capto ahora con el mismo espíritu de mis años infantiles. De lo contrario no hubiera podido escribir Bodas de Sangre”.

El nuevo domicilio en la ciudad afectó profundamente a Federico. Cumplió 18 años, cuando empezaba a interesarse por la literatura, redactó un largo ensayo autobiográfico en el que evocaba Fuente Vaqueros: “aquel pueblecito muy callado y oloroso de la vega de Granada. El pueblo está rodeado de chopos que se ríen, cantan y son palacios de pájaros y de sus sauces y zarzales que en el verano dan frutas dulces y peligrosas de coger. Al aproximarse hay gran olor de hinojo y apio silvestre que vive en las acequias besando el agua. En verano el olor de paja que en las noches con la luna, las estrellas y los rosales en flor forman una esencia divina que hace pensar en el espíritu que la formo”.

En estas páginas autobiográficas intentó captar sus experiencias en la escuela, los juegos con los amigos, el ambiente de su casa y su asombro ante las desigualdades sociales, como recordó en una entrevista: “mi infancia es aprender letras y música con mi madre, ser un niño rico en el pueblo, un mandón”. Como resultado de su nueva vida en Granada, experimentó una sensación de ruptura con aquel pasado en el campo, y desde el umbral adolescencia exclamó: “hoy de niño campesino me he convertido en un niño de ciudad (...). Los niños de mi escuela son hoy trabajadores del campo y cuando me ven casi no se atreven a

mirarme a la cara y a darme sus manos sucias y de piedra por el trabajo. ¿Por qué no corréis a estrechar mi mano con fuerza? ¿Creéis que la ciudad me ha cambiado? No...vuestras manos son más suaves que las mías. Vuestros corazones son más puros que el mío. Vuestras almas de sufrimiento y de trabajo son más cultas que mi alma. Yo soy el que debiera estar cohibido ante vuestra grandeza y humildad. Estrechad mi mano pecadora para que se santifique entre las vuestras de trabajo y santidad”.

El ambiente intelectual que rodeaba al joven estudiante era de una riqueza sorprendente para una ciudad provinciana. En el animado Café Alameda de Granada tenía una tertulia llamada “El rinconcillo”, donde se reunía con un grupo de jóvenes de talento que llegarían a ocupar puestos importantes en el mundo de las artes, la diplomacia, la educación y la cultura.

En la Universidad, el profesor de Derecho Político, Fernando de los Ríos y Martín Domínguez Berrueta, profesor de Teoría de la Literatura y de las Artes; hicieron con Federico y sus compañeros multitud de viajes de estudios a Baeza, Úbeda, Córdoba y Ronda (junio 1916). A Castilla, León y Galicia en otoño, a Burgos en verano.... Estos viajes pusieron a Federico en contacto con otras regiones de España, ayudando a despertar su vocación como escritor; fruto de ello sería su primer libro de prosa *Impresión y Paisajes*, publicado en 1918. No se trata de un simple diario de sus excursiones, sino de una pequeña antología de sus mejores páginas en prosa. En otoño de 1918 escribía: “me siento lleno de poesía, poesía fuerte, llena, fantástica, religiosa, mala, honda, canalla, mística, ¡todo, todo! ¡Quiero ser todas las cosas!”

En 1919, José María Guarnido escribió a Federico desde Madrid. “deberías venir aquí, dile a tu padre en mi

nombre que te haría mandándote aquí mas favor que con haberte traído al mundo”. Pero fue Fernando de los Ríos quien, al fin, tuvo que convencer a los padres para que le dejaran salir de Granada y seguir con sus estudios en la Residencia de Estudiantes de Madrid, dirigida por Alberto Jiménez Fraud. Así Federico pasó de formar parte de una institución que pretendía ser, en palabras de su director, “un hogar espiritual donde se fragüe en corazones jóvenes el sentimiento profundo de amor a la España que se está haciendo, a la que dentro de poco tendremos que hacer con nuestras manos”.

La residencia de los estudiantes fue fundada a semejanza de los colleges de Oxford y Cambridge, representando en aquel entonces un punto de contacto importantísimo entre la cultura española y la extranjera. Aquel hervidero intelectual supuso un excelente caldo de cultivo para el desarrollo del poeta. Su vida en “la colina de los chopos” le dio una nueva visión de la responsabilidad del artista frente a la sociedad y reforzó su amor por la cultura desde la clásica a la popular española. En la Residencia se hizo amigo de Luis Buñuel, de Rafael Alberti, Salvador Dalí y muchos más conferenciantes, científicos, músicos y escritores.



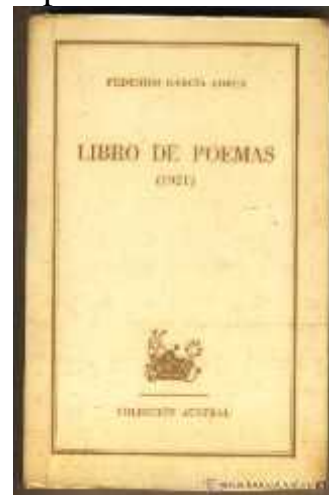
Lorca, Dalí y Bollo en la residencia de estudiantes.

Los dos primeros años de Federico en la capital (1919-1921) constituyeron una época de intenso trabajo. Sus interminables paseos por la ciudad, sus visitas a Toledo con Pepín Bollo, Buñuel y Dalí; sus encuentros con directores teatrales como Eduardo Marquina o Gregorio Martínez Sierra y con la vanguardia-los altruistas Ramón Gómez de la Serna o el creacionista Vicente Huidobro; aún le dejaron tiempo para terminar y publicar su libro de poemas, componer las primeras suites, estrenar *El maleficio de la mariposa* (que fue un fenomenal fracaso) y elaborar otras piezas teatrales. No perdió tampoco la oportunidad de conocer a Juan Ramón Jiménez, a quien visitó con una carta de presentación de Fernando de los Ríos en 1919: “Ahí va ese muchacho lleno de anhelos románticos; recíbale usted con amor, que lo merece, es uno de los jóvenes en que hemos puesto más esperanzas”; a la que respondió Juan Ramón: “su poeta vino y me hizo una excelentísima impresión. Me parece que tiene un gran temperamento y la virtud esencial, a mi juicio, un gran entusiasmo”.

Con aquella visita se inició una amistad duradera, y la correspondencia de Lorca deja claro que Juan Ramón fue mentor de todos los poetas jóvenes de aquel entonces. Tuvo gran influencia en su visión de aquel hacer poético. Durante los dos siguientes años, ayudó a Federico a publicar algunos de sus versos en revistas de prestigio; como *España*, *La pluma* o

Índice, y le convenció para que editase su *Libro de Poemas* en la imprenta de Gabriel García Maroto en vez de hacerlo en una editora comercial más grande, para que Federico tuviera la oportunidad de cuidar él mismo de todos los detalles de la edición.

El *Libro de Poemas* contiene versos seleccionados con la ayuda de su hermano Francisco, de todo lo que había escrito desde 1918. Algunos de ellos giran alrededor de la fé religiosa, tema al que había dedicado cientos de páginas en prosa y verso. Otras tratan del anhelo del poeta de unirse con la naturaleza o de recuperar una infancia perdida.



En mayo de 1921, Federico ya se había entregado a otros proyectos, volviendo a Granada ilusionado con la composición de sus suites. El entusiasmo señalado por Juan Ramón le llevaba hacia el estudio del folklore: títeres, cante jondo o la canción popular. Estaba a punto de conocer a Manuel de Falla.

FELICITACIONES A LAS TRABAJADORAS DEL CENTRO.

Vicente felicita a las trabajadoras del centro por sus cumpleaños.

M^a Carmen (cocina)

Por Dios María del Carmen
no llores ni tengas pena
que está tu hombre cortando
manojos de yerba buena.

Eli (cafetería)

Con tu niño estrenando
y tu cumpleaños de nuevo
eres feliz Eli cuando
cantas el porompero.

Natalia

Que linda estás en tu día
día de tu cumpleaños,
Natalia yo te diría
que el sol escala peldaños
y a la luna adelantaría.

Clara

Clarita chiquita y graciosa
que derramas simpatía
en mañana, tarde y noche
te felicito este día
con alegría y derroche.

Carolina (fisio)

En tu cumple Carolina
queremos felicitarte
un grupo de pastoreros
que sigue tu disciplina
todos los días con arte.

"NOTICIAS. FIESTAS Y EVENTOS DIVINOS"

FIESTAS Y EVENTOS CELEBRADOS DURANTE EL TRIMESTRE

Día de los enamorados: este año nuestros abuelos han confeccionado corazones de fieltro, en cuyo interior había mensajes para todos los residentes y trabajadores del centro. Todos recibieron un mensaje de cariño en el día mundial del amor.



Carnaval: en el carnaval de 2015 una ola de frío llegó a la resi y los pingüinos nos invadieron!!!



Fiesta de la primavera: hemos querido recibir a la primavera de la forma más auténtica...con una fiesta "hippie flower power". Todos los residentes

ataviados para la ocasión, hubo baile, gymkana, aperitivos, sangría...una fiesta como dios manda!!!



Salida a la Basílica de San Juan de Dios: en semana santa fuimos con nuestros abuelos a visitar el famosísimo templo de la orden en Granada. Pudimos visitar todo el centro, incluido el camarín, guiados por unas audioguías. Los abuelos disfrutaron muchísimo de la visita.



Consejos saludables.

En este número vamos a daros unos consejos para mantener nuestro corazón en forma. Son consejos sencillos y fáciles de llevar a cabo, no te demores y no dejes que tu corazón sufra, él es nuestro motor.

- **Disminuir el consumo de sal y de azúcar**

Una de las recomendaciones más importantes que siempre se hacen cuando de cuidar el corazón se trata es consumir la mínima cantidad de sal posible, ya que el abuso provoca el aumento de la presión arterial. Esta condición puede provocar infartos, puesto que la sal provoca la pérdida de elasticidad de las arterias haciendo que se vuelvan duras, y por ende, dificultando el normal funcionamiento del corazón.

El consumo exagerado de azúcar también es peligroso, ya que el organismo no está capacitado para recibir y asimilar los excesos de este

producto, por lo la transforma en grasa, provocando obesidad.

- **Evitar las grasas de origen animal**

Las grasas son necesarias para el organismo, pero en su justa medida y eligiendo las que son saludables, como por ejemplo las de origen vegetal, las grasas que provienen de los animales se deben controlar su consumo.

La leche y sus derivados —sin descremar—, las grasas saturadas que contienen los embutidos, las salsas y todas las frituras, son en general las que más enfermedades del corazón pueden provocar, por esta razón es necesario tomar conciencia sobre esto

y comenzar a utilizar aquellas grasas más saludables.

- **Consumir más pescado azul**



En una dieta saludable es muy importante comer pescado azul por lo menos dos o más veces durante la semana, además del aguacate y frutos secos.

Los ácidos grasos omega 3 que se encuentran en grandes cantidades en los pescados azules, como el atún, el salmón, la sardina, la caballa entre otros, así como en el aguacate y los frutos secos, es muy importante para prevenir las enfermedades del corazón, ya que tienen la capacidad de disminuir la coagulación de la sangre, baja el colesterol y la presión arterial, lo cual es muy útil no solo para la salud del corazón sino

también para el cerebro y el sistema circulatorio en general.

- **Prepara los alimentos al vapor**

Los alimentos que se preparan al vapor, a la plancha y al horno son mucho más saludables y nutritivos que aquellos que se preparan mediante frituras o guisados. Cuando los alimentos y, especialmente los vegetales, se preparan al vapor, estos conservan todas las propiedades nutritivas, el sabor y el color, lo cual es fundamental para prevenir muchos problemas que tienen que ver con el sistema cardiovascular.

- **Comer más verduras y frutas**



A todas las personas en general se nos recomienda el consumo diario de abundantes frutas y verduras, ya que son una gran fuente de fibra,

vitaminas y antioxidantes los cuales favorecen el buen funcionamiento del corazón. Entre las frutas más recomendadas tenemos la manzana, los tomates y el plátano, aunque en general todas las frutas nos aportan estos nutrientes en mayor o menor cantidad.

- **Aumentar el consumo de productos integrales**

El consumo de buenas cantidades de fibra ayudan a bajar la presión arterial, las enfermedades cardiovasculares y los ataques al corazón.

Se pueden comer varias porciones diariamente sin ningún problema, ya que ayudan a mantener el peso ideal y al buen funcionamiento del organismo en general.

- **Eliminar el tabaco, el estrés y el alcohol**

Consumir una copa de vino al día es saludable para el corazón, pero cuando se llega a excesos el efecto del alcohol en general puede ser totalmente perjudicial. En lo que al

tabaco se refiere, los componentes como la nicotina y el monóxido de carbono pueden aumentar peligrosamente la frecuencia cardíaca, puesto que se disminuye la cantidad y la calidad de oxígeno que va a todos los sistemas del cuerpo.

El estrés puede llevar a muchas personas a fumar, comer exageradamente, abusar del alcohol, entre muchas cosas más. Para tratar de calmar esta condición, lo cual puede provocar algún tipo de enfermedad del corazón, se puede realizar ejercicio y tratar de incorporar a nuestra vida una correcta y sana alimentación.

- **Consumir carne sin grasa**

Debemos elegir sólo las carnes magras, que son aquellas que no tienen nada de grasa.

- **Hacer ejercicio**



Realizar por lo menos media o una hora de ejercicio diario es realmente importante para mantener la buena salud del corazón y de todo el sistema circulatorio. Entre los ejercicios que más se recomiendan están el ciclismo, la natación, los aeróbicos, entre muchos otros. Recuerda que estos deben hacerse de forma moderada, pero continua.

- **Mantener un adecuado control médico**

Es importante visitar al especialista por lo menos una vez al año, ya que es indispensable realizar algunos análisis periódicos para saber el estado en que se encuentran todos los sistemas del organismo, especialmente aquellos que tienen que ver con el corazón.

LAS RECETAS DE LA ABUELA.

En primavera nada mejor que disfrutar de los productos de la huerta granadina, y nada más de temporada que los espárragos. Aquí os dejo una receta tradicional de mi pueblo (famoso por sus espárragos), espero que os guste.

Aliño de espárragos:

Ingredientes para 4 personas:

500 g espárragos frescos de Huétor-Tájar, 1/4 de almejas salteadas, 1 rebanada de pan, 100 g de almendras, 3 dientes de ajos, vinagre, aceite de oliva virgen, sal.

Elaboración:

Con las manos, iremos troceando los espárragos hasta llegar a la parte más dura que no se puede tronchar.

En una sartén al fuego con el aceite de oliva, cuando éste esté caliente, vamos friendo por separado los ajos enteros, la rebanada de pan y las almendras. Todos los ingredientes ya fritos, los ponemos en un mortero en donde los majaremos perfectamente hasta convertirlos en una pasta que disolveremos con el vinagre. Este aliñillo lo reservamos.

En el aceite que nos ha quedado de freír los ajos, el pan y las almendras, echamos los espárragos que antes troceamos, los freímos; cuando estén rehogados añadimos las almejas y mareamos hasta que éstas se abran. A continuación le echamos el aliñillo que antes hicimos. Removemos bien el conjunto.

Por último añadimos los huevos encima y cuando estén cuajados estará listo todo para servir.

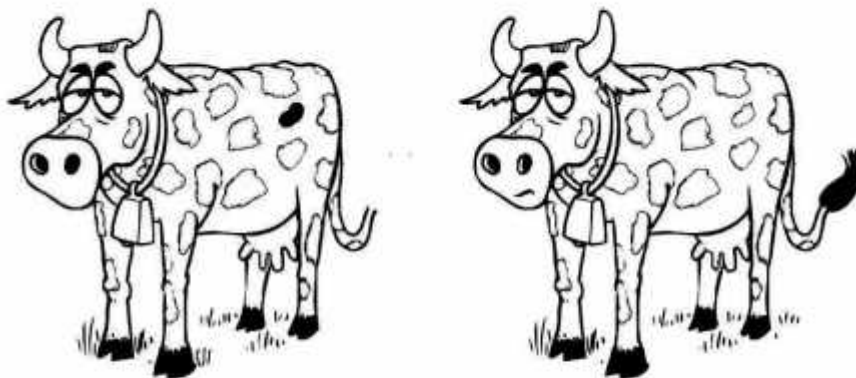


Pasatiempos

Animales de Granja

T	U	O	H	A	K	F	P	X	H	X	W	C	S	W
I	S	P	S	A	C	A	V	S	H	O	A	E	X	J
N	I	K	W	S	Z	B	N	I	F	B	V	T	H	Z
Q	W	Q	S	C	J	M	Q	L	A	F	O	L	D	D
D	J	K	V	L	G	J	A	L	T	B	V	S	O	P
T	S	Q	G	X	G	A	L	L	I	N	A	P	R	H
R	O	Z	C	Y	Y	O	R	B	H	T	I	C	S	F
Y	C	N	B	V	G	A	Q	X	C	M	A	O	H	A
K	Y	F	S	N	R	H	F	T	Z	M	N	N	A	H
M	K	N	O	A	K	O	H	E	N	P	J	E	I	W
I	E	H	K	D	K	B	K	H	O	W	C	J	Z	T
G	Q	A	D	A	S	J	U	N	O	J	K	O	L	R
U	S	O	S	A	D	T	C	S	L	T	D	U	J	N
W	V	H	Z	L	E	B	I	C	Y	K	A	Z	M	O
X	L	W	E	S	B	U	W	L	N	P	J	P	I	U

ASNO
CABALLO
CONEJO
GALLINA
PATO
VACA



ENCUENTRA LAS SEIS DEFIERENCIAS

CUMPLEAÑEROS DIVINOS.

ENERO

En este mes cumplieron años: Consuelo López (85 años), María Cantero (90), Juan Romero (92), Elena Alonso (89), Josefina Valverde (67), María Fernández (89), Miguel Jiménez (85), Josefa Ruiz (80), Ramón Rodríguez (82).



FEBRERO

María del Carmen Muñoz (70), Trinidad Martín (85), Virginia Asencio (76), Presenta Expósito (79), Manuel Benítez (89), Serafín Pérez (83), Encarnación Martínez (86), Elena Baena (87), Laura Izquierdo (82).



MARZO

Juan Peñafiel (95), Francisca Robles (85), Francisca Suárez (98), Concha Ortigosa (79).

