

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

verano 2012 - nº 7



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia

En Orto3 les ofrecemos:

- **VENTA DE PRODUCTOS ORTOPÉDICOS:**
SILLAS DE RUEDAS MANUALES Y ELÉCTRICAS, GRÚAS, CAMAS ARTICULADAS, ETC...
- **ESTUDIO DINÁMICO DE LA MARCHA.**
- **TALLER DE FABRICACIÓN A MEDIDA DE PRODUCTOS ORTOPÉDICOS:**
PRÓTESIS, ÓRTESIS, PLANTILLAS, ETC...
- **TALLER DE REPARACIÓN Y/O ADAPTACIÓN DE SILLAS DE RUEDAS, GRÚAS, CAMAS, ETC....**
- **GABINETE DE MASTECTOMÍA Y PRENDAS A MEDIDA PARA LINFEDEMA.**
- **SERVICIO TÉCNICO OFICIAL DE SUNRISE MEDICAL E INVACARE.**
- **DISTRIBUIDORES OFICIALES DE MINUJA Y LV3.**
- **COMERCIAL-ASESOR.**



Mariano Andrés 5 . León
Tf. 987 27 03 94



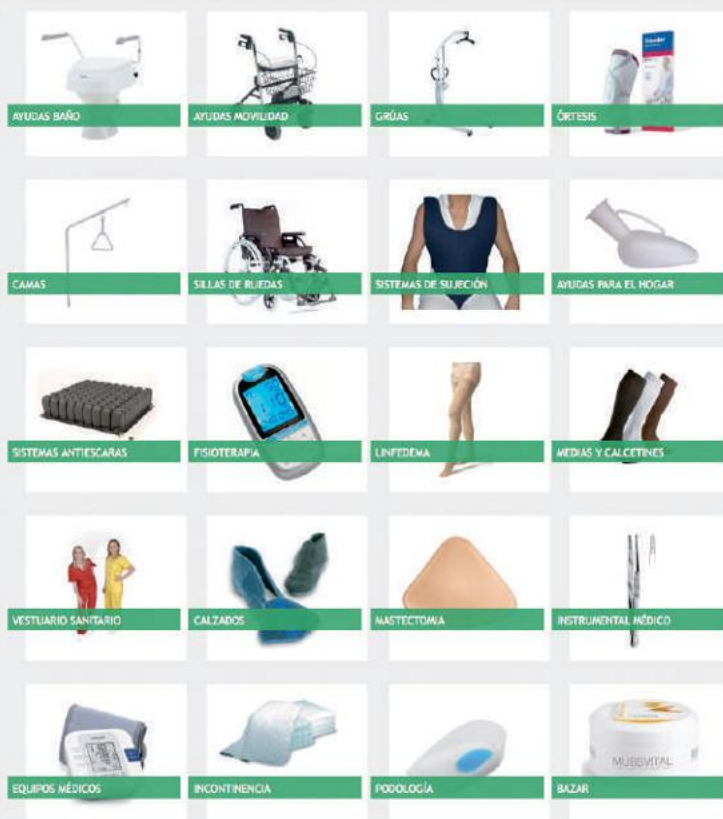
La Fuente 10 . La Bañeza
Tf. 987 65 60 47



Avd. Asturias 11-13 . León
Tf. 987 22 98 45



Dr. Maraón 12 . Ponferrada
Tf. 987 41 97 90



Consejo Editorial

ARTEBIER

Asociación de Residencias de
la Tercera Edad del Bierzo

Consejo de Redacción

Camilo Merayo Feliz
Luis Díaz Rodríguez
José Manuel Rodríguez Alonso
Victoria Digón de la Fuente
Francisco Balado Insunza

Diseño y Maquetación

Oficina Gráfica Roan
Avda. Valdés, 32 - Ponferrada
Telf.: 987 426 612

Fotografía

Roan

Impresión

Imprenta Roan
Avd. Valdés, 30 - Ponferrada
www.imprentaroan.com

Edita

Asociación de Residencias
de la Tercera Edad del Bierzo
Avda. de España, 14 - 2º dcha.
Ponferrada

Tirada 2.000 ejemplares
Distribución gratuita

La dirección de esta publicación no comparte
necesariamente las opiniones vertidas en la misma
por sus colaboradores

Depósito legal: LE 1621/2010

sumario

Editorial	5
De Senectute	6
El programa ADCOM, una ayuda al paciente polimedicado	7
Diccionario para andar por la crisis (2)	8 - 9
Seguros de ahorro, una reserva de futuro	10-11
El rincón de nuestros mayores	12 - 13
Verano, corazón, alegría	14 - 15
Oír y entender	16
Nuestros pueblos	17 - 18 - 19
El Castillo de Cornatel	21
El Herbolario	22

Estimados lectores: estamos interesados en recibir sus aportaciones, sugerencias, críticas, opiniones, colaboraciones..... Les recibiremos con sumo agrado porque para nosotros será de gran utilidad. Si desea publicar un artículo debe enviárnoslo en formato digital indicando su nombre, D.N.I., dirección y teléfono de contacto. La dirección de correo electrónico en la que se pueden poner en contacto con nosotros es la siguiente: **buzonartebier@gmail.com**



“El mejor trato en el mejor entorno”

Residencia El Robledal



“Residencia el Robledal
retírese a vivir”

“Vivir en una residencia nunca fue tan agradable”

En un entorno de belleza singular, rodeado de naturaleza viva, con el trato amable y las instalaciones más acogedoras, Residencia el Robledal les ofrece:

Habitaciones soleadas y con preciosas vistas, servicio médico y enfermería, fisioterapia, podólogo, gimnasio, terapia ocupacional, peluquería, sala de visitas, sala de tv, sala de juegos, sala de actividades, terrazas de verano, vehículo de transporte, amplias zonas de paseo, servicio de lavandería-planchado y menús individualizados manteniendo la dieta mediterránea.

Visítenos en:

Avda. Arroyo Jalón, s/n
24314 - MATACHANA (Bembibre) León
Tfnos: 666 21 97 63 - 987 51 60 60

El desarrollo de la Ley de Dependencia se ha cruzado con una crisis económica profunda que ha dejado sin empleo a casi el 25% de la población activa del país y ha esquilado las arcas del Estado con unos niveles de endeudamiento y déficit desconocidos.

La ley, que fue aprobada en plena bonanza económica hace seis años, genera un derecho que, probablemente, no tendría el carácter irrenunciable de los otros tres pilares del Estado de bienestar: la educación, la sanidad y las pensiones. Sin embargo, renunciar al desarrollo de la ley o frenarla a medio camino no debería ser una opción, aún en estos momentos de profunda recesión.

En la esencia de la Ley está el convertir un hueco evidente del mercado laboral como es el de asistencia a los mayores y otras personas dependientes en un foco de creación de empleos. Es evidente que seguir adelante con la Ley de Dependencia genera a corto plazo una ecuación difícil de resolver, salvo que se aumenten los ingresos por la vía de los impuestos o por el ahorro en el gasto, como parece que se intenta hacer. Sin embargo, a pesar de la crisis no se entiende muy bien que los poderes públicos acometan recortes que generan desprotección a los que más lo necesitan, arrebatándoles una ayuda que, por otra parte, no supone un desembolso insuperable.

El hecho de que cientos de miles de dependientes hayan logrado ya el apoyo estatal ha sido, en estos años, un gran paso adelante. No es, sin embargo, un pequeño pago destinado al cuidado de los ancianos lo que resuelve el problema y nos acerca a los sistemas sociales de nuestros socios europeos. Quitarlo o suspenderlo, no sería ninguna “solución estructural”. También aquí, la crisis y las carencias históricas de nuestros servicios sociales están desvirtuando el objetivo fundamental de la ley: atender y mejorar integral y dignamente la vida y necesidades de los dependientes. Sólo así se podrá ir perfeccionando el sistema y se logrará que la ley produzca el resultado, en términos sociales, previsto.

El Consejo Editorial

Asociación de Residencias de la Tercera Edad del Bierzo *ARTEBIER*,
todos los centros asociados cuentan con médico, A.T.S./D.U.E., servicio de fisioterapia y terapia ocupacional.

DR. LAURENTINO GIL VALLE

MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DE FAMILIA

DOCTOR EN MEDICINA

COORD. MÉDICO DE SERV. SANITARIOS DE EL BIERZO



¿Es la vejez un tema que esté de moda aquí y ahora, en esta sociedad nuestra de mutaciones y cambios espectaculares?. Más bien parece haber sido un tema recurrente entre los pueblos antiguos. La preocupación por la vejez fue propia del mundo clásico, ya que el propio Cicerón al escribir su diálogo, “De Senectute”, se inspira en antecedentes griegos, en filósofos como Zaristón de Ceos, Tofrasto y Demetrio Falereo.

En la Grecia Arcaica, cuando no se conocía la escritura o no existían sistemas de imprenta, la vejez era sinónimo de sabiduría, de experiencia de la vida. El anciano era depositario del saber cultural, garantizador de la tradición, conocedor del pasado.

En la Grecia Clásica, Roma Imperial y el Renacimiento, cuando las sociedades giraban en torno a un ideal estético y a una cultura de disgregación del grupo familiar replegado en torno a la pareja conyugal, la vejez se media por la pérdida de las cualidades positivas inherentes a la juventud.

En la Edad Media, época de guerras y aventuras, la vejez fue considerada positivamente. El modelo social del momento gravitaba alrededor de la familia patriarcal, la cual se apoyaba en la tradición oral y la costumbre, siendo más permisible con el viejo que cumplía el papel de memoria colectiva, de saber permanente.

En la actualidad La vejez, el anciano, se contempla en muchos casos como una calamidad, y que lo mejor que puede decirse de un anciano es eso de: “que bien se conserva, por usted, no pasan los años”. Sin embargo las cosas no siempre han sido así en todos los tiempos, ni en todas las culturas. Antiguamente

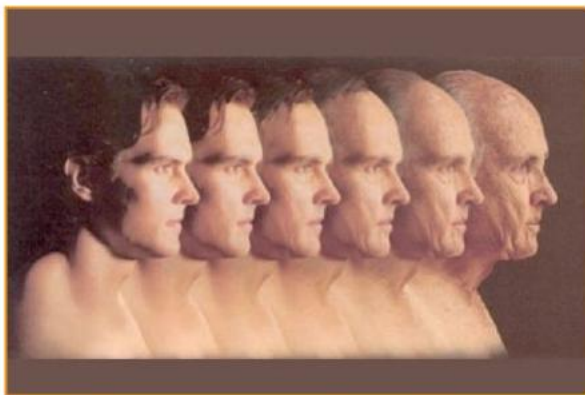
el senior era una categoría, en nuestra cultura el nombre más usado, el de “viejo”, encierra la idea de cosa gastada, deteriorada por el uso y el paso del tiempo. Su étimo latino *vetus* tiene el sentido de cosa estropeada o degradada. Como dice Ernout: “*Vetus et uehlus désignent ce qui est détérioré, diminué par l’usage et s’oppose à nous; au contraire, senex indique simplement une classe d’usage et s’oppose à jeunesse*” (*Vetus y vetulus indican que está deteriorado, disminuido por la edad y se opone a novus; al contrario, senex indica simplemente una categoría de edad y se opone a juvenis*).

Frente a este significado peyorativo tenemos dos de las expresiones usadas en árabe para designar al anciano: *shajj* y *gadim*. La primera significa doctor, maestro, guía espiritual, jefe de familia o de tribu. La segunda, príncipe, eterno, incluso es un apelativo de Dios. De igual forma, en persa, los nombres más usados, *pir* significa anciano, el fundador de una secta, el mundo, el cielo. *mard* equivale a héroe, valiente, atrevido. Observamos por tanto como mientras los términos latinos le dan un significado peyorativo, para árabes y persas, supone una exaltación para el portador.

Sin embargo, si bien es cierto que desde la cultura antigua nos llegan los primeros intentos normativos, médicos y filosóficos de la ancianidad, es en el siglo pasado y más concretamente en las últimas décadas del mismo, cuando la atención del médico, del sociólogo y del gobernante parece concentrarse en el envejecimiento.

Y me dirán, y por qué en pleno Siglo XXI me voy a rememorar a los antiguos clásicos, a los árabes, etc. Porque la esencia de estas líneas está en que no debemos olvidar que nuestros mayores son esos maestros, guías... que mencionan los árabes y persas. Por eso y porque por sus especiales características de edad, enfermedades, limitaciones, precisan de nosotros un especial cuidado.

En no pocas ocasiones les oigo como me dicen: “hay cuando tu tengas mis años...” y siempre les digo lo mismo y todos debemos tenerlo presente, ellos vivieron nuestros años (en la mayoría de los casos me dicen: “hay cuando tu tengas mis años...” y siempre les digo lo mismo y todos debemos tenerlo presente, ellos vivieron nuestros años).



El programa ADCOM, una ayuda al paciente POLIMEDICADO



Una de las cosas más complicadas para las personas que sufren varias enfermedades crónicas es tomar bien y con regularidad todas las pastillas que les indican los médicos. Para evitar confusiones, muchas apuntan en un papel cuáles y cuándo deben ingerirlas y las identifican por el color y la forma; a otras, sus familias les ayudan con un pastillero que indica los días de la semana o el momento en el que hay que tomarlas y hay muchas que, directamente, o lo hacen mal o no lo hacen.

El Consejo que el Colegios de Farmacéuticos de Castilla y León, consciente de esta situación, propuso a la Consejería de Sanidad fue llevar a cabo un programa en colaboración con personal médico y de Enfermería para ayudar «a la adherencia al tratamiento del paciente polimedicado».



El denominado programa 'Adcom' no propone otra cosa que tanto unos profesionales como otros expliquen de forma muy sencilla y 'controlen' que este colectivo -que normalmente son personas ancianas- se medica correctamente.

Desde el mes de mayo de 2012 se ha empezado a realizar este control en León, dirigido a los pacientes que el personal sanitario cree que lo necesitan, se requiere que al menos estas personas tomen cinco medicamentos diferentes o más, ya que entonces entra dentro del grupo de polimedicados, a quienes va dirigida esta acción. Para ello, médicos y personal de Enfermería

informarán a los pacientes de la existencia de este programa de colaboración para mejorar el cumplimiento y la efectividad de sus tratamientos farmacológicos. Les entregarán en consulta una documentación que el propio paciente le debe enseñar a su farmacéutico para comenzar a formar parte de este grupo de personas a las que se les ayudará a resolver dudas sobre su medicación, cuándo tomarla, cómo y para qué son. En las farmacias dispondrán de unas hojas con unos pictogramas (dibujos) en los que se entenderá de forma muy sencilla qué pastilla es para la tensión y cuál para el colesterol, además de si tienen que tomarla antes o después del desayuno o durante la cena.

El farmacéutico debe revisar que el paciente sabe para qué es cada medicamento, sabe cómo tomarlo, cómo conservarlo, y revisar si pudiera haber alguna conducta incorrecta que pueda influir negativamente en la efectividad del tratamiento y en el control y cura de su enfermedad. De la misma manera valorará la necesidad de informar a los profesionales de Atención Primaria de las incidencias relevantes que se detecten con respecto a su medicación. De esta manera será mucho mas sencillo identificar posibles errores

relacionados con la medicación, ya que existe una comunicación permanente entre los diferentes sanitarios, farmacia, enfermería y médicos de cada paciente adscrito a este programa Adcom.

Periódicamente médicos, enfermeros y farmacéuticos se reunirán para valorar la utilidad del servicio y resolver incidencias que puedan surgir. Este programa tiene una doble utilidad en el sentido de que ayudará a la sostenibilidad del sistema sanitario. Si los pacientes se toman bien el tratamiento probablemente no tendrán recaídas e ingresos y esto también va en beneficio del sistema.

Diccionario para andar por la crisis (II)

EQUIPO TÉCNICO ARTEBIER

¿Cómo funciona La Bolsa?

La Bolsa es una institución independiente que cumple la función de nexo entre las empresas y los inversores. Aquellas empresas que desean abrir su capital a terceros, acuden a esta institución y después de cumplimentar los requisitos necesarios, están en condiciones de entregar una parte o el total de su capital a cambio de dinero que será destinado para distintos fines dentro de dicha empresa, ya sea para su propia financiación, para cancelar deuda o para proyectos de expansión o de inversión. Veamos un ejemplo:

Supongamos que usted es dueño de una empresa e invirtió 500.000 € para crear y poner en funcionamiento la misma. Pues bien, ahora necesita dinero para un nuevo proyecto por la suma de 250.000 € pero ya no tiene dicho capital. Una forma de conseguirlo sería ofrecer el 50% de su empresa a cambio del dinero. En la Bolsa, usted consiguió el dinero para invertir y los inversores adquieren a cambio acciones de su empresa porque creen en el éxito de su proyecto, es decir, el inversor ahora en lugar de dinero tiene



acciones de su empresa, es, en parte, dueño de la misma.

¿Por qué decidiría alguien cambiar su dinero por acciones?

Quien decidió hacer este cambio (invertir en una empresa) evaluó las posibilidades que existían. La empresa proyectó que produciría más y mejor frente a sus competidores, por lo cual aumentarían sus ventas, generaría más beneficios y por consiguiente aumentaría su valor.

El inversor, de cumplirse el proyecto, tendría unas acciones con un valor superior al que tenían cuando las compró, con lo que su ganancia se sustanciaría en haber visto a futuro esa posibilidad de crecimiento.

Todos los días en la Bolsa millones de acciones cambian de dueño y esto se debe a la evaluación que los inversores hacen de cada empresa. Mientras que unos estiman que es el momento de dejar de participar en el proyecto de futuro de esa empresa, otros estiman, por el contrario que, a futuro, ese proyecto será rentable. Eso es la Bolsa, el juego libre de la oferta y la demanda de acciones y es lo que básicamente hace funcionar el mercado.

Si una gran cantidad de inversores observan que determinada empresa tendrá

mejores dividendos en sus próximos resultados, seguramente habrá mucha demanda de acciones y a su vez poca oferta, lo cual obligará a quienes deseen comprar a pagar un precio superior por ellas. En sentido inverso, cuando una empresa muestra indicios de pérdida o descenso de beneficios o venta, los accionistas decidirán que es momento de desinvertir e intentarán vender por lo que la oferta será mayor que la demanda y los precios tenderán a bajar.

Este juego es el que permite el movimiento diario de precios y está basado pura y exclusivamente en oferta y demanda. Los demás condicionantes mediáticos, financieros, políticos... inciden en el complejo mundo de los mercados pero en puridad, el sistema se fundamenta en expectativas y en resultados.



SOTENOR
soluciones tecnológicas del norte

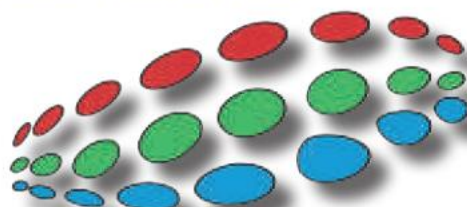
instalaciones térmicas

gas natural - gasoleo - solar - biomasa
estudios de viabilidad
energías renovables

www.sotenor.es
T: 987 035 028 / F: 987 410 491
info@sotenor.es

TRANSPORTES JMC

LOCAL Y NACIONAL



Tfn.: 722 733 650
jmerinocuena@gmail.com

SEGUROS DE AHORRO, una reserva de futuro

MARTA REY GARCÍA
AGENTE DE SEGUROS EXCLUSIVO
GENERALI

Queridos lectores, en este artículo voy a tratar de desarrollar "el tema del Ahorro", que creo es fundamental y necesario en nuestra sociedad actual llena de incertidumbres y desequilibrios.

Haciendo un poco de historia sobre el ahorro, os diré que ya en la antigüedad los sabios, filósofos y pensadores, decían que saber ahorrar es una de las principales virtudes del ser humano. Explicaban que el ahorro es un arte que se puede aprender, que requiere de mucha voluntad, disciplina y paciencia.

Desde tiempos remotos, se tenía el concepto del ahorro, se practicaba en los pueblos de la antigüedad, en civilizaciones como Egipto, China...etc. que acostumbraban a guardar el fruto de sus cosechas. Posteriormente en el Medievo, se organizó mejor el sistema del ahorro; tanto es así que en 1462, se formó la primera Organización del Ahorro para proteger a sus integrantes de la usura. Dicha organización fue creada por monjes franciscanos y se llamó "Monte de Piedad". Por esta misma época se organizaron los Bancos y se crearon los primeros cheques. Más tarde las grandes aseguradoras se interesaron e iniciaron la comercialización de distintos sistemas de ahorro e inversión de acuerdo con la época.

En la actualidad, podemos definir a un ahorrador, como la persona que reserva parte de sus ingresos para formar poco a poco su patrimonio individual o familiar. Ello, le brindará seguridad en el futuro y le permitirá solventar los gastos, al tiempo de permitirle hacer frente a cualquier emergencia familiar, a la educación de

sus hijos, para su jubilación o simplemente por inversión para poner algún negocio propio o para sus hijos.

Algunos lectores creerán que ahorrar es difícil. Sin duda no es una tarea demasiado fácil, pero en este tema como en todos, hay expertos que recomiendan que del sueldo de cada uno, se separe una cantidad mensual sin importar que sea poco y apartarla inmediatamente del resto del salario apenas se haya cobrado y depositarlo enseguida en la cuenta o seguro donde se tengan el resto de ahorros. Ese dinero con el tiempo adquirirá intereses que aumentarán sus ahorros. Nos recuerdan estos expertos, que no importa si la cantidad es pequeña, lo importante es crear el hábito de guardar ese dinero de forma sistemática.

Para rentabilizar pequeñas cantidades de dinero, las más importantes compañías aseguradoras tienen productos muy competitivos que con aportaciones mensuales mínimas (Ejemplo: Generali Seguros, a partir de 30€ mes) ofrecen rentabilidades muy jugosas, siempre en consonancia al tiempo de permanencia en el Plan de Ahorro contratado.

Este tipo de seguro, está concebido para personas de cualquier edad y poder adquisitivo. Es también un Seguro de Ahorro ideal para fomentar el hábito del ahorro de nuestros hijos y parientes jóvenes y, así enseñarles la importancia del ahorro que en sí es una valiosa lección que puede acompañarles para el resto de sus vidas, y mientras a más temprana edad lo aprendan mayores beneficios les traerá.

 **Siber**
ASEO MOVILIDAD GRÚAS DESCANSO XXL NIÑOS VIDA DIARIA
Servicios Sociosanitarios

- Higiene, Movilidad y Acompañamientos
- Cuidado de personas dependientes
- Limpieza domestica
- Selección de personal (Interna/Externa)

Avda. del bierzo, 10 . Ponferrada Tel. 987 456 777
www.siberuniversal.es



Grúas (venta y alquiler)



Silla de bañera giratoria



Colchón antiescaras+compresor

Hoy en día, retirarse es costoso. Los expertos estiman que, para mantener el mismo nivel de vida cuando una persona se retire, se necesitará recibir el equivalente de alrededor del 70% de sus ingresos cuando trabajaba (casi el 90% o más, en el caso de las personas con ingresos menores). Es muy importante que usted determine cuál será su situación financiera futura, ya que no podrá retirarse con seguridad económica a menos que verdaderamente se haya preparado para ello. Ello supone enfrentar la realidad y comenzar a tomar medidas necesarias tanto para el presente como para el futuro.



Dicen los ancianos de una pequeña localidad de la provincia de Cuenca, que mientras se pueda hay que ahorrar para la vejez y la necesidad, porque el sol de la mañana no dura todo el día. Para estos casos a la hora de la jubilación las aseguradoras ofrecen distintos productos, siendo el Plan de Pensiones el producto estrella. Para adaptarse a los tiempos, estos planes han incorporado garantías para

poder rescatar el capital del Plan contratado ante eventualidades como el desempleo de larga duración, la invalidez del Asegurado...etc.

Este tipo de Plan de Pensiones, no tiene un capital asegurado al final del contrato. El capital final será fruto de las buenas o malas inversiones que la Compañía Aseguradora haya hecho a lo largo de la duración del contrato del Plan de Pensiones. Por esta razón, a la hora de contratar un Plan de Pensiones, es fundamental que se haga con una Aseguradora de probada solvencia, solidez y prestigio a nivel mundial. Que nos garantice con su experiencia las mejores inversiones para nuestro dinero.

La economía está globalizada a nivel mundial, por ello comento que la Entidad Financiera o Compañía Aseguradora sea de prestigio a nivel mundial. Ya que todos sabemos el peso que a nivel nacional tenemos en el mundo. Acercándome al final del artículo, espero dé lugar a la reflexión y cobre si cabe más importancia el fomento del ahorro entre nosotros, que a mi entender constituye

una disciplina en la vida humana; quien ahorra poco a poco se enriquece en su justa medida. Debemos enfocarnos a gastar menos de lo que ingresamos, tengamos presente que el ahorro es una solución ideal para garantizar el futuro.

Como decía el político y científico Benjamín Franklin, "el camino hacia la riqueza depende fundamentalmente de dos palabras: Trabajo y Ahorro".

N. Alejandro del Valle

ALMACÉN DE COLCHONES Y MUEBLES EN GENERAL

DISTRIBUIDOR OFICIAL



C/ Marcelo Macías, 6
Tf. 987 41 19 82 - Fx. 987 42 36 31
24400 PONFERRADA (León)

Fábrica: Polígono Ind. Camponaraya, Sector 2 - Nave 15
Tf. 987 46 31 53 - 24410 CAMPONARAYA (León)





Natividad Vázquez Amigo

Estamos a las puertas de empezar una nueva estación, el verano. En un día caluroso, donde las temperaturas están por encima de los 30°, nos sentamos en un banco situado en el gran jardín, en una zona sombreada al lado del arroyo que pasa a la vera de la Residencia El Humeral, donde reside nuestra protagonista, y nos preparamos para contarles lo que ha sido la vida de Natividad Vázquez Amigo, Cuca, en sus 90 años. Antes de que empiece a hablarme de ella por su cabeza ha debido de pasar, en una imagen, todos los recuerdos vividos importantes y por sus ojos se asoman tímidamente lágrimas, de las que podemos desvelar que son lágrimas de una mujer trabajadora y con una gran historia. Cuca, que es como le gusta que le llamen, nació en Cacabelos en 1922. Cacabelos siempre fue un pueblo en donde las gentes se conocían más por los moteles que por el propio nombre. Si preguntabas por Cuca nadie sabía quien era, pero si se preguntaba por Cuca la de los Vázquez, rápidamente sabían quien era.

Nació dentro de una familia numerosa, eran seis hermanos, de los cuales había tres varones y tres féminas. Ella fue la penúltima de los hermanos. Se crió con su familia en una casa del centro del pueblo. Su padre era de un pueblo del ayuntamiento de Villafranca, que emigro a América, y su madre de Cacabelos. En uno de los viajes, a España, de su padre fue cuando conoció a su madre, se enamoraron y el padre ya no regreso más a América.

Era una familia con una situación bastante buena y a ella la mandaban todos los días a las escuelas del barrio de la casería para aprender lo poco que en aquellos años se enseñaba. Recuerda que cuando iba al colegio lo que mas le gustaba era jugar con sus amigas. A la salida del colegio si tenia que ayudar a sus padres en algo, les ayudaba, pero como pequeña se libraba de muchas tareas y pasaba casi toda la tarde jugando con sus amigas, mientras los hermanos mayores ayudaban en el negocio familiar. Los ingresos en la casa eran buenos, para aquella época, ya que su padre se dedicaba a elaborar lejía casera, en el pilón de la parte de atrás de la casa, para después vendérsela a la gente del pueblo. Era un trabajo muy duro, y peligroso,

donde solo los adultos podían trabajar, por eso ella disfrutaba haciendo lo que mas le gustaba, jugar. Aunque no ayudase a su padre y hermanos en la elaboración de lejía, muchas veces le tocaba ayudar a su madre vendiendo pescado, con su burrita, de pueblo en pueblo. Las lágrimas y la risa se apoderan, en este momento de ella, recordando las anécdotas que vivió. Se sosiega y comienza otra vez a contarme que tenían un burrito que lo cargaban con el pescado y se iban caminando hasta Carracedo, San Juan de la Mata, Magaz, Valtuille, etc... El viaje era largo y cansado, pero la compañía lo hacía más llevadero. Había que vender para sacar dinero. Cuando llegaban a los pueblos, recuerda y se rie, se ponían en la cabeza la caja del pescado y se recorrían las calles gritando; "Hay pescado, quien lo quiere". La gente salía de sus casas con los platos y fuentes, en las manos, a la voz de la pescadera de Cacabelos, y las rodeaban poder comprar la mejor pieza.

Después empezaron de pulperas por los pueblos de los alrededores. Vendíamos mucho, nos comenta. Muy inquieta y sin miedo no dejaba de aprovechar cualquier oportunidad que la vida le brindase, por lo que a los 16 años se empezó a buscar la vida por ella misma. Por entonces la sociedad no estaba preparada, como ahora, para asumir algunas cosas y ella se armo de valor y supo rehacerse en su nueva vida. Sin el apoyo más importante, durante mucho tiempo estuvo viviendo con una vecina. Como no tenia dinero le ayudaba a coser y compartía habitación con la hija de esta, en el desván de la casa. Nunca miró para atrás e iba siguiendo el camino como podía. Muy joven "Cuquiña" trajo al mundo a su hija Paquita. La pequeña nació en la casa familiar, en la calle Sta. Maria. Así regresaron a casa nuevamente. Pasaron los años y a Cuca, que era muy guapa, le no faltaron pretendientes. Se caso y comenzó una nueva etapa de la vida.

Ya casada, unos primos suyos, le ofrecieron a Cuca y a su marido irse a Noia, A Coruña, para atender un almacén de vinos y así poderse ganar algún dinero. Pasaron 7 años allí y conocieron a mucha gente, entre los que había una persona que le brindo la oportunidad de trabajo que les cambio el rumbo de sus vidas.

Aquella persona que conocieron en A Coruña les ofreció la posibilidad de vender pescado fresco. Todos los días salía un camión con pescado, del puerto de A Coruña con dirección a Madrid. Como Cacabelos era paso obligatorio, por estar en la antigua N VI, les dejaba el pescado fresquito.

En Cacabelos nacieron sus otros dos hijos, Manolita y José Alfonso (Fonfo). Los tres hijos tenían que ayudar en el negocio familiar y como nos dice Cuca; "Yo no quería que les faltase de nada". Todos arrimaban el hombro trabajando. No tenían bastante con la pescadería, que se embarcaron en otro tipo de negocios. Carnicería, venta de cerezas y propietaria de uno de los bares de baile más populares de Cacabelos. Pero de este hablaremos un poquito mas adelante. Llego a tener tres empleadas, algo poco habitual en aquella época, para la pescadería y la carnicería. Entre risas nos comenta: "Manejábamos mucho dinero".

Pasaba el tiempo y llego el tiempo del baile. Las gentes de Cacabelos y de sus alrededores se acordaran perfectamente de este bar. Este bar antes se llamaba el Macurro y cuando Cuca y su marido lo regentaron le cambiaron el nombre por el de AMÉRICA. Guarda un recuerdo muy bueno de esta etapa. Los bailes que en el se hacían eran bailes de verdad. Gente de todas las edades iban a disfrutar allí. Había tanta gente que apenas sitio para bailar y se chocaban unos contra otros. Recuerda Cuca.



Esa etapa tuvo su final y la vida le mostro a Cuca su peor cara, a su marido el dio un infarto y lo dejo postrado en una cama. Cuca no se dejo vencer y cuidaba de su marido, de sus hijos y del negocio

de la pescadería. Se sentía muy apoyada por su familia y por toda la gente que la conocía.

Fueron tiempos duros donde veía que, día tras día, la persona que compartía su vida se iba apagando. Finalmente la desgracia le llegó y se quedo viuda hace 27 años. Como con cuenta Cuca preferiría ser pobre y recuperarlo, que vivir lo que le estaba viviendo.

Una de las cosas que más le gustaban, y le gustan, a Cucarí era el carnaval de Cacabelos. De soltera, casada y de viuda el carnaval es para ella una terapia de relajación. "Nos disfrazábamos de cualquier cosa. El caso era juntarnos los amigos/as que siempre las "preparábamos" y salíamos a meternos con la gente, bailábamos en el baile y cenábamos todos junto/as". Es una de las cosas que más alegría le produce. "A mi hermano y a mi cuñada también les gustaba mucho el carnaval y salíamos juntos. Un año me caí y me fracturé la clavícula, pero aún así no perdí las ganas de pasarlo bien". Nos cuenta Cuca.

Llego el momento de jubilarse y dejo sus negocios. Comenzó a disfrutar de su vida y con lo que había ganado en su juventud podía estar tranquila de cara al futuro. Con el tiempo se encontró nuevamente con la ilusión de enamorarse. Volvió a entrar en su vida de la mano de su segundo marido.

Ella se ilusionó mucho con este nuevo amor, eran los dos viudos, y recuerda que le dijo: "Si quieres estar conmigo nos tenemos que casar, sino no me quedo contigo". Y así fue, se casaron y convivieron juntos. "Vivimos momentos muy bonitos y otros no tanto, pero yo estaba muy contenta con mi marido". Viajaron, conocieron cosas nuevas y, sobre todo y por encima de todo, cada uno tenía a la persona que quería para emprender el camino a la vejez.

Pasaron los años y los problemas de salud empezaron a hacer mella en ella y su marido, por lo que decidieron hace tres años que lo mejor sería ir a una residencia donde los cuidarían las 24 horas del día y así estar mas tranquilos. Ella siempre dijo que si se iba a algún sitio, ese sitio sería el lugar donde ahora se encuentra, la Residencia EL Humeral. "Esta residencia tiene una gran humanidad y tiene buenas chicas", nos dice. En ella falleció su marido hace menos de un año y, nuevamente, comienza otra nueva etapa de su vida.

Durante este relato pasaron anécdotas muy graciosas, ya que Cuca a veces no recuerda con exactitud algunos datos, y una de ellas fue cuando me dice; "espera que piense que con tanto marido no me acuerdo bien si fue uno o el otro". Sin duda el sentido del humor nunca lo perderá.

Cuca, Cuquita, es una mujer especial....La pescadera de Cacabelos.

VERANO – CORAZON – ALEGRÍA

Dr. Moisés Fernández Rodríguez
Máster en Gerontología por la U. de Salamanca

El espacio entre el cielo y la tierra es como una flauta:

Está vacío y mantiene su oquedad.
Y, no obstante, su contenido es inagotable.
Tao te King (Lao Tse)

Para las antiguas tradiciones el hombre era una consecuencia de las energías del cielo sobre la tierra; en ese hombre estaba representado todo el universo y en cada una de sus partes estaba todo el hombre entero. EN su relación con el medio tenían la misma importancia las estrellas y planetas que lucían en ese instante, así como la estación en que se encontraban, el cereal que estaba a punto de madurar o el árbol



que debían plantar. Para ellos todo procedía de lo inmaterial para concretizarse en lo material y de nuevo surgir lo inmaterial en una rueda sin fin.

En algunos textos antiguos chinos, en concreto el sou wen, se puede leer en distintos capítulos “de la orientación, surge un sonido, un color determinado, un planeta, un clima, una estación, un sabor que da origen a un órgano del cual surgirá un sentimiento o emoción”.

Concretizando, la estación del verano vendría del sur de donde luce color rojo, el planeta Marte, el calor-fuego, el olor quemado, el sabor amargo que daría origen al órgano corazón de donde surgirá la alegría.

En otro capítulo de ese mismo texto se refiere a las distintas energías (Chi); relata

que los riñones se encargarían de las energías hereditarias, el bazo y el estómago de la distribución y la asimilación de las energías nutritivas, y el corazón sería el soberano del reino que coordinaba todo, encargándose de la sístole y la diástole y de regular las energías psíquicas (responsabilidad-miedo del riñón; decisión-cólera del hígado; reflexión-obsesión del bazo; recuerdo-melancolía del pulmón y la alegría-pena del corazón). El corazón en armonía irradia una alegría gozosa, en la estación del verano todo es posible gracias al calor al igual que todo lo que ocurre en la vida crea calor en su transformación y al mismo tiempo necesita calor para producirse. Es majestuosa la observación de la creatividad de las distintas formas y la inmensidad de colores al contemplar el fuego, siempre ha sido venerado y adorado; Prometeo se encadenó para quitárselo a los Dioses. La alquimia del fuego posibilita la mutación.

Tras diez años de investigación en el instituto “Herat Math” de California han demostrado que nuestros corazones son mucho más que imples que bombas mecánicas y que el corazón posee su propio “cerebro” y una producción hormonal independiente (péptido natriurético atrial descubierto en 1983) que fue cono se encontró la primera bioquímica de cómo el corazón puede controlar el resto del organismo unido por la misma época al descubrimiento de los neurotransmisores (noradrelina y dopamina) demostrando los circuitos nerviosos y de cómo el corazón puede actuar a nivel cerebral. Los investigadores del instituto “Herat Math” partiendo de lo descubierto cogieron distintos grupos de población (directivos, niños de escuelas norteamericanas, personal del ejército y amas de casa) demostrando que la salud se ve reforzada por la inducción de energías amorosas de cordialidad y por energías positivas que inducen un latido del corazón armonioso, haciendo que resuenen otros ritmos como el de la respiración y las ondas cerebrales, surgiendo al unísono una orquesta del organismo coordinada en cuerpo y mente. Esos mismos investigadores pudieron comprobar el efecto negativo del estrés, el miedo y la ira sobre el sistema cardíaco y vascular.

Ya las antiguas tradiciones trabajaban en la armonía de la energía (Chi o Qi) del corazón con distintos ejercicios del Qi Gong y de Tai Chi. En la India mediante la meditación con el despertar de la energía kundalini.

En el instituto "Herat Math" diseñaron diferentes ejercicios energéticos y de visualización los cuales denominaron "gestión de calidad interior" reduciendo con ellos sensiblemente los efectos negativos del estrés emocional y mental, aumentando la eficiencia y la creatividad.

Les voy a resumir uno de los ejercicios que activa la inteligencia del corazón, al que se denomina "MÉTODO DE CONGELACIÓN DE IMAGEN". Obsérvese a sí mismo y sus reacciones corporales y reconozca cuando se siente estresado.

En situación de estrés, trate de desviar la atención de la furia de los pensamientos y la confusión emocional hacia la región del corazón. Imagine que "respira" con el corazón y por lo tanto dirija su energía hacia esa zona. Permanezca plenamente atento en ese estado durante diez segundos o más. Recuerde un sentimiento positivo, alegre o feliz, o un buen

momento de su vida. Inténtelo de nuevo para volver a experimentar esos sentimientos de amor, cuidado o estima con la mayor profundidad. Pregunte a la inteligencia de su corazón, cuál sería la reacción más adecuada a la situación de estrés, una situación que redujese el estrés futuro (para aumentar su creatividad pregunte qué posibilidades creativas y soluciones existen para la situación).



Solo escuche la respuesta de su corazón.

Lo que más queremos, en las mejores manos.



Cuidado y atención a domicilio para personas con cualquier tipo de dependencia y edad.

Atención doméstica y personal para un máximo restablecimiento físico y social.

Cuidado y atención a enfermos en centros sanitarios.

Acceso a servicios con precios especiales en el Hospital de la Reina (Medicina General, Podología).

Los mejores cuidados para estar en las mejores manos.

**servicio
asistencia
domiciliaria**



Más información

**987 409 279
676 400 313**

Centro autorizado para la actividad asistencia domiciliaria Hospital de la Reina registrado en el nº 24.0844S

VÍCTOR JAVIER GARCÍA MOLINA.
ÓPTICO-OPTOMETRISTA COL. 18929.
TU VISIÓN EL ROSAL.

Gracias a la posesión y funcionalidad de dos oídos en buen estado el ser humano es capaz no solo de entender, comunicarse y escuchar, sino, de localizar la fuente sonora en el espacio; es decir, ser capaces de saber si los sonidos, la música o la persona que nos habla está a la izquierda o derecha, la altura a la que se encuentra y ser capaces de discriminar –de seleccionar- ese sonido de todos los presentes en el ambiente, lo que llamamos el ruido de fondo. Definimos pues Audición Binaural como aquella en la que con los dos oídos trabajando en plena funcionalidad, o lo que es más importante a un mismo o parecido nivel, nos permiten separar o seleccionar un sonido específico de los restantes.

Esto es así ya que si un sonido nos llega, por ejemplo, del lado izquierdo, este oído percibirá la llegada de ese sonido con unas milésimas de segundo de antelación con respecto a la recepción del mismo sonido en el

nuestro cerebro orientarnos también sobre la altura de procedencia de los sonidos. Pero, ¿qué pasa si tenemos una pérdida auditiva en la cual –y como es lo más frecuente- los niveles de audición difieren moderadamente entre los dos oídos? Si existe dicha pérdida -hipoacusia- del tipo que sea, esta capacidad se deteriora rápidamente y así se dan muchos casos de que aunque la persona es capaz de entender perfectamente conversaciones en ambientes tranquilos, el sonido ambiente puede llegar a interrumpir las funciones del oído más “sano” o enmascarar la imprescindible localización vertical del sonido, reduciendo considerablemente la inteligibilidad de las conversaciones con ruido ambiente.

Se nos presenta también otro problema de tipo fisiológico; la cabeza actúa como una barrera –necesaria- entre un oído y otro, lo que produce una disminución de la intensidad en la recepción del sonido del oído más alejado de la fuente sonora y, como consecuencia

del rebote de las ondas sonoras en la cabeza, se produce el fenómeno –denominado realce- contrario en el oído más próximo a dicho sonido, muchas personas hipoacúsicas con un solo audífono adaptado si el problema auditivo es leve no tendrán mayor problema en ser capaces de localizar y percibir los sonidos de forma binaural, pero, si la pérdida es moderada comenzarán a tener serios problemas para localizar los sonidos. La adaptación binaural, es decir de dos audífonos, desde el punto de vista de la persona que sufre la pérdida auditiva, permitirá una mejora considerable de la localización del sonido, la discriminación efectiva del lenguaje en ambientes ruidosos así como

una mayor capacidad de ubicar e identificar la dirección y la distancia de una fuente de sonido exterior.

Todo esto permitirá un mayor grado de entendimiento de los sonidos y sobre todo de la voz humana, lo que se traducirá en una mayor calidad de vida al permitirnos disfrutar de todas las actividades que nuestro tiempo de ocio nos permite.



otro oído; también pasará lo mismo con cualquier levísima diferencia de intensidad, de tal forma que transmitida esa información al cerebro, esas pequeñas diferencias –denominadas interaurales- permitirán una muy precisa localización de la fuente de emisión del sonido.

Determinadas ondas del espectro auditivo –las ondas agudas de alta frecuencia- rebotan al llegar a la oreja, lo que permite a

Castropodame

El municipio de Castropodame, está constituido por las pedanías de Vilorio; Matachana, S. Pedro Castañero, Turienzo Castañero, Villaverde de los Cestos, Calamocos y Castropodame. En este breve apunte empezaré por lo que entiendo es lo primero, es decir, algún dato de su historia.



SU PASADO

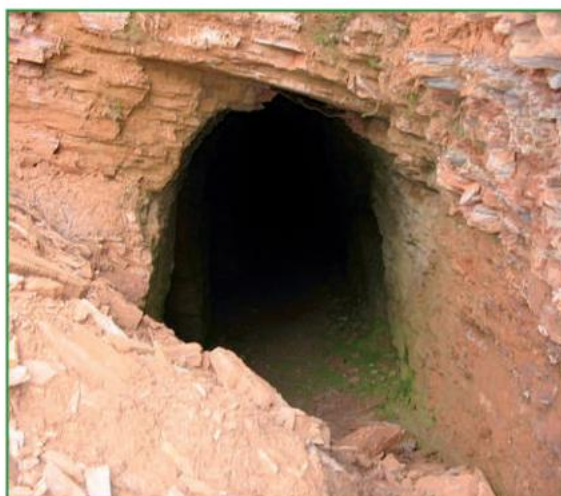
Como el resto de los actuales ayuntamientos de España, llamados “constitucionales”, surgió tras la promulgación de la Constitución del año 1812. Con anterioridad a esos primeros años del siglo XIX, no existía el ayuntamiento de Castropodame y en su lugar lo que se encuentra reflejado en archivos y bibliotecas es una situación administrativa muy distinta. Castropodame y una cierta extensión en torno al núcleo habitado era un pueblo que dependía directamente del Rey. Las disposiciones reales llegaban a Castropodame no obstante a través del Corregidor de Ponferrada, que era, digamos, la autoridad inmediata superior a la justicia y regimiento (concejo) que constituyó durante siglos el gobierno local del pueblo. Este es el motivo por el que en viejos documentos se le denomina la Real Villa de Castropodame.

Estas pertenecieron durante siglos al Señorío de Bembibre, con la excepción del Barrio de Abajo de San Pedro Castañero, que pertenecía a la familia de los Mendaña. El Señorío de Bembibre ocupaba no solo los pueblos citados si no muchos otros más (eran más de 30), hoy repartidos por los ayuntamientos de Congosto, Folgoso de la Ribera, Molinaseca, Igüeña y otros. Además entre Castropodame, Calamocos y el río Boeza había un territorio bastante extenso (unas 100 Has.) que pertenecía al Monasterio de San Miguel de las Dueñas. En este territorio hubo incluso un pequeño poblado (llamado el Poblado de Fontecalada) que sin embargo debió desaparecer hace siglos. En el año 1.772 solo

existía una ermita de la cual aún se conservan las ruinas. Este territorio llamado El Coto Redondo de la Magdalena sin embargo y a ciertos efectos era administrado por el Conde de Bembibre. Hay que tener en cuenta que la administración local que hoy conocemos y que han conocido nuestros padres, abuelos e incluso bisabuelos y otras generaciones más es diferente a la que existió durante siglos, pero dejaremos a un lado la historia y pasaremos a señalar algunos aspectos que pueden ser de interés para quien quiera conocer este rincón del BIERZO.

EL RELIEVE Y OTROS DETALLES

La parte meridional es montañosa, alcanzándose la cota de 1.567 metros (El Redondal) de altitud. Esta zona del sur es bastante idónea para la práctica del senderismo y desde sus cumbres se pueden contemplar hermosas vistas de la Hoya Berciana y en especial del valle



en el que se asientan Bembibre y poblaciones de su entorno. Los pueblos de Turienzo Castañero, San Pedro Castañero y Castropodame se asientan en el repi  de esta zona montañosa. La zona norte está constituida por terrenos de menor altitud (inferior a los 800 metros) formada por pequeños valles que desembocan en el Boeza

CASTROPODAME, sin duda alguna su mayor atractivo son las antiguas explotaciones auríferas romanas bien evidentes al lado mismo del pueblo. Pese a los estudios más o menos extensos realizados sobre las minas desde hace algunas décadas, todavía hay aspectos que desconocen los propios habitantes del lugar como por ejemplo las curiosas piedras que se empleaban para machacar el cuarzo aurífero y que



desde hace 2000 años han estado en el pueblo completamente ignoradas y sin saber de qué se trataba. En las paredes de muchas de las casas del lugar aún se conservan algunas que por suerte han llegado hasta nuestros días. Hay también algunos edificios antiguos de interés como la Casa Solariega que debió ser del Conde Encinas. También es interesante su iglesia parroquial. A la entrada misma del pueblo y al lado de la carretera que llega desde Bembibre hay construido un parque solar didáctico (reloj-calendario solar), que sin duda resultará interesante para cualquier aficionado a la astronomía.

TURIENZO CASTAÑERO tiene en sus proximidades pequeños restos de explotaciones auríferas romanas. Es un pueblo que permite disfrutar de vistas muy interesantes y es el acceso más cómodo al Redondal. Como edificio antiguo notable cabe señalar su iglesia parroquial. Al sur de la localidad y subiendo al Redondal se

encuentra un manantial que los vecinos tienen en gran estima conocido como La Fuente de la



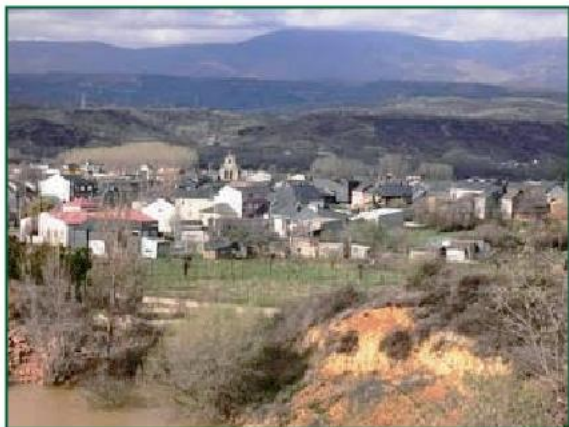
Risa. Desde hace muchos años cuenta con una asociación cultural "EL Club Popular", que ha sido pionera en cuanto a actividades culturales.

En S. PEDRO CASTAÑERO es interesante su iglesia (estudiada por D. J.M.Voces Jolías) y algún otro resto del pasado, como una piedra (colocada precisamente en una de las esquinas



de este edificio) que data de la época romana. Asimismo al lado mismo del casco urbano y en su borde sur hay restos de actividad minera aurífera atribuible sin duda a los romanos. En esta población y en tiempos muy recientes se han llevado a cabo algunas actuaciones muy interesantes como la remodelación de una plaza en la que se rinde homenaje y es recuerdo de los episodios vividos por sus habitantes en la época de la ocupación de España por los ejércitos de Napoleón Bonaparte. Con una periodicidad que actualmente es de 2 años se vienen celebrando en el lugar unas jornadas que recrean y rememoran con diversas actividades aquella etapa de la historia del pueblo.

MATACHANA, muy cerca del pueblo se halla un castro atribuible a la época romana en el que según ciertas versiones se halló el célebre edicto del Emperador Augusto, conocido como



“El Edicto del Bierzo”. Como edificio antiguo de interés se halla su iglesia parroquial sobre la que existen datos de la misma publicados por Jose M.Voces Jolías. Es sin duda el pueblo del municipio con mas servicios, puesto que cuenta con un colegio relativamente importante, con la farmacia del municipio y con un centro geriátrico llamado “El Robledal”.

VILORIA, como en el caso de S. Pedro Castañero la actividad cultural desplegada por sus vecinos ha dado lugar a la aparición de



elementos de interés para visitar. En este caso se trata de la instalación en un espacio público y de fácil acceso (al lado de la calle principal y carretera a Bembibre) de 4 relojes de sol, entre los que destaca una esfera armilar de grandes dimensiones. En este mismo lugar se ha comenzado a realizar la colocación de elementos varios alusivos a la explotación del carbón y a su relación con el lugar. En este pueblo es donde

mas evidente es la presencia de un subsuelo con capas de carbón.

VILLAVERDE DE LOS CESTOS cuenta con un curioso museo en el que se exponen una



serie de figuras realizadas ensamblando piezas de motores. A este respecto quizá la Asociación Cultural “Tramazeiro”, ubicada en esta localidad pueda facilitar abundante información. Como edificio antiguo digno de destacar cabría citar a su iglesia parroquial. Cuenta asimismo con alguna casa interesante desde el punto de vista histórico.

CALAMOCOS, en sus proximidades se hallan algunos restos de explotaciones auríferas atribuibles a los romanos. Asimismo en sus proximidades se conservan aún restos de la actividad minera más reciente (hierro). Se trata



de las antiguas instalaciones de la MSP, que durante el siglo XX tuvo gran actividad. Para los aficionados a la mineralogía este pueblo con sus antiguas escombreras de la MSP, puede ser un punto de interés.



MÁS DE
20.000 PERSONAS
HAN LEÍDO
NUESTRA
REVISTA

PUBLICITE SU
EMPRESA

INFÓRMESE
EN EL

TFN.: 987 40 96 88



Disponemos de
HORNO CREMATORIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

- PONFERRADA
- BEMBIBRE
- FABERO
- TORENO
- VILLAFRANCA DEL BIERZO
- TORAL DE LOS VADOS

www.tanatoriolaencina.es



*Discreción
y servicio*

El castillo de CORNATEL

Las Medulas se sitúan a 23 km. de Ponferrada por la carretera N-536 de trazado sinuoso, con lugares que se asoman al valle del Sil, que corre por la vega festoneado de álamos y choperas. En lo alto, antes de la bajada en dirección a Las Médulas, a mano izquierda, una estrecha carretera, entre viñas y prados, conduce al castillo de Cornatel (BIC), que está a la vista, recuerdo imborrable de las luchas entre los templarios y el conde de Lemos que, de forma legendaria, narrara Gil y Carrasco en *El Señor de Bembibre*. Sus estructuras militares son muy sencillas pues sólo consta de una muralla con su paseo de ronda almenado y la torre del homenaje, pero resulta casi inexpugnable gracias a su localización en lo alto de una cresta rocosa que se eleva en su parte más alta 180 metros sobre el vacío, adaptándose al terreno y con una superficie que supera ligeramente los 3.000 m². Sus actuales paramentos se levantan en parte sobre el solar que desde el siglo IX ocupó el castillo de Ulver. Como consecuencia de los últimos trabajos arqueológicos y de restauración



que han finalizado en el año 2007, se sabe que ya en época romana existió en ese lugar un castro romano; en sus cercanías se construyó en el siglo XIII una torre defensiva. Este conjunto quedaría integrado a mediados del siglo XV por la construcción de un recinto amurallado con

una torre del homenaje realizado por el primer Conde de Lemos, Pedro Álvarez Osorio. Como



consecuencia de la guerra de los Irmandiños contra éste en la segunda mitad del siglo XV, el castillo quedó prácticamente arruinado, por lo que hubo que reedificarlo casi por completo: “edificar e faser asy de nuevo el castiello de Cornatello que no quedó de lo antiguo que antes avya una torresylla e un pedaço de cerca que antiguamente le dexó el Conde que avya seydo torre”.

Las dependencias construidas por el conde de Lemos entre el año 1470 y 1482 fueron la casa colgante, la capilla, la vivienda del conde y almacenes, que son las que se han terminado de restaurar en el año 2007. Tras la muerte de Pedro Álvarez Osorio en el año 1483, el castillo pasó a manos de su segunda mujer, la viuda María de Bazán, la cual sufrió el asedio de Rodrigo Osorio, nieto del conde y uno de sus herederos.

A partir de la finalización de las guerras de Ponferrada, en 1507, entre don Rodrigo Osorio, el nuevo conde de Lemos, y los Reyes Católicos, el castillo, que había pasado a manos del recién creado marquesado de Villafranca, apenas va a ser utilizado como vivienda de sus nuevos dueños, los marqueses de Villafranca, quienes no obstante se preocuparán por su estado, así en el año 1533 obligan a los vasallos de la Ribera de Urbia a llevar cal y piedra para su conservación y reparación, permaneciendo en buen estado al menos hasta pasada la mitad de la centuria siguiente y conservando aún en 1665 gran parte de su artillería. Un incendio producido en el último tercio del seiscientos arruinará la mayor parte de sus dependencias, iniciándose un largo proceso de abandono y ruina que sólo con las obras recientes ya señaladas del año 2007 ha dejado de ser una ruina romántica. Una de las dependencias restauradas acogerá un aula de interpretación sobre la historia del castillo.

Los textos y fotografías están cedidos por el Instituto de Estudios Bercianos y los autores del libro “PONFERRADA Y OTRAS RUTAS POR EL BIERZO” José Balboa de Paz y Vicente Fernández Vázquez.

EL HERBOLARIO, limpia y depura tu organismo

LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ

En este número os vamos a dar unos consejos básicos ideales para depurar vuestro organismo, y así eliminar todas esas sustancias nocivas acumuladas durante la época invernal.

¿QUIEN SE ENCARGA DE LA LIMPIEZA DE NUESTRO CUERPO?

- Hígado, convierte los residuos en sustancias inofensivas que podamos eliminar.
- Riñones y vías urinarias, desechan a través de la orina toxinas y otras sustancias extrañas.
- La piel, a través de sus poros elimina mediante el sudor toxinas, grasas...

¿PORQUE ES IMPORTANTE ELIMINAR ESTAS TOXINAS?

Un organismo que no se depura con regularidad se satura de toxinas y da lugar a problemas como:

- Hinchazón abdominal
- Gases
- Trastornos intestinales
- Dolores de cabeza
- Erupciones en la piel, y un largo etc.

¿QUE PLANTAS ME AYUDAN A DEPURARME?

Levadura de cerveza

Diente de león, excelente diurético con propiedades antioxidantes

Alfalfa, elimina el ácido úrico y desintoxica el hígado

Zarzaparrilla

Boldo, activa la función digestiva y hepática y aumenta la secreción biliar.

¿NECESITO HACER DIETA PARA AYUDAR A LA LIMPIEZA?

No solo ayuda a la depuración sino que es parte imprescindible; por ello debemos evitar

tomar alimentos grasos, dulces, conservas, precocinados, fritos, alcohol, café y en general todo aquello que lleve conservantes, colorantes, etc. Procuraremos consumir frutas y verduras frescas, legumbres, cereales y a ser posible comer todo cocido, al vapor o asado. Alimentos como el apio, excelente depurador de la sangre, alcachofa y espárragos, que tienen múltiples beneficios sobre el hígado y riñones, cebolla, con potente acción antibiótica, y frutas como el limón, manzana, ciruelas, uvas, pomelos... serán el complemento perfecto para nuestra cura depurativa.

Por último no debemos olvidar que debemos beber dos litros de agua todos los días para aumentar nuestra necesidad de orinar y de ese modo eliminar más toxinas.



Roan IMPRENTA
Diseño gráfico, web e imprenta

Cartelera
Tarjetas de visita
Papelería Corporativa
Material de Oficina
Vestuario Laboral
Vinilos
y mucho más...

Avda. Valdés 30-32, Ponferrada
tlf y fax **987 426 612**
www.imprentaroan.com

 **GENERALI**
SEGUROS

MARTA REY GARCÍA

AGENTE DE SEGUROS EXCLUSIVO

Nº Rgto.: C007210072548C

Fueros de León, 3 . Planta 2ª - Ofic.: B

24400 PONFERRADA (León)

Telf./Fax: 987 72 13 82

Movil: 646 527 090

E-mail: m.reygarcia@generalimediadores.es

Gestión



- * de empresas
- * de recursos humanos
- * de asociaciones

Asesoría



- * fiscal
- * contable
- * laboral
- * mercantil

Protección de Datos Personales



Comunidades de Propietarios

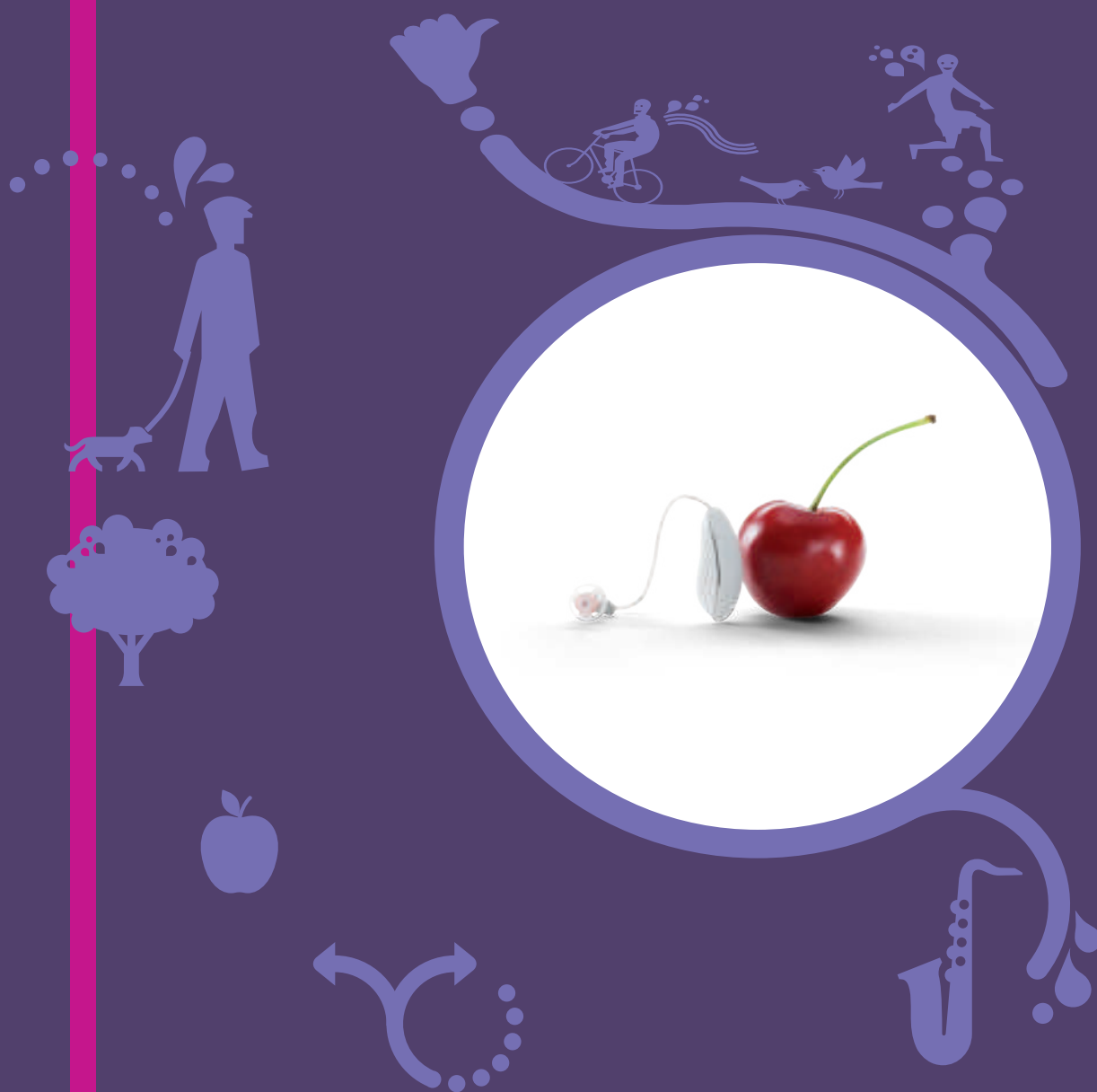


- * Negociación colectiva
- * Constitución de sociedades
- * Declaraciones de Renta
- * Liquidaciones de impuestos. Empresas y particulares
- * Adaptación a la Ley de Protección de Datos (LOPD).
- * Gestión de personal
- * Licencias de apertura y actividad
- * Expedientes administrativos municipales y autonómicos
- * Tramitación de subvenciones
- * Formación
- * Administración de fincas
- * Especialista en gestión de empresas
 - Peluquería y Belleza
 - Residencias de Ancianos



Avenida España, 14 - 2º dcha.
24402 PONFERRADA (León)
Tf.: 987 40 96 88 . Fx. 987 40 50 11
fbalado@lyfer.e.telefonica.net

La solución **"todo en uno"**
para su audición



TU VISIÓN
— óptica —

**Huertas del Sacramento, 4
/ 987 428 381**

**Avd. de la Constitución, 3
/ 987 409 069**

PONFERRADA