



# EL SOBERANO



# SUMARIO

* EDITORIAL: Equipo de Redacción.....	Pág. 1
* EXPERIENCIAS PERSONALES:	
"La niñez de mi marido". Angeles Moruno Romero.....	Pág. 2
"Mi infancia". Manoli Gallego Reyes.....	Pág. 2
"Cuando yo era una niña...". Charo Rodríguez Saavedra....	Pág. 3
"Yo me llamo Encarna". Encarna Díaz Sánchez.....	Pág. 3
* VILLANCICOS:	
"El Centro de Adultos". Robledo Sayavera Martín.....	Pág. 4
"El día de año nuevo...". Aurora Caballero Ramírez.....	Pág. 4
"Estando la Virgen María...". Mercedes Sáenz Carmona.....	Pág. 5
* ¿CÓMO SE HACÍA...?:	
El trabajo en la viña. Charo Rodríguez Saavedra.....	Pág. 6
* CANCIONES PARA JUGAR:	
"Ya se murió la burra...". Robledo de la Torre.....	Pág. 7
"Pipirigaña". Popular.....	Pág. 7
"Uni, doli, treli, catoli...". Dolores López Guerrero....	Pág. 7
* DICHOS Y REFRANES	
Dichos populares.....	Pág. 8
Los Mandamientos de la ley de Dios.....	Pág. 9
* ¿QUÉ SABEMOS DE...EL CENTRO DE SALUD?.....	Pág. 10
* POESÍAS:	
"Preso me encuentro...".Aurora Caballero.....	Pág. 12
"Un pollito le dice a su novia...".Popular.....	Pág. 12
"¡Ay Colegio de Adultos!.Aurora Caballero.....	Pág. 13
"Yo soy aquel que me comí...".Estrella Fortaleza.....	Pág. 13
* NUESTRA OPINIÓN:	
Las clases de Adultos. Dolores Navarro Muñoz, Rosario Rei na Jiménez y Mercedes Sáenz Carmona.....	Pág. 14
El Centro de Salud. Catalina Aragúndez Mendoza y Rosario Aguado Campos.....	Pág. 15
* PÁGINA ABIERTA:	
"Vidas Cruzadas". Pepe Fernández García.....	Pág. 16
* LEYENDAS:	
"Las cuevas del Castillo". Robledo Fdez. Granados.....	Pág. 18
* AZARAJONES.....	Pág. 19
* RECETAS:	
Sopa de pescado y marisco.....	Pág. 20
Conejo al ajillo.....	Pág. 21
Dulce de membrillo con nueces.....	Pág. 22
* REMEDIOS CASEROS.....	Pág. 23
* ASÍ HABLAMOS EN LA SIERRA NORTE.....	Pág. 24

## EQUIPO DE MONTAJE:

Rosario Aguado Campos  
Manoli Gallego Reyes  
Eduardo L. López Rodríguez  
Angeles Moruno Romero  
Rosario Reina Jiménez  
Charo Rodríguez Saavedra  
Mercedes Sáenz Carmona  
Robledo Sayavera Martín  
Josefa Simeón Rubiano  
Josefa Torrado González  
M<sup>a</sup> Angeles Valencia Medina  
José T. Fernández García  
Jorge A. Rivera Fenoy

## DISEÑO, IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN:

Taller de Prensa.  
Centro de Adultos de Constantina.

PORTADA: Teresa del Robledo F. G.

DIRECCIÓN: C.P. EPA CONSTANTINA  
C/Hermosa Baja S/N.  
41450-Constantina.  
Tlfo: 95 588 18 29.





Empieza un nuevo curso, comenzamos una nueva página de un nuevo número de la revista... no olvidamos al nuevo profesor, al que le damos la bienvenida.

Seguimos con novedades: en este año, continuamos insistiendo en que el proyecto de la Asociación de Adultos "El Soberao", se haga por fin realidad y empiece a dar los primeros frutos.

Ya sabemos que en el nacimiento de cualquier criatura, los padres tienen siempre un papel importante y es necesario que estén ahí para guiar los primeros pasos. En este caso que nos ocupa, se puede decir que esta asociación que ahora ve la primera luz, ha tenido como padre el Centro de Adultos y como madre, porque de ella ha heredado su nombre, la revista El Soberao.

Pero, una vez dados los primeros pasos de la mano de sus progenitores, la Asociación debe iniciar su propio rumbo. Porque de la misma manera que cualquier hijo, al alcanzar la madurez, se decide a iniciar su propia vida, la Asociación de Alumnos del Centro de Adultos, debe comenzar a recorrer su propio camino.

Por supuesto, ya sabemos que algo así no es como "freir un huevo". Se necesita mucha insistencia y constancia y buenas ideas de todos aquellos que quieran aportarlas. Después, por supuesto, llevarlas a cabo y eso requiere compromisos y responsabilidades por parte de todos. Por parte de la Administración, para que nos manden subvenciones y ayudas para que poco a poco podamos ampliar las ofertas de cursillos y ocupaciones para que todos tengamos la oportunidad de elegir. Por parte nuestra, debemos obligarnos todos, empezando por asistir a reuniones convocadas, respetar los estatutos establecidos, llevar los pagos al día y reparto de ocupaciones, pues cuantos más seamos, más ligero será el reparto.

Sólo así, de esta manera, podremos luego divertirnos, aprender, enseñar y todo lo bueno que quepa en esta Asociación.

Aquí tenemos la oportunidad de seguir con los talleres de manualidades y que tantas cosas bonitas no queden en el olvido. Podremos seguir reuniéndonos y amenizar las tareas con relatos y charlas que hacen la rutina diaria más llevadera.

En definitiva, que la Asociación del Centro de Adultos es lo mejor que nos podía haber pasado, porque así, estando todos unidos y abriendo las puertas a nuevos amigos que formen parte de ella, nos sentiremos realizados más y mejor como personas. Y ya que esta Asociación se ha hecho pensando en todos nosotros, que seamos nosotros mismos capaces de mantenerla en pie y llevarla hacia adelante.

Por todo lo anterior, es necesario que sumemos esfuerzos, inquietudes, ganas, motivaciones y todo lo que pueda ayudar a que esta ilusión no se pierda, sino que se vea cada día más crecida y que nuestra Asociación sea una sólida realidad.

Equipo de Redacción.

# EXPERIENCIAS PERSONALES

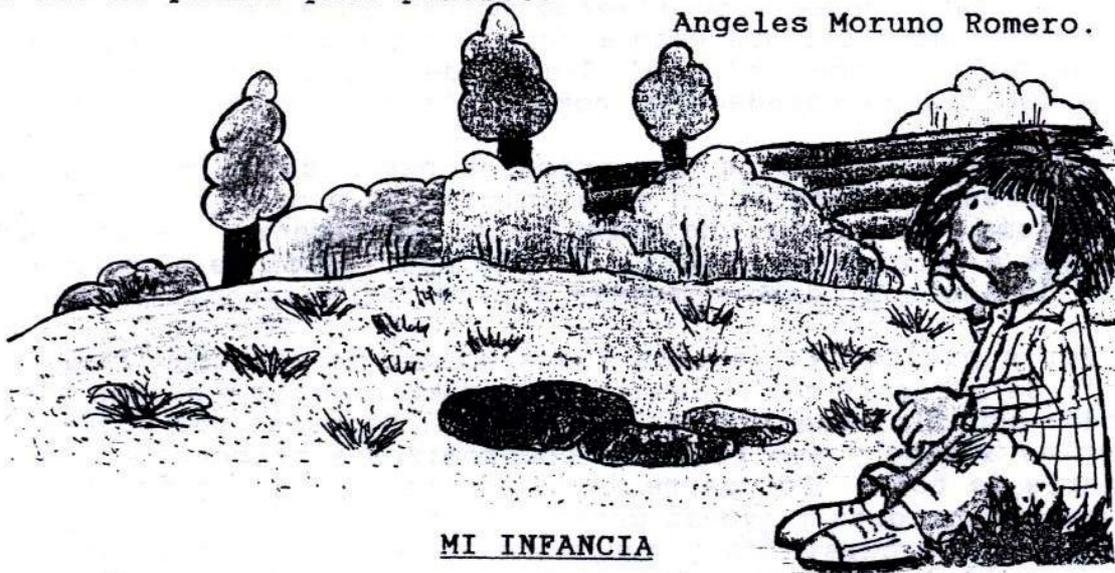
## LA NIÑEZ DE MI MARIDO

La niñez de mi marido fue muy dura. Cuando era chico fue al colegio del campo, pero allí estuvo poco tiempo, porque su padre no lo obligaba, hasta que dejó de ir.

A la edad de cinco años se le murió su madre y su padre lo abandonó y entonces se fue a vivir con su abuela, que fue quien lo crió, pero como eran tan pobres, ella lo mandaba con un canasto para pedir por las calles.

Sin embargo esto duró poco, ya que, cuando tenía ocho años, se le murió la abuela y se tuvo que ir a trabajar al campo. Allí lo cuidaba la casera, pero todo lo que ganaba se lo daba a ella a cambio de la "cabaña". También le daba un duro y venía de año a año al pueblo para pelarse.

Angeles Moruno Romero.



MI INFANCIA

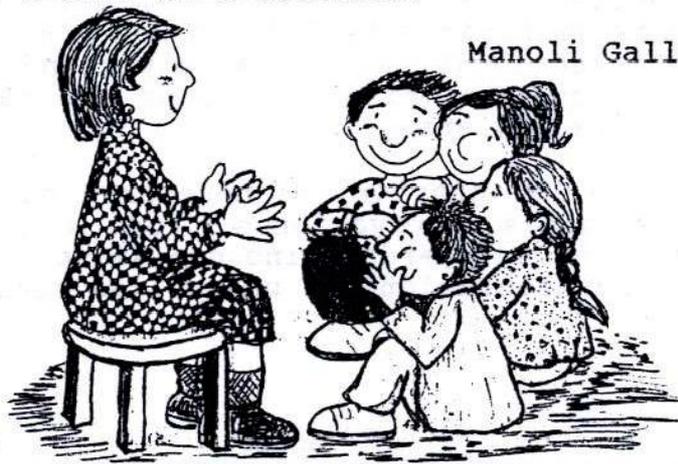
Cuando yo tenía siete años, vivía en el campo con mis padres y mis cuatro hermanos, pero nos tuvimos que venir al pueblo porque mi padre se puso enfermo.

Como yo era la mayor de todos, me tuve que poner a trabajar, ayudándole a una tía mía, que me daba a cambio dos reales y un litro de leche para dársela a mi padre que estaba muy malo.

A los pocos meses se murió mi padre y si antes lo pasamos mal, después lo pasamos peor. Entonces yo tenía once años y mi hermana pequeña cinco.

Mi madre no tuvo más remedio que ponerse a trabajar para salir adelante y yo me tenía que quedar con mis hermanos. Ellos fueron al colegio, pero yo no pude ir porque me tenía que quedar al cuidado de la habitación, que eso era toda la casa. Y por eso no pude aprender a leer ni a escribir.

Manoli Gallego Reyes.



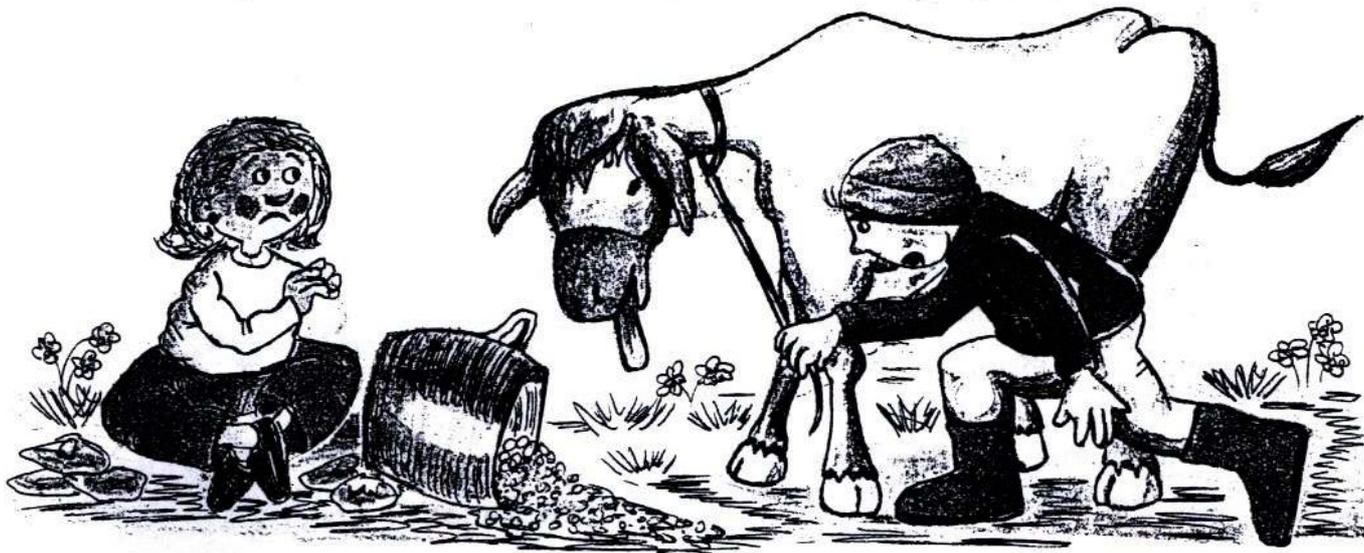
Cuando yo era una niña no pude ir al colegio porque mis padres estaban en el campo. Yo, que era la más pequeña de cinco hermanos, pasaba la mayor parte del tiempo con uno de ellos, Manolo, que es un poco mayor que yo y de ese tiempo guardo muchos recuerdos.

Me acuerdo de cuando le llevábamos la comida a mi padre que, como estaba con las vacas en otro lado, mi hermano y yo teníamos que ir todos los días montados en un burro. Pero un día, de los muchos días, el burro se asustó, nos caímos, nos miramos a la cara y empezamos a llorar, porque la comida estaba en el suelo. Entonces, le dije a mi hermano que la comida había que recogerla del suelo y así lo hicimos.

Cuando mi padre nos vio llegar, sabía que algo nos había pasado, destapó la olla y vio cómo venía la comida, pero como el cortijo estaba muy lejos, mi padre se tuvo que quedar todo el día sin comer hasta que volvimos.

Recuerdo también que al lado del cortijo donde vivíamos nosotros, había otra familia que tenía muchos hijos y el padre era muy borracho. Tenían muchos pollos para venderlos por Navidades, pero pasó que un día, los padres se fueron al pueblo y los chiquillos cogieron el vino de su padre y se lo echaron a los pollos. Cuando volvieron los padres del pueblo, esa misma tarde, fueron a comprarle los pollos, pero al ver todos los pollos tirados por el suelo, no querían comprárselos porque decían que estaban malos. Cuando el padre se enteró de lo que había pasado, les pegó una paliza a los chiquillos, por haber gastado el vino.

Charo Rodríguez Saavedra.



Yo me llamo Encarna, nací en un entorno familiar pobre en el año cincuenta y tres y soy la que hago seis de doce hermanos.

De pequeña, recuerdo que en el "Rigüelo" había una escuela a la cual iba yo, pero también os digo que no aprendí nada, porque mi madre me necesitaba para cuidar a mis hermanos más pequeños. Recuerdo que mi madre se iba a hacer los "mandaos" y a lavar la ropa y nos decía lo que teníamos que hacer. Me llevaba a mis hermanos a jugar para entretenerlos y así estuve hasta que fui más mayorcita.

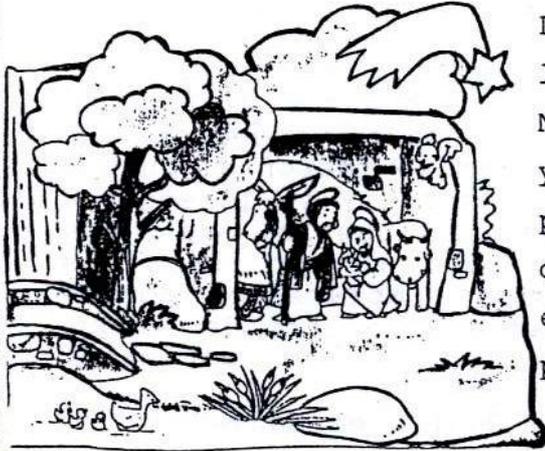
Después de esto, me pusieron a cuidar niños y a servir en las casas y así fue pasando mi vida.

Ahora tengo más años y voy al Centro de Adultos, aprendo y me divierto con mis compañeros y estoy muy a gusto con todos.

Encarna Díaz Sánchez.

# VILLANCICOS

En la puerta del Centro de Adultos  
un coro de jóvenes viene a cantar  
con guitarra, zambomba y palillos  
y su pandereta los hacen tocar,  
porque quiso Dios  
que en el Centro de Adultos naciera  
el Rey más bonito de "toa" la nación.



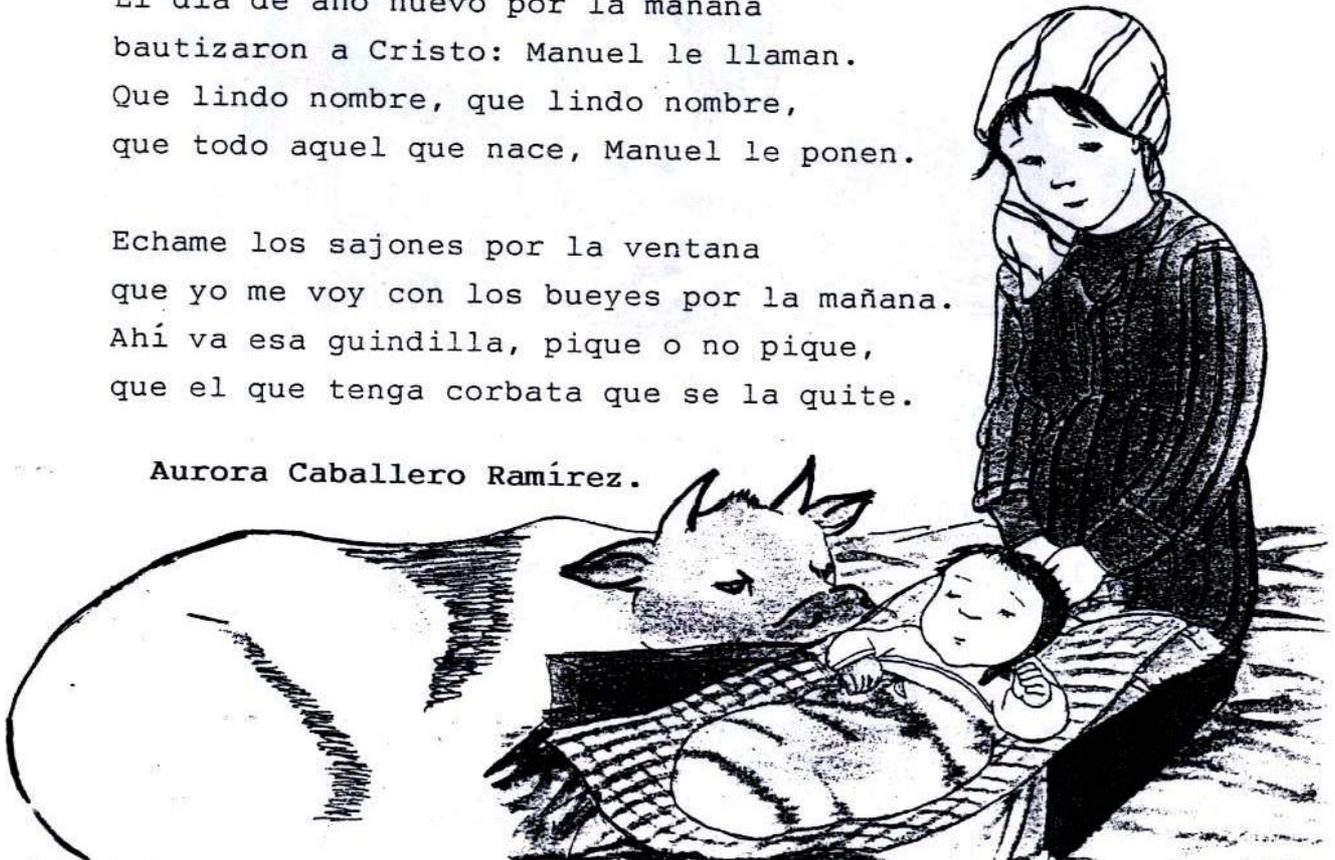
Las figuras que hay en el Belén  
las hemos hecho nosotras y pintado también.  
Nuestras manos han hecho las casitas  
y hasta el decorado y el portal también,  
porque quiso Dios  
que nuestros queridos profesores,  
ellos, nos enseñaran  
por Gracia de Dios.

Robledo Sayavera Martín.

El día de año nuevo por la mañana  
bautizaron a Cristo: Manuel le llaman.  
Que lindo nombre, que lindo nombre,  
que todo aquel que nace, Manuel le ponen.

Echame los sajones por la ventana  
que yo me voy con los bueyes por la mañana.  
Ahí va esa guindilla, pique o no pique,  
que el que tenga corbata que se la quite.

Aurora Caballero Ramírez.



Estando la Virgen María  
sola en su aposento  
haciendo una oración,  
por la puerta  
se le ha entrado un ángel  
vestido de blanco  
como un claro sol.

Y la saludó,  
y la saludó,  
porque Reina  
del cielo y la tierra  
y madre de Cristo  
nos la ha hecho Dios.



Dios te salve  
le dice Gabriel,  
llena de la Gracia  
contigo es el Señor,  
porque el hijo  
que en tu seno tengas,  
habrá de llamarse  
Jesús Salvador.

Y ella le escuchó,  
y ella le escuchó  
y le dijo:  
yo soy tu esclava,  
que se haga conmigo  
lo que quiera Dios.

Recopilado por:  
Mercedes Sáenz.

## EL TRABAJO EN LA VIÑA

No hace mucho tiempo, hablando con mi padre de las ocupaciones y de los oficios y de cómo se hacían antes, empezó a contarme todo el trabajo de las viñas.

En primer lugar, me decía que la viña había que podarla en el mes de enero y esta tarea se hacía con unas tijeras de podar y se iban quitando las ramas secas.

A continuación, también durante el mes de enero y en febrero, se iniciaba la tarea de cavarla para irle echando el estiércol, con la intención de abonarla adecuadamente. Y seguidamente se recogían los sarmientos, es decir, las ramas de las cepas que ya habían echado las uvas.

Después de esto, también se iba cavando la viña en general, y este trabajo se iba haciendo con una herramienta que se llama la "incha" y que es parecida a la "saílla", pero que en vez de ser plana, acaba en dos picos.

Más adelante, se castraba, que quiere decir que se entresacaban los brotes nuevos de los sarmientos, y se sulfataban y se azufraban las cepas.

Cuando llegaba el mes de septiembre, se empezaban a cortar los gajos de uva, de manera que la que era más buena se dejaba para comerla y la que era más mala se acarreaba con burros y se mandaba al lagar para hacer el mosto.

En el lagar se estripaba la uva, que normalmente lo que se hacía era pisarla y el vino se recogía y se echaba en una tinaja y allí se dejaba hasta que fermentara y así era como se hacía el mosto. Pero si se quería dejarlo para hacer vino, había que dejarlo que se asentara hasta que pasara el año.

El orujo que quedaba después de haber pisado la uva se cogía y se le echaba agua y de esta forma se aprovechaba para hacer el vinagre.

Todas estas faenas se hacían por los años cuarenta y tantos, cuando se trabajaban las viñas, que ya casi que no hay ninguna, pero se ganaba muy poco, como pasaba con todos los trabajos del campo en aquellos tiempos.

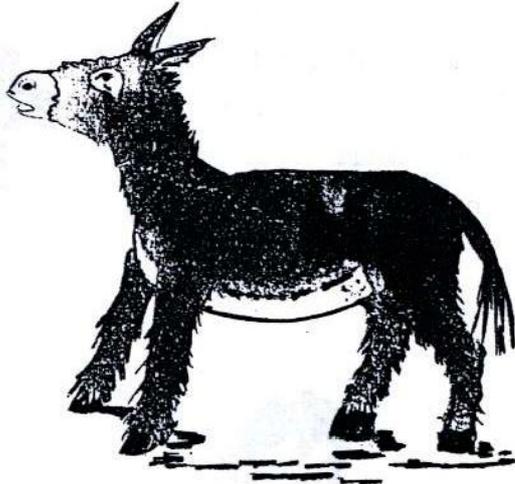
Charo Rodríguez Saavedra.



# CANCIONES PARA JUGAR

Ya se murió la burra  
que acarrea el vinagre,  
ya la quitó Dios  
de esta vida miserable.  
Que tururururú,  
que tururururá.  
Todas las vecinas  
fueron al entierro  
y la tía María  
tocaba el cencerro.  
Que tururururú,  
que tururururá.

Recopilado por:  
Robledo de la Torre.



Pipiragaña, mata la gaña,  
un cochinito bien peladito.  
¿Quién lo peló?  
La pícara vieja  
que está en el rincón.  
Pompa de barro  
que viene el caballo,  
caballo Morito,  
que me compren un bizcochito.

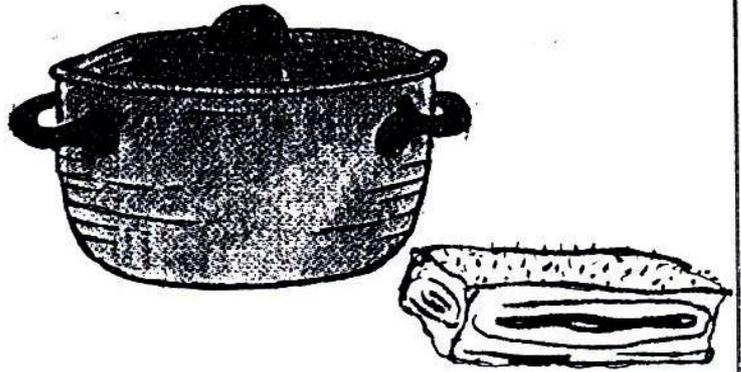
Uni, doli, treli, catoli,  
quini, quineta,  
estando la reina  
en su gabineta,  
vino el rey,  
apagó el candil,  
candí, candó,  
cuenta las veinte,  
que las veinte son.

Recopilado por:  
Dolores López Guerrero.



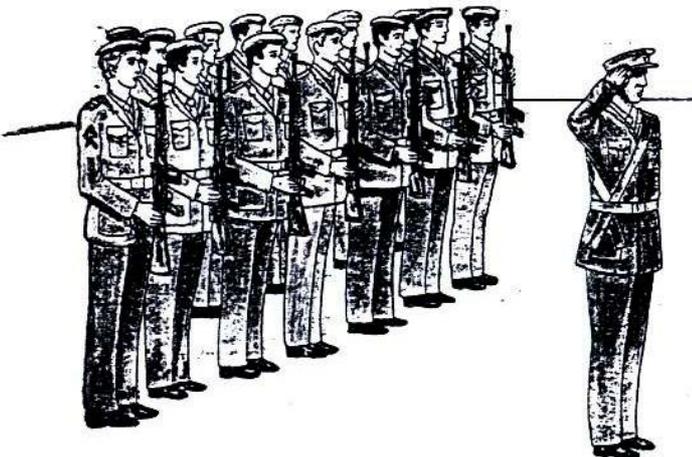
# DICHOS Y REFRANES

Tengo la vista cansada  
de mirar para el camino  
y yo no veo venir  
ni el puchero ni el tocino.



La gente dice de ti  
que eres muy pantalonera.  
No es que te gusten a ti,  
te gustan los que lo llevan.

Mi marido se fue al campo  
y me dejó una navaja  
con un letrero que dice:  
si quieres comer, trabaja.



Cuando al soldado  
le dan de beber,  
o lo han molido  
o lo van a moler.

Dice un libro que leí  
que el poder da mucha fuerza  
pero no entra en mi cabeza  
que yo tenga que vivir  
alabando la riqueza.



### LOS MANDAMIENTOS DE LA LEY DE DIOS

Un muchacho que se fue de "acomodao" al campo, a guardar cochinos o de cabrero o a lo que le mandaran, se fue dando cuenta de que a medida que iban pasando los días, el amo le iba mandando cada vez más cosas y se portaba con él peor. Entonces escribió estos mandamientos:

- El primero, mi amo es un puñetero.
- El segundo, no lo digo yo, que lo dice todo el mundo.
- El tercero, no tiene pringue el puchero.
- El cuarto, desde que estoy aquí no me hartó.
- El quinto, todo se forma un laberinto.
- El seis, se trabaja más de la ley.
- El siete, el gazpacho sin aceite.
- El ocho, el pan más duro que el corcho.
- El nueve, ni se come ni se bebe.
- El diez, el amo es más malo que nadie.

Estos diez mandamientos se cierran en dos, en coger la manta y vaciar el jergón.



# ¿QUÉ SABEMOS DE... EL CENTRO DE SALUD?

En esta ocasión, nos hemos acercado hasta nuestro Centro de Salud para informarnos, gracias a la gentileza de D. Pedro López y de todo el personal del Centro, de algunas de las cuestiones que a todos nos interesan.

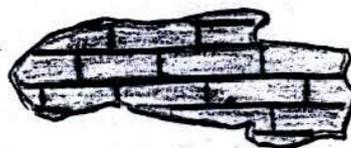
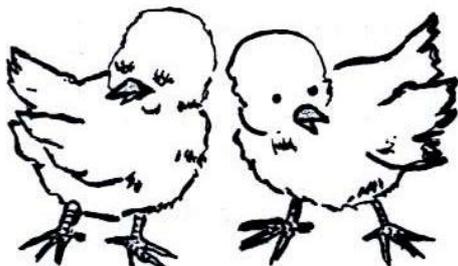
- ¿Qué servicios abarca el Centro de Salud?: Como Centro de Atención Primaria, trata de prestar atención continuada en régimen ambulatorio, domiciliario y de urgencias, pero existen otras funciones importantes: Asistencia preventiva, actividades de promoción de la salud, educación sanitaria, vigilancia sanitaria del medio, etc.
- ¿Cuántos pueblos tiene que atender el Centro?: La zona básica de Constantina abarca a nuestro propio pueblo, además de El Pedroso, San Nicolás y Las Navas.
- ¿Cuál es la misión del Director del Centro?: Aparte de las funciones asistenciales, como médico en este caso, las más importantes son las de asumir la representación oficial del Centro, coordinar y supervisar las distintas actividades, promover la eficacia y la calidad en la atención de los usuarios, estimular el trabajo en equipo...
- ¿Cuántas personas componen la plantilla?: En este Centro contamos con cinco médicos, un pediatra, cuatro enfermeros, tres auxiliares de clínica, tres administrativos, una trabajadora social, cuatro celadores y uno de mantenimiento. Aparte de estos, en el mismo edificio está el personal del Distrito Sanitario Sierra Norte y en el resto de los pueblos hay repartidos cuatro médicos y cuatro enfermeros.
- ¿Por qué razón no se llegó a hacer el Hospital Comarcal?: Esta pregunta habría que hacérsela a los políticos de entonces, ya que el personal sanitario que había entonces y el que hay ahora, no tiene que ver con estos problemas.
- ¿Por qué cambian tanto los médicos?: Este año, después de muchos, ha habido concurso de traslados para todo el personal del SAS. Por tanto, es época de mucho movimiento y como el proceso no ha terminado todavía, puede haber aún más cambios.
- ¿Qué razón hay para que no se pinte el edificio por fuera?: El edificio no habría que pintarlo, pues está revestido de placas de piedra, que habría que pulir o limpiar. De cualquier manera, creo que es un problema de competencias entre el Distrito Sanitario y el Ayuntamiento, que es el propietario del edificio.
- ¿Cuál es la misión del personal de mantenimiento?: Se encarga del buen funcionamiento de todas las instalaciones y de la reparación de las averías, pero no sólo de este Centro, sino también del resto de centros del Distrito Sierra Norte.
- ¿Cuál es la misión de los celadores? Entre otras podemos citar algunas como: Abrir y cerrar las dependencias, controlar el acceso de los usuarios a las consultas, orientar a las personas sobre los distintos servicios, transportar al enfermo en silla o en camilla cuando sea preciso, recordar el cumplimiento de las normas, etc.
- ¿Cuántos especialistas hay en el Centro de Salud?: Los especialistas que hay son del Distrito Sanitario y atienden a las dos Zonas Básicas (Cazalla y Constantina). En la actualidad tenemos servicios de Odontología, Rehabilitación, Equipo de Salud Mental y Tocología y Planificación Familiar.
- ¿Qué ha pasado para que no haya ginecólogo? ¿Tiene que ver alguna influencia política? El ginecólogo ha faltado apenas diez días. Según parece, debería de ser del Sector Macarena, cuando hasta ahora lo enviaban de Valme. No creo que haya razones políticas, sino de organización.
- ¿Por qué no hacen aquí los análisis a los niños menores de tres años?: El personal de Enfermería que tenemos, teóricamente, no está preparado para extracciones en pediatría. El Distrito quiere hacer un curso de reciclaje para solucionar el problema.
- ¿Por qué se pierden los análisis algunas veces?: Sí, es cierto que alguna vez se extravían, pero teniendo en cuenta la gran cantidad que se hacen y el recorrido que hacen desde aquí, pasando por María Auxiliadora hasta llegar al Hospital Macarena y el camino de vuelta, no es de extrañar que en alguna ocasión pueda ocurrir.
- ¿Por qué hay radiografías solamente dos veces por semana?: Tenemos sólo un técnico de radiología que hay que compartir: unos días va a Cazalla y otros a Constantina.
- ¿Por qué se estropea tantas veces la máquina de las radiografías?: En los últimos tres años, la máquina de Rayos no se ha estropeado nunca. Sí se ha estropeado la reveladora en un par de ocasiones, aunque ésta necesita un mantenimiento y limpieza.

- ¿Es suficiente el servicio de Pediatría que hay?: Creemos que sí. En Constantina, el número de niños no es muy abundante y el pediatra atiende una media diaria de 25 a 30 niños, cifra que no parece muy alta.
- ¿Por qué se les llama ahora a los médicos de cabecera, médicos de familia?: Hace unos años se cambió el nombre, porque en teoría, el médico de familia, debe serlo de todos los miembros de la unidad familiar, cosa que en la práctica no es cierto.
- ¿Actúan los médicos practicando la medicina preventiva?: Aparte de los distintos programas de Crónicos, Niño Sano y otros, los médicos intentan hacer medicina preventiva a través de consejos a sus pacientes. Sin embargo, la excesiva frecuentación de las consultas, dificulta esta labor, ya que a los médicos les queda poco tiempo.
- ¿Qué programas se llevan a cabo por parte de Enfermería? ¿En qué consiste su trabajo?: Además de atender la consulta a demanda de inyectables y curas, tanto en el Centro como en el domicilio, tienen a su cargo los programas de Crónicos, vacunaciones, extracciones, salud escolar, educación maternal, etc.
- ¿Cómo funciona el horario y la actuación de las urgencias?: De 9 de la mañana a 5 de la tarde cada médico atiende sus urgencias, habiendo otro médico dispuesto por si al que le corresponde no estuviera localizado. Luego, de 5 de la tarde a 9 de la mañana, existe un equipo formado por dos médicos y un enfermero para la atención urgente.
- ¿Está el Centro preparado para todo tipo de urgencias?: Lo ideal sería que cada uno tuviese una UVI móvil o el helicóptero en el aparcamiento del Centro de Salud. Pero creo que el Centro está bien dotado para urgencias, teniendo en cuenta que tenemos a nuestra disposición el 061 con helicóptero incluido. Evidentemente todo puede mejorar.
- ¿Por qué hay sólo un médico de urgencia los festivos en una población tan grande como Constantina?: El equipo de urgencias está compuesto por dos médicos para atender San Nicolás, El Pedroso y Constantina. Habitualmente es así, pero puede suceder que uno de ellos esté en una urgencia de otra población y el de aquí se quede solo.
- ¿Son siempre urgentes los casos que se atienden o algunos podrían esperar?: La mayoría de los casos que se ven en urgencias, podrían esperar para ser atendidos por sus médicos y esto perjudica la atención del caso verdaderamente urgente. Creo que la población debería tomar conciencia de ello.
- ¿Qué atención reciben los drogadictos en el Centro?: Las personas que trabajan con drogodependientes realizan una labor muy importante e ingrata, ya que no siempre se obtienen los resultados deseados. Además de aconsejar y tratar de prevenir enfermedades como el SIDA, de transmisión sexual, hepatitis, etc. tan frecuentes en este colectivo, controlan el tratamiento sustitutorio con metadona y envían a los Centros de Rehabilitación o Desintoxicación, cuando el caso lo precisa.
- ¿Para qué están los Servicios Sociales en el Centro de Salud?: La Trabajadora Social informa y tramita las prestaciones de la Seguridad Social, la asignación y cambio de médico y participa en distintos programas de salud del Centro.
- ¿Cuántas personas atienden la parte administrativa y en qué consiste su trabajo?: Son tres personas y sus principales tareas son: La atención directa al público en recepción, la cita previa, tanto de médicos como de enfermería; la atención de reclamaciones, la apertura de historias clínicas, la recogida de avisos, etc.
- ¿Cómo funciona la cita previa?: La cita previa se instauró hace unos años para mejorar la calidad de atención al ciudadano. De este modo, cualquiera puede pedir cita por teléfono hasta con un mes de antelación. Se citan a cinco pacientes en un tramo horario de quince minutos. Pero si hay mucha gente a la misma hora es porque deciden venir antes de su hora, sobre todo las personas mayores, que les gusta venir con mucha antelación, perjudicando a los demás y desorganizando los servicios. Actualmente la cita previa en Constantina, no tiene lista de espera.
- Con respecto a la atención telefónica para pedir la cita, esperamos que con el nuevo sistema de centralita se pueda atender más rápidamente al usuario, pero de todas formas si se llama a la misma hora, el sistema se puede bloquear.
- ¿Cómo se hacen las listas de espera para los especialistas?: Este servicio corresponde exclusivamente al Hospital y a los Centros de especialidades.
- Cuando un paciente no está contento con el trato recibido, ¿a quién se puede dirigir?: Se puede hacer una reclamación, a través de recepción o de la Trabajadora Social.

# POESÍAS

Preso me encuentro en la cárcel.  
Siento un ruido de un coche.  
Yo no sé cuándo es de día  
ni tampoco cuando es de noche,  
sólo por los pajarillos  
que habitan en esta torre  
que por de día nos cantan  
y por de noche se esconden.  
Pajarillo, tú que vuelas  
por lo alto de la Audiencia,  
corre y dile al fiscal  
que me lea la sentencia.  
Y si la oyes leer, ven y dímelo,  
que si no esta noche  
muero en esta prisión.  
No tengo padre ni madre,  
tengo novia y no me quiere,  
por eso no tengo a nadie  
que me arregle los papeles.  
Madrecita, Madrecita,  
Madre de los marineros,  
sácame de esta prisión,  
que yo de pena muero.

Recopilado por:  
Aurora Caballero.



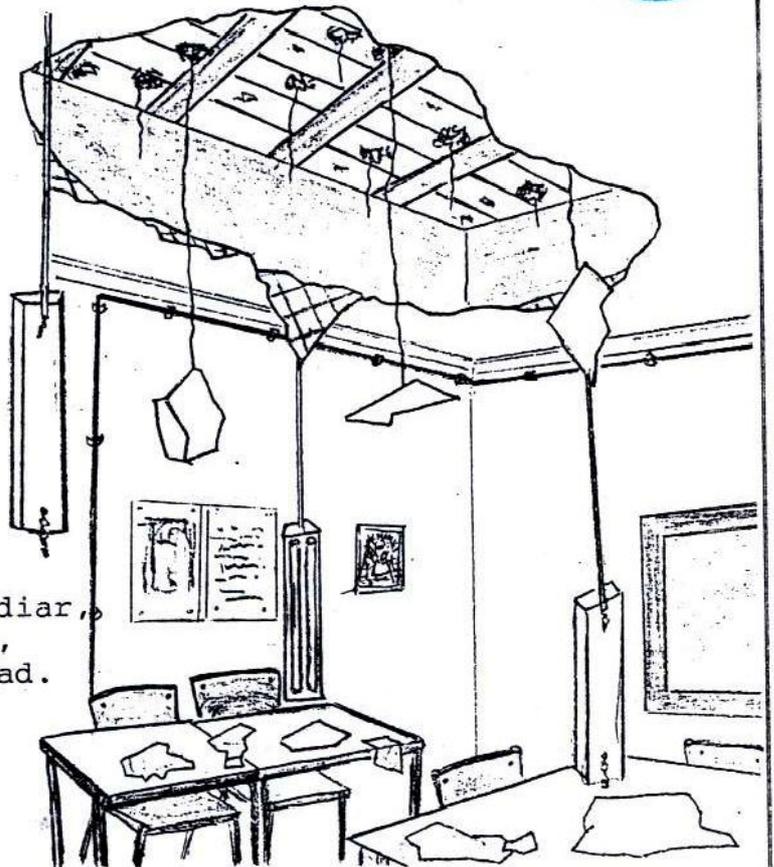
Un pollito le dice a su novia  
vámonos al prado a pasear  
y verás como yo te enseño  
donde tengo ese lunar.  
Ella que no era torpe le dijo así:  
Echaremos un paseito  
aunque sea hasta Madrid  
y de Madrid a Barcelona  
y de Barcelona a París.  
Y le dice en mitad del camino:  
Enséñame ese lunar  
y yo te enseño mi "pelegrino".

¡Ay Colegio de Adultos,  
tan bonito y tan robusto!  
Eso queda en entredicho,  
porque un poco más  
y nos meten en un nicho,  
palabra que viene a decir  
colegio antiguo y mal hecho,  
y aparte de las paredes frías  
se nos ha caído el techo.

Ahora nos quieren mandar  
a otro colegio a estudiar,  
fuera de la ciudad,  
y no se dan cuenta  
que ya somos mayores  
y no podemos ni andar.

Si nos quieren ayudar,  
pongan el colegio más cerca,  
¡qué más os da!  
y todos nosotros asistiremos  
con gran puntualidad.  
Esto nos dará moral para estudiar,  
ya que no pudimos de pequeños,  
ahora lo podemos hacer realidad.

Yo no soy más que nadie,  
ni menos que los demás,  
pero sí pido una cosa:  
que ayudéis a las personas  
de la tercera edad.



Aurora Caballero Ramírez.



Yo soy aquel que me comí  
ciento cincuenta carneros,  
cien cabras con el cabrero  
y cien vaquillas paridas.  
De postre me comí cien sandías  
y cien millares de nueces.  
Eso me lo comí en tres veces,  
en la villa de "Marpando".  
Y luego me tiré  
ciento cincuenta y tres  
meses cagando.

Estrella Fortaleza Mejías.

# NUESTRA OPINIÓN

## LAS CLASES DE ADULTOS

No sé si las clases de Adultos son consideradas por todos los ciudadanos de nuestro pueblo en la dimensión que tiene para los que cada tarde nos acercamos a ellas.

No vamos a "pasar el rato" en el sentido en que esta expresión pueda entenderse, pero sí vamos a pasar un rato agradable y además aprendemos mucho de letras y de números y de los problemas de nuestra sociedad. Nos ponemos al día en lo que nos inquieta y preocupa: por poner un ejemplo, a los adolescentes de hoy, lo cual nos ayuda a comprenderlos mejor.

De paso, tenemos nuestra mente ocupada y nuestras neuronas actúan para no caer en la depresión y la apatía.

Pues bien, lo que me lleva a escribir esto, es que hemos tenido un tiempo que, porque la escayola de nuestro techo se cayó, no pudimos ir todas las tardes, sólo en días alternos y para seguir teniendo clases diarias, tuvimos que acudir al Instituto San Fernando, a cuyo Centro le agradecemos su hospitalidad.

Y, hombre, no es que importe tanto cambiar de edificio, el problema es que estaba en una zona del pueblo bastante alejada para los mayores y el que más y el que menos tiene ya sus problemas propios de la edad (artrosis, ahogos,...).

Y nosotros nos preguntábamos, ¿no habría otra solución mejor que ésta?, ¿no había otros centros que nos hubieran dejado sus clases?

Creo que no es justo, ya que el Centro de Adultos dejó sus clases cuando hizo falta.

Dolores Navarro Muñoz.

Cuando el Centro de Adultos se encontraba en el colegio de La Laguna, al estar muy retirado y no encontrarse en muy buenas condiciones, no estábamos muy contentos. Por eso, cuando nos dijeron que nos iban a hacer un Centro nuevo, nos alegramos bastante. Se encontraría detrás del Ayuntamiento y pensábamos que, al estar recién construido, estaríamos muy bien.

Pero, ¿cuál fue nuestra sorpresa?. Que al poco tiempo de estar dando las clases empezaron los problemas, calándose los techos y las paredes, con mucha humedad y pasando mucho frío. Bueno, pues tuvimos que cambiarnos de clase en más de una ocasión mientras se arreglaban algunas cosas.

El año pasado, por el peligro que tenían los techos, se arreglaron, se pintaron las clases, en fin, que al parecer todo quedó bien.

Pero no quedó ahí la cosa, pues este año, mientras se estaba dando clases, se sintió un porrazo y nos llevamos un buen susto, y es que con la humedad que tienen los techos, la escayola se ha ido espojando cayéndose grandes trozos del techo, hasta que hubo que tirarlo otra vez entero.

Y el escribir estas líneas no es para dirigirlas a los que pertenecemos al Centro de Adultos, pues nosotros no necesitamos leer o informarnos de aquello que ya sabemos de sobra.

Esto no es ninguna protesta, pero sí una reivindicación silenciosa para todo aquel que no tenga oídos sordos y ha aprendido a leer fuera de nuestro Centro.

Es muy fácil decir "Cerrar y quien pueda bajar al Instituto que baje y quien no pueda que se quede en su casa". Porque, por lo visto, no había ningún sitio en ningún otro Centro, sólo el Instituto San Fernando, que se ofreció desde el primer momento.

No sé si lo sabrán, pero el Centro de Adultos está compuesto en su mayoría por personas muy mayores y no todos tienen las piernas muy en condiciones para ir tan lejos, ni la vista tan buena, pues cuando terminaban las clases, era ya de noche y, a la salida, había que bajar por un tramo de escalones, donde no hay ni una triste bombilla.

No olvidamos el coste que supone todo, pero nuestras instalaciones necesitan poco, una pequeña ayuda para una gran labor social.

Bueno, ya nos gustaría que estas letras las leyera muchos que, sin ser nombrados, se sientan un poco más responsables.

Rosario Reina Jiménez  
Mercedes Sáenz Carmona.

### EL CENTRO DE SALUD

Mi opinión personal sobre el Centro de Salud de nuestro pueblo no es muy buena.

Algunas veces, no te cogen el teléfono con la rapidez que debieran y tienes que marcar varias veces, tratándose de un hospital y no de un cine ni de una discoteca, que cuando se llama es para localizar a un médico o a un ATS, para una cosa importante como es la salud.

También hay que decir que no todo es malo, pero hay que denunciar algunos casos, como el que le pasó a un familiar muy cercano a mí, que se cayó por una escalera y, como es normal, bajó al médico, pero no le hicieron radiografía ni nada, sólo reposo y unas pastillas y un gel. Sin embargo, pasaron los días y el dolor no se le quitaba y entonces el médico lo mandó a Sevilla y allí le diagnosticaron tres costillas rotas y una fisura en el brazo izquierdo.

Algo tan fácil como hubiera sido hacer una radiografía habría evitado esto y yo pienso que aquí en el Centro de Salud tendrían que venir más a menudo los inspectores para evitar estas irresponsabilidades.

Catalina Aragúndez Mendoza.

Cuando se construyó el Centro de Salud que actualmente tenemos, se hizo pensando que llegaría a ser un Hospital Comarcal. Pero, por motivos que yo desconozco, hubo que hacerle algunas reformas antes de ser inaugurado y dejarlo sólo como Ambulatorio.

Este, no es que funcione mal, ya que tenemos cosas que antes no teníamos, como Sala de Rayos X, Rehabilitación, Laboratorio, etc. Pero pienso que, igual que viene el ginecólogo algunos días de la semana, también deberían venir especialistas, al menos de los más visitados, como es el caso del otorrino o del traumatólogo.

Así, de esta manera, nos evitaríamos desplazamientos, muchos de ellos inútiles, pues cuando vamos la primera vez a un especialista, lo único que hacen es mandarnos a hacer algún tipo de prueba, haciéndonos ir como mínimo dos veces a Sevilla.

A pesar de todo, Constantina cuenta, gracias al Centro de Salud, con algo importante como es tener médicos las veinticuatro horas del día.

Rosario Aguado Campos.

## VIDAS CRUZADAS

A lo largo de nuestras vidas nos van sucediendo una serie de acontecimientos que, de una u otra manera, nos dejan su huella y nos modifican en algunos aspectos nuestras formas de pensar o de actuar ante las situaciones que se nos presentan.

Las vidas de cada uno de nosotros no son nada por separado de las demás. No sirven para nada si no nos relacionamos con otros individuos, es decir, con otras experiencias vividas por las demás personas que nos rodean.

A veces, sin apenas darnos cuenta, algo o alguien se nos cruza en el camino de la vida y, sin pensarlo dos veces, dejamos de hacer algo que veníamos haciendo rutinariamente y, por contra, comenzamos a realizar cosas que ni se nos habían pasado por la cabeza llevar a cabo. Nuestras conductas, nuestras actuaciones, se van modificando y se van adaptando y acomodando a quienes comparten con cada uno de nosotros el mismo entorno.

Nuestra vida, lógicamente, no se limita a la subsistencia animal. A los seres humanos, aparte de cubrir las necesidades primarias (comer, beber, dormir, aparearse,...), nos interesa, porque es esta nuestra condición, relacionarnos en sociedad y, como seres sociales que somos, refugiarnos en la solidaridad de nuestros semejantes.

Somos conscientes de nuestra debilidad individual y por ello tratamos de apoyarnos en los demás compartiendo la pesada carga de vivir con los problemas diarios, pero al mismo tiempo, siempre buscamos momentos donde podamos compartir nuestras alegrías.

Tal vez no sea todo tan simple, pero tal vez no debiera ser tampoco más complicado.

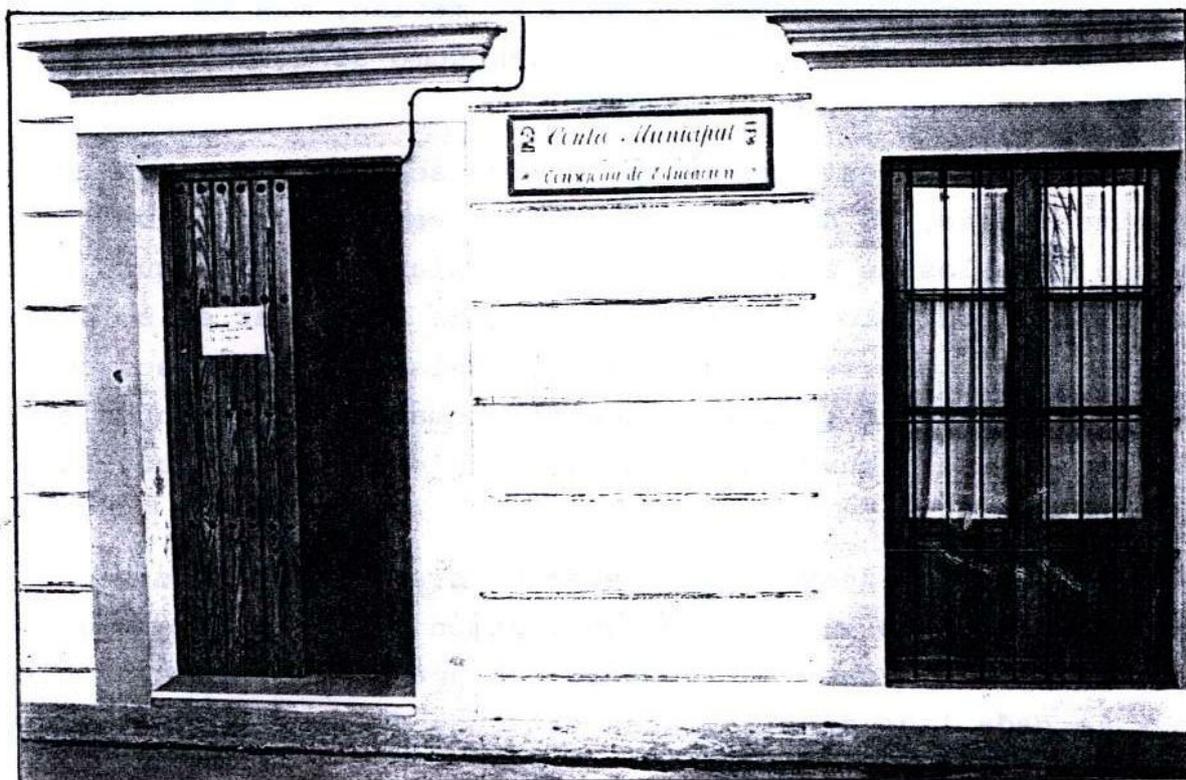
En una sociedad como la nuestra, la de nuestro pueblo, Constantina, hay circunstancias y hechos que modifican a las personas, pero sobre todo a determinadas personas que nunca habían salido de esa rutina diaria de las necesidades cotidianas. Pero siempre hace falta un hecho que sea lo suficientemente significativo para que, al cruzarse en nuestra monótona vida, nos haga levantar la cabeza y llamarnos la atención.

El Centro de Adultos de Constantina, como tantos otros centros de otros pueblos vino a cruzarse en la vida de muchos de nuestros vecinos y vino a cruzar las vidas y las experiencias y los sentimientos y las alegrías y las penas de muchas gentes que antes ni siquiera se conocían y que, a partir de la convivencia y de la solidaridad vivida y compartida en este lugar de encuentro que es nuestro Centro de Adultos, han pasado a ocupar un lugar en cada uno de todos nosotros. Un lugar, que ha dejado en los que hemos participado de esta experiencia, una huella profunda, la huella de la amistad.

Han sido muchas las personas que pasaron por este nuestro

Centro: Quienes cubrieron una necesidad de aprendizaje, quienes vinieron por dejar atrás el fantasma de la soledad, quienes se sentían con la obligación íntima de compartir experiencias y conocimientos,...

Algunos se fueron, por necesidades profesionales, por circunstancias personales o familiares, pero siguen estando presentes y, a veces, se hacen presentes. Otros se nos fueron para no volver más, aunque siempre los llevamos en un rincón de nuestro corazón: Pepa, Robledo, Josefa... José Miguel.



Ya lo ves, han sido casi diez cursos, vividos, compartidos, llenos de buenos momentos, de algunos no tan buenos, de alegrías, de alguna que otra tristeza... Han sido muchas vidas entrecruzadas que nos han hecho ser, a todos, un poco distintos de como éramos, que nos han hecho dejar algo por el camino, aunque al mismo tiempo hayamos recogido bastante más.

Tú has sido una de esas vidas que se nos han cruzado a todos, lo mismo que todos nos hemos cruzado en tu vida, lo mismo que el querido Centro de Adultos se nos ha cruzado y se nos ha metido a todos, a cada uno de nosotros en nuestros soberaos de los recuerdos.

Por todo ello, Paco, estás tan unido, tan íntimamente unido a Constantina y a sus gentes, que formas parte de ella, junto con Pepa, Angela y Jesús y... nosotros.

Un abrazo.

Pepe.

## LAS CUEVAS DEL CASTILLO

Cuentan que hay una cueva más abajo de donde está el aljibe del Castillo y que, según decían los antiguos, comunica con el barrio de la Morería.

Parece ser que fueron muchos los que intentaron entrar por el tunel, pero que se volvieron, ya que les daba miedo, sobre todo, porque a medida que más adentro se metían, más se escuchaba un fuerte ruido, de manera que sentían como si hubiera una manta de agua o un gran río allí metido.

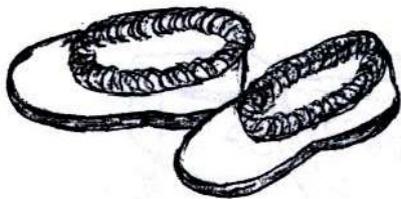
Un día, y de esto puede hacer unos sesenta y tantos años - aproximadamente, se decidieron a entrar varios chiquillos, pero ninguno de ellos se atrevió a seguir adelante al oír aquel ruido tan grande. Tan sólo uno de ellos dijo de continuar en su aventura. Este niño, que se llamaba Ramón, tenía fama entre sus amigos de ser muy valiente y, viendo que los demás abandonaron en el empeño, pues más se envalentonó al ver que era el único que seguía adelante.

Sin embargo, después de llevar un gran trecho recorrido, no logró llegar hasta el final porque, según él mismo contaba, en su camino por el tunel se encontró con una gran portada de hierro y, a cada lado de ella, unas estatuas de unos moros.

Cuando Ramón vio todo esto y la manta de agua que había detrás de él, no se atrevió a ir más para adentro, ya que estaba muy cansado, le lloraban los ojos porque los tenía enrojecidos y empezó a entrarle miedo, de manera que se dio la vuelta y al salir comenzó a contarles a sus amigos todo lo que le pasó.

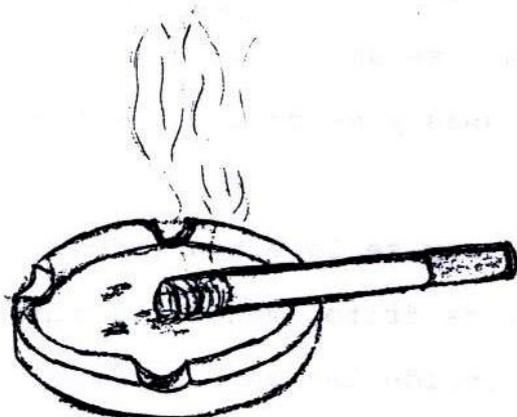
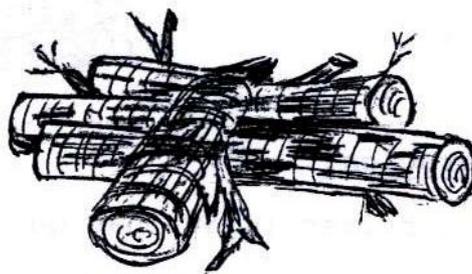


Robledo Fdez. Granados.



¿Qué se dice una alpargata a la otra?  
¡Qué vida más arrastrada llevamos!

Verde me crié,  
rojo me pusieron  
y negro me vendieron.  
(El carbón)



Verde fue mi nacimiento,  
amarillo mi vivir,  
y me vistieron de blanco  
para acabar de morir.

(El tabaco)

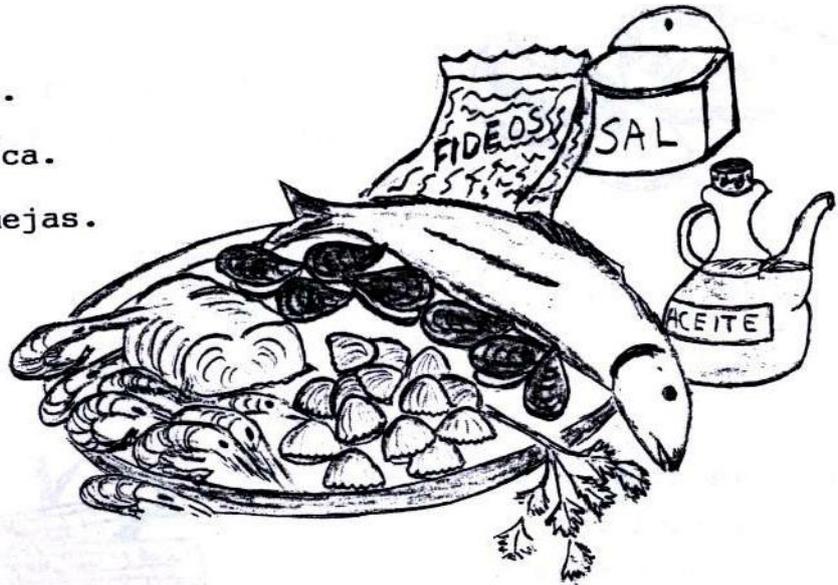
En el campo verdea  
y en la casa jopea.  
(La escoba)



## SOPA DE PESCADO Y MARISCO

### Ingredientes:

- Un trozo de rape.
- Una pescada fresca.
- Mejillones y almejas.
- Gambas.
- Aceite frito.
- Fideos.
- Sal.



### Preparación:

En primer lugar, hay que limpiar bien el pescado y lavar los mejillones y las almejas para ponerlos al vapor. Cuando estén abiertos, se le saca el bicho y se apartan.

Por otro lado, se cuecen las gambas y se pelan, reservando el agua de la cocción.

Se pone en una olla agua a hervir y se le echan todos los ingredientes con un chorreón de aceite frito, menos los fideos, y se le agrega el agua de haber cocido las gambas, pero colándola. Se cuece todo durante unos quince minutos y, cuando está, se aparta el pescado, se desmenuza quitándole toda la piel y espinas, se rectifica de sal y se le echan los fideos al gusto, que estarán en unos cinco minutos.



## CONEJO AL AJILLO

### Ingredientes:

- Conejo.
- Una cabeza de ajos.
- Un pimiento.
- Una cebolla.
- Un tomate.
- Dos hojas de laurel.
- Una ramita de perejil.
- Pimienta en grano.
- Comino molido.
- Aceite.
- Vino blanco.
- Sal.



### Preparación:

Lo primero que se hace es coger el conejo, "sollarlo" y trocearlo.

Se pone aceite de oliva en la olla y se pican todos los ingredientes, se agregan los trozos del conejo y se le echa un vaso de vino blanco, dejando cocer durante una media hora aproximadamente con dos vasos de agua.

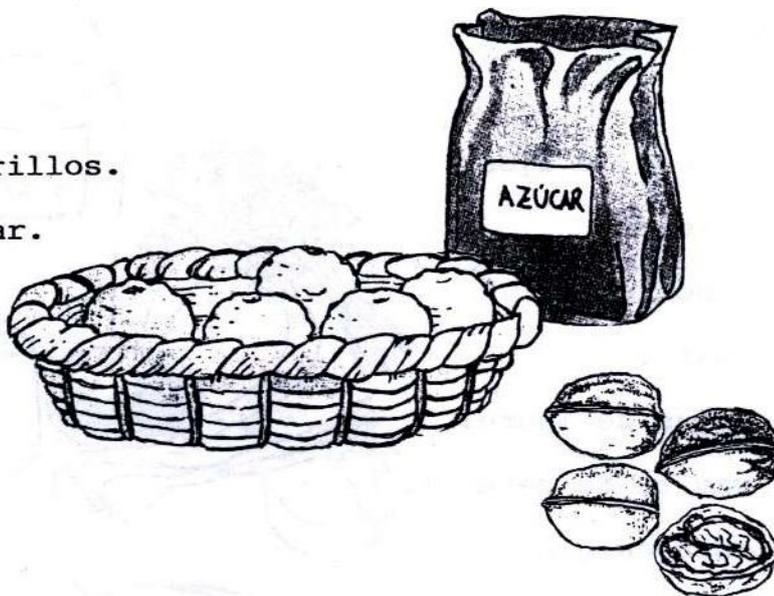
Después, se retira del fuego y se le echa el ajo machacado, el comino molido y las dos hojas de laurel y se deja cocer unos diez minutos y ya está listo para servir.



## DULCE DE MEMBRILLO CON NUECES

### Ingredientes:

- 1 Kg. de membrillos.
- 1 Kg. de azúcar.
- Nueces.

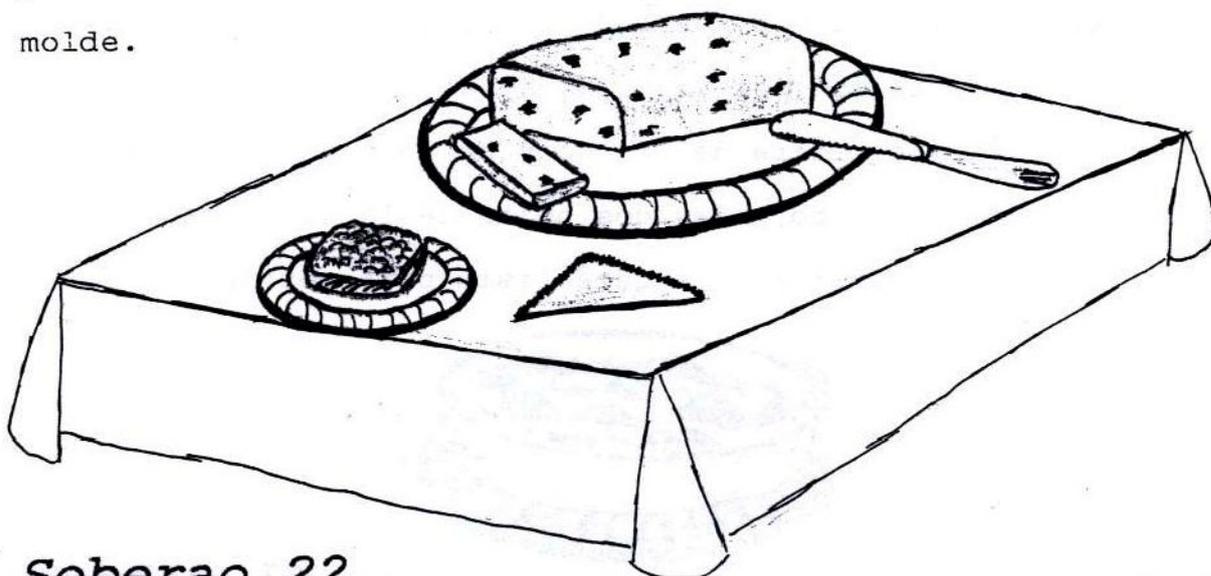


### Preparación:

Se pelan los membrillos y se cortan a trozos. A continuación, se van lavando y se van echando en el recipiente que vayamos a utilizar. Se le añade el kilo de azúcar y se remueve para que quede bien mezclado.

Se pone al fuego durante unos diez minutos aproximadamente, se aparta y se tritura bien con la batidora.

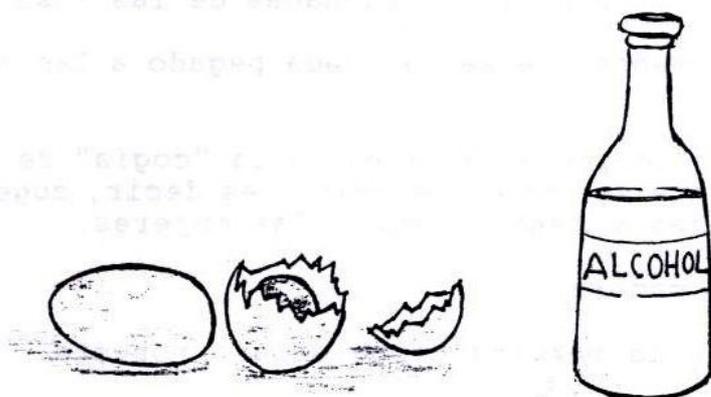
De nuevo se pone al fuego y, cuando está hirviendo, se le echa un puñado de nueces peladas y troceadas. Se remueve un poco y se aparta y, cuando esté casi frío, se vierte en un molde.



# REMEDIOS CASEROS

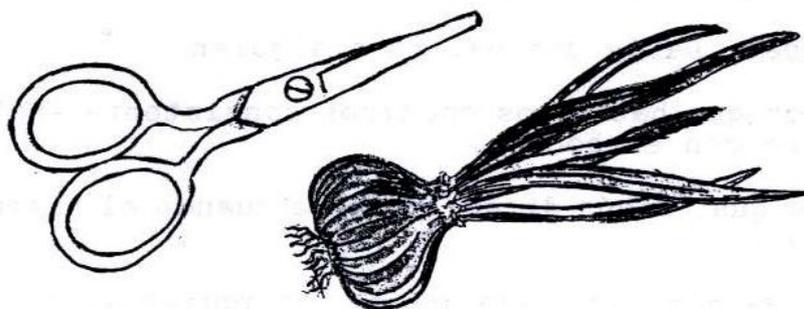
## PARA LIMPIAR MARCOS DORADOS

Se hace una mezcla con dos claras de huevos, batidas con alcohol y se frotran los marcos con ella. Dejar secar y limpiar con un paño.



## PARA QUITAR EL OXIDO DE LAS TIJERAS

Se cogen las tijeras y se refriegan con cebolla, desapareciéndole el óxido.



## ALCOHOL DE ROMERO

Se va al campo y se coge un poquito de romero y se mete en un bote con alcohol. Se deja una semana y ya está listo.

Cuando el niño está resfriado, se le junta en el pechito y se le pone un pedacito de algodón y por la noche respira muy bien.



# ASÍ HABLAMOS EN LA SIERRA NORTE

- Aguao:** Persona encargada de repartir el agua en el trabajo de la saca del corcho o en otras tareas del campo.
- Aljofifa:** Aljofifa. Paño que se usa para fregar el suelo a mano.
- Bestia:** Cualquiera de los animales de carga o de labranza utilizados en las labores del campo.
- Blanquear:** Encalar. Pintar las fachadas de las casas usando cal.
- Cascarria:** Excremento que se le queda pegado a las ovejas en la lana.
- Cogeo:** El que se dedica a la tarea de la "cogía" de la aceituna. Normalmente se usa el femenino, es decir, cogeoira, por ser trabajo más extendido entre las mujeres.
- Cubeta:** Cubo de madera.
- Doble:** Dícese de la persona corpulenta o robusta.
- Enguachirnao:** Lo que se ha empapado de agua. Se usa mucho esta expresión, cuando se habla de las setas muy mojadas por la lluvia.
- Entrapá:** Taponar.
- Ferecía:** Alferecía. Desmayo, pérdida de conocimiento.
- Gavilán:** Punta que se le pone a un hacha en el extremo, para que no se mueva el mango.
- Jardear:** Pegar. Darle una paliza a alguien.
- Jozar:** Acción que hacen los cochinos consistente en levantar la tierra con el hocico.
- Luca:** Ranita que, según dicen, aparece cuando el tiempo anda algo revuelto.
- Michinales:** Mechinales. Cada uno de los agujeros, que normalmente eran de forma cuadrada, que se utilizaban para meter los palos de los andamios.
- Monte:** Cualquiera de los arbustos silvestres que son propios de la sierra.
- Paparruchá:** Decir una tontería o algo sin sentido.
- Ramones:** Ramas tiernas de los olivos.
- Ripiar:** Rellenar la bóveda de la calera con piedras pequeñas para que no queden huecos sin tapar al hacer la cal.
- Saílla:** Amocafre. Instrumento que se usa para escarbar y quitar las malas hierbas.
- Tizón:** Palo del brasero que no se ha hecho cisco y echa humo.

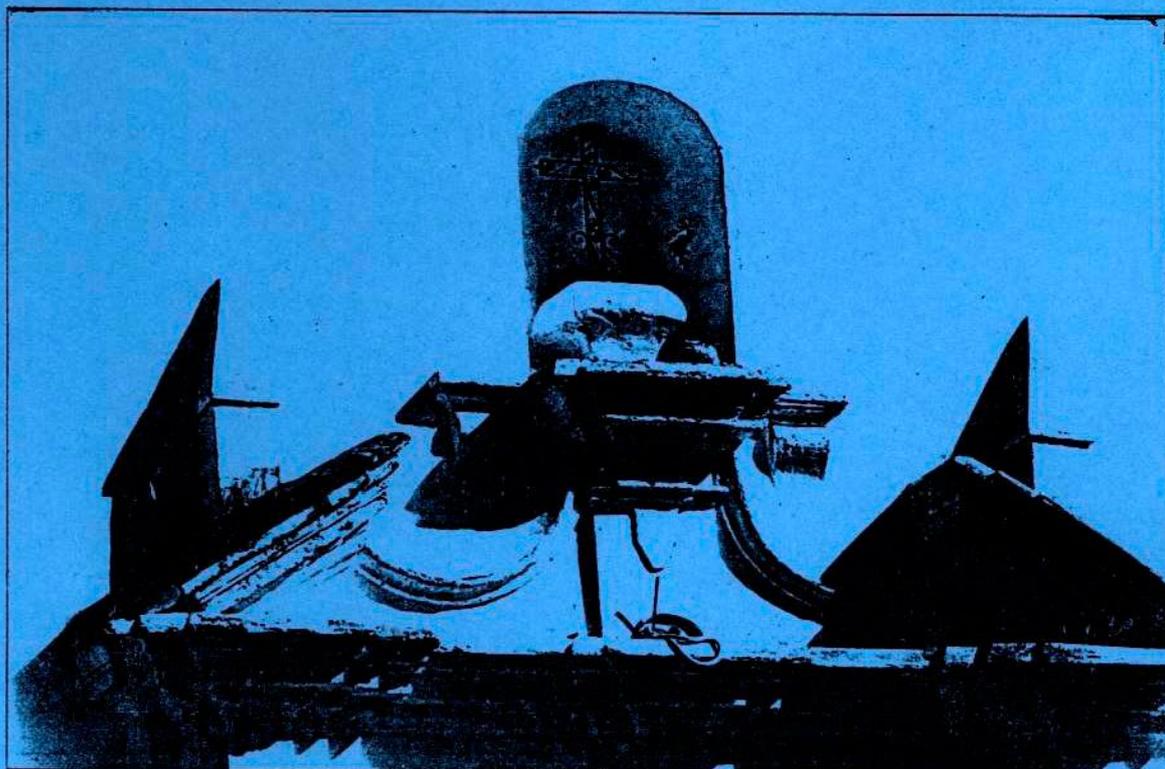
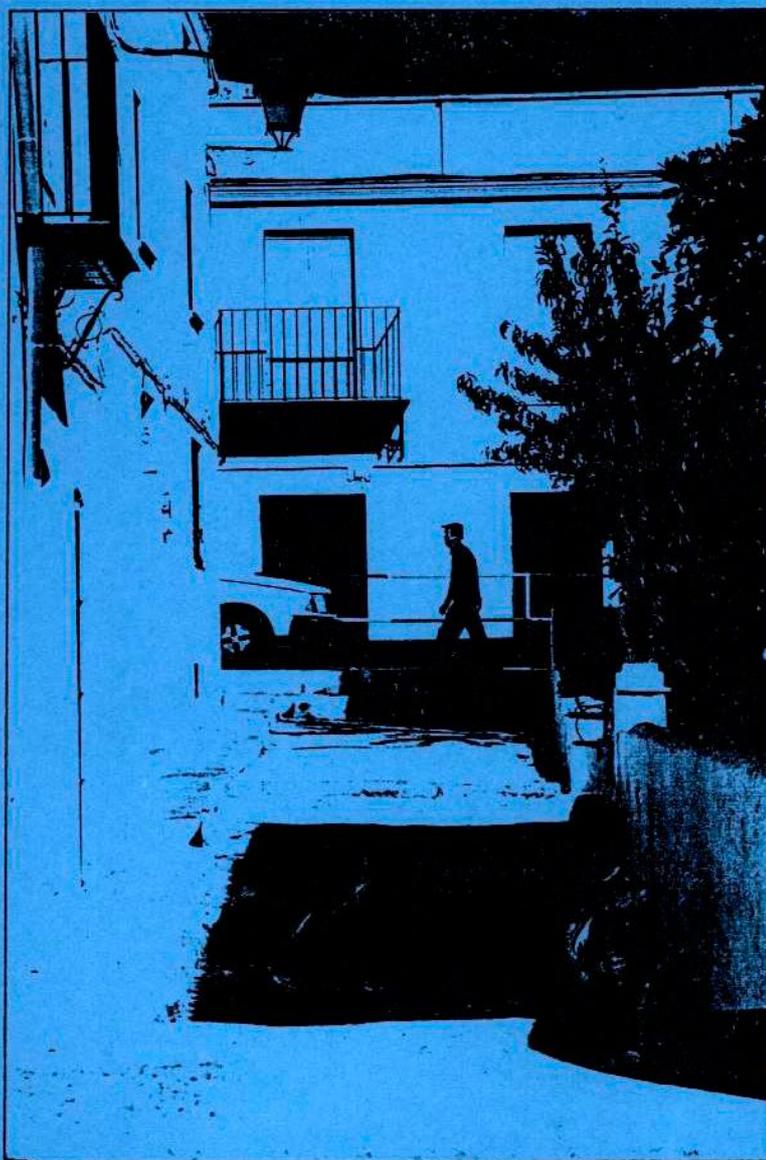
## ¿CONOCEMOS NUESTRO PUEBLO?

Abrimos, de nuevo en este número, la sección dedicada a reconocer lugares de nuestro pueblo, a través del visor de nuestra cámara fotográfica. ¡Anímate e intenta localizarlos!

Solución al número anterior:

\* Foto de arriba: Claustro del antiguo Convento del Tardón.

\* Foto de abajo: Balcón de la casa número 3 de la calle Antonio Machado, donde estaba la tienda de Micaela.



# 1.999

ENERO						
L	M	M	J	V	S	D
				①	2	3
4	5	⑥	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	⑱	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL						
L	M	M	J	V	S	D
			1	②	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO						
L	M	M	J	V	S	D
					①	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30

JUNIO						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29

SEPTIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	⑫	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	⑥	7	⑧	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

EL CENTRO DE ADULTOS

E.P.A. DE CONSTANTINA

OS DESEA FELIZ AÑO 1.999.

