

Primavera 2006

Revista-Boletín nº 1

# UN RAYO DE LUZ

Como los almendros que renacen y florecen, salimos a la luz en primavera, pretendiendo ser una parte más del despertar de la vida.

Nuestra Asociación ha considerado la creación de la revista UN RAYO DE LUZ de periodicidad trimestral coincidiendo con las cuatro estaciones y que será distribuída entre los socios.

Lo que más es informarte y entretenerte.

Si lo deseas, puedes participar enviando algo interesante o divertido. Cualquier cosa puede valer: una receta, un chiste, algo que hacen en tu pueblo o simplemente , que sepas hacer, os animamos a todos a participar, seguro que tienes alguna cosa que enseñarnos que nos pueda enriquecer a los demás.

## INDICE

1- Noticias médicas

2- Discapacidad

3- Conozca La Rioja

4- Curiosidades

5- Aportaciones de los socios.



*Violetas... Como cada primavera, volverán a florecer. Cómo siempre que florecen impregnarán todo el aire. Su presencia es la señal inequívoca de la llegada de la primavera.*

## GUIA DE PLAYAS ACCESIBLES

Las personas con movilidad reducida necesitan que las ciudades y los pueblos sean lo mas accesibles posible para poder moverse por ellos con normalidad. A veces la accesibilidad tiene que ir unida a determinadas ayudas técnicas para que algunas personas puedan acceder a determinados sitios, edificios públicos, transportes, vías públicas.

En la página Discapnet (<http://www.discapnet.es>) se puede consultar todas las playas de España, en cada una de ellas explica las características.

Hay información y datos relativos a:

Rampas de acceso, pasarelas fijas de madera, pasarela móvil de madera, vestuarios , duchas y wc adaptados, espacios con sombrillas accesibles para usuarios en silla de ruedas, sillas anfibia, muletas anfibia, boyas que indiquen hasta donde está permitido nadar, personal de apoyo para el baño, vigilancia.

## VIAJAR EN AVIÓN PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA

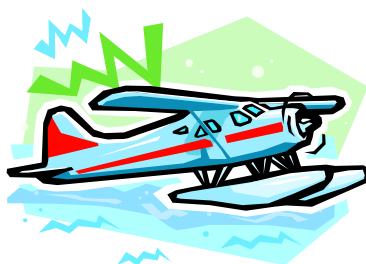
En tu condición de persona con movilidad reducida, puedes disfrutar de las ventajas de ir en avión. Solo tienes que asegurarte de que dispones de toda la información necesaria antes de finalizar la organización del viaje.

No des por hecho que vas a encontrar ayuda “improvisada”. El mejor enfoque es la petición de ayuda con antelación, ten en cuenta que en la aeronave tienen un cupo de personas que pueden viajar con movilidad reducida y si no avisas con tiempo, te puedes quedar en tierra (suele ser bastante el día anterior).

Nuestra Agencia de Viajes, te puede hacer preguntas, que te pueden parecer un poco indiscretas, como por ejemplo: que discapacidad tienes, si necesita silla de ruedas y de que tipo, si puede subir al avión o desplazarse dentro de él etc. Pero estas son necesarias para estar seguros que recibes el tipo de servicio que necesitas.

La compañía aérea no puede ayudarle con la comida, ni levantarlo, ni con la comunicación, con la medicación, tampoco llevarle al baño. Si necesita ayuda para todas estas cosas es necesario que lleve un acompañante.

Si llevas una silla de ruedas y esta es plegable puede ser almacenada en la cabina, si es con batería irá siempre en la bodega de la aeronave. La compañía te facilitará oxígeno abordo si lo necesitas y si la minusvalía es sensorial, el personal deberá acercarse a ti y ofrecerte el adecuado nivel de asistencia durante el vuelo.



# ATENEO DE LOGRONO

El Ateneo riojano nació como institución, el 6 de enero de 1923, aunque ya a finales del siglo XIX existía un Ateneo Científico-Literario al que pertenecieron Amós Salvador, Rodríguez Paterna y el Doctor Zubía.

Quienes fundaron el Ateneo en 1923, adquirieron en 1927 el Inmueble de Muro de Cervantes n 1 1º donde quedó establecida su sede definitiva que fue inaugurada el 29 de Mayo. Mariano Cañada Bueno presidió la primera directiva del nuevo Ateneo que se constituyó en eje de la cultura provincial.

Constituye hoy el Ateneo, lugar de encuentro para jóvenes creadores que desean difundir el resultado de sus trabajos, foro de debate mediante tertulias periódicas, soporte de difusión de nuevos libros y tribuna de expresión en la que han dejado su huella las mas relevantes figuras de la cultura actual.

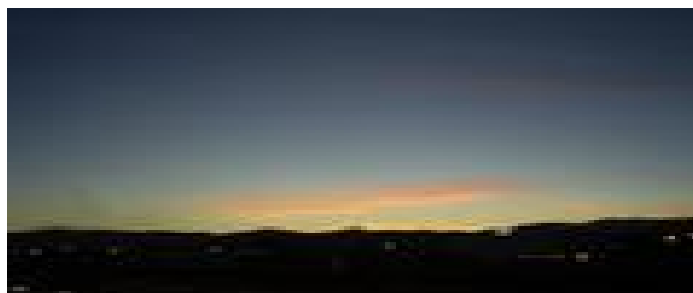
El año 2000 vio nacer el 1º Certamen de Poesía del Ateneo Riojano, que ha vuelto a convocarse este año, puesto que el Certamen nació con vocación de continuidad anual y de conseguir año tras año mayor prestigio y mejor dotación económica.

Su Biblioteca, a pesar del expolio sufrido en 1936, contiene una parte interesante de fondo antigua que será puesta a disposición de estudioso e investigadores, una vez acabada la labor de catalogación e informatización que actualmente se está realizando.



## **PLANETA VENUS**

### **LUCERITO DEL ALBA**



Muchas veces hemos mirado hacia el cielo y hemos visto, junto a la luna nueva, cuando ya se pone el sol, o bien antes de que salga (en torno a las 5 de la mañana), un cuerpo que brilla con mas fuerza que una estrella. Pues bien, se trata del Planeta Venus, el cual, de entre todos los astros que brillan en el firmamento, después del sol y la luna, resplandece con más intensidad en nuestras noches y en particular en los atardeceres y amaneceres terrestres. Tanto es así, que cariñosamente ha recibido el bonito apodo de Lucero del Alba. Es un planeta de tamaño muy semejante al nuestro y que rodeado de una espesa capa de nubes, ocultó su rostro a los seres humanos, ya que ni los telescopios más potentes podían vislumbrar su superficie.

Los primeros astrónomos creían que Venus eran dos cuerpos diferentes, porque, unas veces se ve un poco antes de salir el sol y, otras, justo después de la puesta.

Las fotos muestran el terreno brillante, como si estuviera mojado. Pero Venus no puede tener agua líquida a causa de la elevada temperatura. El brillo lo provocan los compuestos metálicos.

## **EQUINOCCIO**

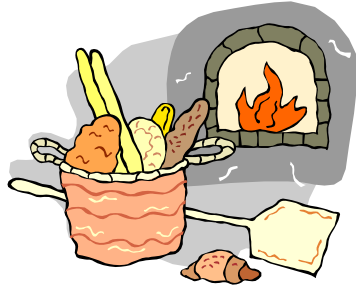
El equinoccio de primavera tiene lugar cuando el día imita la noche. Solo dos veces al año: el 21 de marzo y el 20 de septiembre la duración del día es igual a la de la noche. Este evento es conocido como equinoccio de primavera o de otoño.

## **CALENDARIO DE PASCUA Y SEMANA SANTA**

Seguro que en más de una ocasión te habrás preguntado ¿por qué Semana Santa no cae siempre el mismo día? Pues bien, la Iglesia Católica se sirve del calendario lunar, por eso ha sido fiel a la fecha en que cae el Domingo de Resurrección que es el domingo siguiente a la primera luna llena de primavera.

La Iglesia aprobó la celebración de esta manera en el Concilio de Nicea en el año 325.

# APORTACIONES DE LOS SOCIOS



## Recetas de Luis Blanco

### *PIMIENTOS RELLENOS CON CARNE PICADA*

#### *INGREDIENTES:*

*Pimientos del piquillo, farsa de carne, aceite de oliva, cebolla, leche, harina, sal y huevos.*

#### *PREPARACION:*

*Se ponen 400 gramos de carne picada de ternera y cerdo (70/30), se adoba la carne como para las albóndigas y se añade el ajo, el perejil, la leche y 4 huevos y se amasa.*

*En una sartén se pone cebolla picada fina, se rehoga, cuando está hecha se añaden dos cucharadas de harina y poco a poco se le añade la leche hasta forma una masa compacta, se deja enfriar y seguidamente se rellenan los pimientos, una vez realizada esta operación se rebozan.*

*Hay una salsa que es:*

*Poner en una sartén cebolla majada en un mortero, ajo, perejil, azafrán y una almendra, todo machacado y se reserva. Cuando está la cebolla, se añade un poco de harina y un chorreton de vino blanco, se echa lo preparado anteriormente en el mortero y se va añadiendo caldo hasta que la salsa se homogeneiza.*

---

## **❖ INSTRUCCIONES PARA UNA VIDA:**

- ❖ Recuerda que, a veces, no conseguir lo que quieres es un maravilloso golpe de suerte.
  - ❖ Aprende las reglas, para que sepas incumplirlas cuando conviene.
  - ❖ Abre tus brazos al cambio, pero no abandones tus valores.
  - ❖ Recuerda que, a veces, el silencio es la mejor respuesta.
  - ❖ Comparte tus conocimientos, es la forma de lograr la inmortalidad.
  - ❖ Ama y cocina con absoluto derroche.
- (Aportación de Julio Pérez).

## AHORA

Ahora es el momento de hacer lo que quieres.  
No esperes al lunes, ni esperes a mañana  
Que no aumente ante ti la caravana  
De sueños pisoteados .Ya no esperes.

No reprimas por miedo o cobardía  
.no postergues la vida con la muerte  
y no esperes mas nada de la suerte  
que no hay más que tu tesón y tu energía.

Si tu sueño es hermoso dale forma  
Como esculpe el arroyo la rivera;  
Como el viento que vive y se transforma.

Y para que todo resulte a tu manera,  
Redacta para ti mismo tu norma  
Y convierte tu otoño en primavera.

**La pluma, lengua del alma. Cervantes**

“Mucho amé y amo mucho todavía. Lo digo alegre y algo sorprendido por tanto amor”  
En ambos casos han sido entregados por Teresa Cibrian.

### **HISTORIA DE MERCHE (Una historia más)**

Cuando Merche cierra la puerta de la consulta tras de si, siente la cabeza pesada y torpe.....Merche lleva dentro del bolso el informe del neurólogo, un diagnóstico inquietante. Todavía no le da la gana asustarse. ¡Que son 39 años carajo!.....  
Hace una mañana buenísima y ella está estupenda, mas guapa que nunca, sonrío y eso nada puede negarlo. ( M<sup>a</sup> Mar Adalid)

### **APRENDIZAJE**

Después de un tiempo uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma.

Y uno aprende que el amor no significa acostarse y una compañía no significa seguridad, y uno empieza a aprender....

Y uno aprende a construir todos los caminos en el hoy, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro.

Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno realmente es fuerte, que uno realmente vale, y uno aprende y aprende.....

Con el tiempo entiendes que los verdaderos amigos son contados y que el que no lucha por ellos, tarde o temprano se verá rodeado de amistades falsas.....

Con el tiempo también aprendes que la vida es aquí y ahora y que no importa cuantos planes tengas el mañana no existe y el ayer tampoco.

Con el tiempo aprenderás que intentar perdonar o pedir perdón, decir que amas, decir que extrañas, decir que necesitas, decir que quieres ser amigo, ante una tumba, ya no tiene sentido. Pero infortunadamente, todo eso lo aprendes solo con el tiempo.....

M<sup>a</sup> Mar Adalid nos aporta estas citas de Jorge Luis Borges...



**Por muy recóndito que se encuentre,  
siempre hay un rayo de luz, que  
ilumine nuestras vidas.**

**M<sup>a</sup> Luisa Vallano Martinez**