

EL S O B B E R A O



"... y llegando la primavera, renace la vida en todos los rincones de nuestro pueblo. Y a ellos acudimos, como hechizados, buscando el renacer de los recuerdos que allí permanecen".

REVISTA DEL CENTRO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS DE CONSTANTINA

AÑO IX. NÚMERO 23. JUNIO DE 2.000

* EDITORIAL: "La mujer trabajadora". Equipo de redacción. -----	Pág. 1
* EXPERIENCIAS PERSONALES:	
"La cadenita". Fernanda Cacho Camacho. -----	Pág. 2
"Mi niñez". Rosario Gómez Gómez. -----	Pág. 3
"Una tarde de otoño". Ángeles Moruno Romero. -----	Pág. 4
* CANCIONES PARA JUGAR:	
"Pinto Repinto". Estrella Fortaleza. -----	Pág. 5
"Al pasar por Sevilla". Dolores López Guerrero. -----	Pág. 5
* ROMANCES:	
"Una mañana temprano...". Reyes Cid Cecilia. -----	Pág. 6
"Oigan ustedes señores...". Juana Alonso. -----	Pág. 7
"Allá en la mina...". Juana Alonso. -----	Pág. 7
* ¿CÓMO SE HACÍA...?:	
El trabajo del arriero. Mercedes Sáenz Carmona. -----	Pág. 8
* DICHOS Y REFRANES:	
Dichos Populares -----	Pág. 10
Refranes -----	Pág. 11
* ¿QUÉ SABEMOS DE...?:	
El Hogar del Pensionista. M ^a Ángeles, Charo, Mercedes y Rosa. -----	Pág. 12
* POESÍAS:	
"La cochina rabona...". Catalina Aragúndez. -----	Pág. 14
"Pensionista". Juana Alonso. -----	Pág. 14
"Entre olivos y rosales...". Juana Alonso. -----	Pág. 15
"El otro día fui a tu ermita...". Gracia Corona. -----	Pág. 15
"Te quiero más que a mi madre". Anónimo. -----	Pág. 15
* RECETAS:	
Sopa de berros. -----	Pág. 16
Albóndigas de bacalao. -----	Pág. 17
Naranjas con miel. -----	Pág. 18
* REMEDIOS CASEROS ----- Pág. 19	
* A QUIEN CORRESPONDA ----- Pág. 20	
* NUESTRA OPINIÓN:	
Las drogas. Charo Rodríguez Saavedra. -----	Pág. 21
Constantina. Mercedes Sáenz Carmona. Loli Navarro Muñoz. -----	Pág. 21
* PÁGINA ABIERTA. Francisco Vera Díaz. ----- Pág. 22	
* AZARAJONES ----- Pág. 24	
* TRABALENGUAS. Eduardo Ávila y Manuel Fdez. Granados. ----- Pág. 25	
* VIAJE CULTURAL ----- Pág. 26	
* ASÍ HABLAMOS EN LA SIERRA NORTE ----- Pág. 28	
* ¿CONOCEMOS NUESTRO PUEBLO? ----- Pág. 29	

EQUIPO DE MONTAJE:

Rosario Aguado Campos
 Manoli Gallego Reyes
 Eduardo López Rodríguez
 Ángeles Moruno Romero
 Rosario Navarro Vizcete
 Rosario Reina Jiménez
 Charo Rodríguez Saavedra
 Mercedes Sáenz Carmona
 Robledo Sayavera Martín
 Josefa Simeón Rubiano
 M^a Ángeles Valencia Medina
 Isabel Suárez Corchete
 José T. Fernández García

DISEÑO, IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN:

TALLER DE PRENSA.

PORTADA: Fotografía del Jardín de la Carretería.

CENTRO DE ADULTOS EPA CONSTANTINA

C/ Hermosa Baja S.N. Apto. 88

41450- Constantina.

Tlfo: 95 588 18 29



Constantina, Junio de 2.000

LA MUJER TRABAJADORA

En el transcurso de los años las mujeres hemos ido evolucionando e intentando ponernos a la altura de los hombres y, aunque hemos avanzado bastante, todavía estamos muy lejos de conseguir la igualdad definitiva.

En todas las épocas de la historia la mujer siempre pasó a ocupar un segundo plano, siempre se le consideraba como un ser sin opinión, sin inteligencia, llegándose a emplear expresiones como "la mujer en la casa y con la pata quebrada". Y es que no podemos olvidar que venimos de una sociedad machista y nos va a llevar mucho tiempo acabar con la discriminación en la que se encuentra la mujer tanto en el terreno familiar como en el social y en el laboral.

Mientras el 8 de Marzo de cada año sigamos celebrando el día de la mujer trabajadora, continuaremos preguntándonos por qué se celebra y qué significado tiene. Fue un fatídico día, muy señalado, donde 129 mujeres murieron luchando por sus derechos laborales y a partir de ese momento se incrementaron las luchas en pro de la igualdad con los hombres.

Desde entonces y a lo largo del siglo que ahora concluye, las mujeres han avanzado mucho, pero aún quedan muchos pasos que dar. En este año 2.000, tan renombrado por muchos motivos, otro 8 de Marzo ha quedado atrás y en ese día, como en otros anteriores, los medios de comunicación hablaron mucho de los derechos de la mujer y se hicieron eco de las desigualdades tan grandes que aún existen entre los hombres y las mujeres, sobre todo en el sector laboral y salarial.

Afortunadamente, la mujer ha pasado a ocupar un papel muy importante en la sociedad y con su tesón y con su lucha ha venido recorriendo un camino marcado con grandes y valiosos logros, como el que supuso, gracias al derecho al voto, que se le consideraran su opinión y sus ideas.

Gracias a estos antecedentes y teniendo en cuenta la floreciente juventud femenina, parece ser que el futuro se presenta optimista y como ejemplo de ello, ahí están nuestras universidades, donde el número de alumnos y de alumnas es similar. Pero, desgraciadamente, esta aparente igualdad se da mientras duran los estudios de la carrera, porque cuando la terminan, tienen que enfrentarse con el problema del paro femenino. Y a todo ello, habría que añadir otros problemas, ya dentro del mundo del trabajo, como la maternidad y el miedo a perder el empleo y las diferencias salariales (¿por qué en un mismo trabajo, el hombre cobra hasta un 24% más que la mujer?).

Y aunque hay mujeres que en la actualidad ocupan puestos que antes sólo estaban reservados para los hombres, las diferencias siguen siendo muchas en cuanto a las posibilidades de encontrar un trabajo, todo ello sin contar la discriminación que supone para una mujer trabajadora el tener que cargar además con las labores domésticas.

En definitiva, que son muchas las dificultades y muy lentas las soluciones, pero quizás todo esto vaya a cambiar algo, porque nuestros políticos, en la última campaña electoral, nos han prometido una mejor situación femenina. Esperemos que no se olviden y cumplan lo prometido.

Equipo de Redacción

LA CADENITA

Cuando yo era chica, recuerdo que tenía muchas ganas de tener una cadena de oro con una medalla, pero como mi madre no me la podía comprar, me decía: "Cuando tú seas mayor y trabajes, la tendrás".

Así fue pasando el tiempo, hasta que un día me dijo mi madre: "Como vas a cumplir ya los once años, te voy a poner a coser. He hablado con el sastre y le he dicho que si quiere a una niña para el taller y me ha contestado que sí".

Yo, muy contenta, me fui al taller y me encontré que allí había muchas muchachas y de todas ellas, yo era la más chica.

Pasaron algunas semanas, cuando el maestro, que era Emilio Sagrario, me llamó y me dijo: "Te voy a dar un sueldo de cinco duros todas las semanas". Ese día llegué muy contenta a mi casa, porque yo pensaba que de esa manera ya había dos sueldos, el de mi padre y el mío.

Pero pasó que, cuando le fui a entregar a mi madre aquella primera paga, ella me dijo: "Coge ese dinero, guárdalo y cuando juntes lo suficiente, te compras la cadena que tanto querías".

Entonces, fuimos a la relojería de Melado y mi madre le contó a Juan, cuáles eran mis deseos por tener la cadena y la medalla y que todos los sábados le iría dando cinco duros hasta pagarla. Al ver el interés y la ilusión que yo tenía, él dijo que sí y me enseñó una que era de las primeras que llegaron con la imagen de la Virgen del Robledo y me la entregó.

Tal como habíamos quedado, yo iba todos los sábados a entregarle los cinco duros y Juan me lo iba apuntando en un papelito hasta que un día me dijo: "Estos son los últimos cinco duros que me tienes que dar, porque ya está todo pagado".

Y esta es la historia de cómo conseguí alcanzar aquella ilusión por tener una cadena y una medalla, las mismas que sigo teniendo en la actualidad y de las que nunca me he desprendido, porque desde aquel mismo momento siempre las llevo puestas.



Fernanda Cacho Camacho.

MI NIÑEZ

En los años cuarenta, que son los que yo pasé siendo niña, la enseñanza en la sierra, en los cortijos, no existía. Por ejemplo, para mí, era imposible porque mis padres estaban siempre trabajando en el campo en una finca que se llama "Las carreteras". Allí no iba ningún maestro porque estaba muy lejos y me acuerdo que mi padre me compró una cartilla y como tenía que irme con él para ayudarlo en las tareas del campo, pues en los ratos de descanso me ponía a leer y a escribir y así fue como aprendí un poco a hacer la "a,e,i,o,u". Pero en realidad, fue muy poco, por no decir nada, lo que aprendí.

Por otra parte, mi adolescencia me la pasé trabajando de cabrera, es decir, cuidando unas cabras que teníamos para poder vender la leche que daban y comprar con ese dinero la comida para cada día.

Sí cuento esto aquí, no es porque sólo me pasara a mí, ya que como yo, habíamos muchos niños en las mismas circunstancias, ayudando a los padres en los trabajos, sobre todo en el campo.

Otro recuerdo que tengo de aquellas fechas es que entonces no teníamos juguetes y lo único que tenía para jugar era una muñeca de trapo que me hizo mi madre.

En resumen, que lo que cuento de mi niñez, muy poco tiene que ver con la vida que pueden llevar los niños de hoy día, ya que yo me pasé casi todo ese tiempo en los campos y no disfruté de nada.

Así, ahora que puedo, a mis cincuenta y siete años, voy a la Escuela de Adultos todas las tardes que puedo, de lo que cada día estoy más contenta.

Una de las razones por las voy al colegio, es para aprender a leer y a escribir bien y además para aprender a expresarme mejor, porque es ese mi mayor deseo. Pero aparte de esto, me gustan también otras cosas del Centro de Adultos, como son los distintos talleres que hay y porque es muy bonito el relacionarte con más personas, sobre todo a las que antes apenas tratabas o que sólo conocías de vista y que gracias a estar aquí, nos vamos conociendo y teniendo amistad.

Rosario Gómez Gómez.



UNA TARDE DE OTOÑO

Una tarde de otoño, fui con mi amiga Carmelina, con José y con dos niñas más por unas poquitas de castañas, no muy lejos del pueblo, a unos tres kilómetros.



La tarde estaba estupenda y muy pronto dejamos de andar por la carretera. Cuando nos metimos ya por el campo, lo primero que nos pasó es que nos encontramos unos cuantos faisanes y nos dio mucha alegría. Después, seguimos andando en dirección al castañar, que estaba bastante más lejos, pero ya no tuvimos tanta suerte, porque apenas si había castañas y como ya eran las seis de la tarde, le dije a Carmelina que lo mejor sería irse ya porque se nos iba a echar la noche encima en el campo. Pero ella me dijo que no me preocupara porque nos íbamos a ir por otro sitio que se llegaba antes.

Sin embargo, lo que ocurrió es que nos metimos en el monte, rodeados de zarzales y jaras, se nos hizo de noche y no sabíamos dónde estábamos. Nos encontramos con una alambrada, la saltamos, pero ya no se veía nada. La única luz que teníamos era la que daba un cigarrillo que llevaba Carmelina. Mi preocupación era que ninguno se separase de los demás para no perderse y estaba constantemente diciéndole a José y a las niñas que fuéramos siempre juntos.

Como estábamos desorientados, nuestra idea era buscar el olivar por donde entramos, así que saltamos otra alambrada y encontramos una portada muy grande de una finca y no sé si era el miedo que teníamos o los nervios, que no nos atrevíamos a atravesarla, pero nos decidimos y la saltamos, nos encontramos con otra, también la saltamos, encontramos un carril, lo seguimos y, no sabemos cómo, dimos justo con el sitio por donde habíamos entrado. ¡Qué alegría más grande nos dio, por fin estábamos ya cerca de casa!

No olvidaré nunca ese día, el miedo y los nervios que pasamos, pero a pesar de esto y de todo lo que tuvimos que andar y saltar, yo no solté en ningún momento el macuto que llevaba con los faisanes y las castañas.

Ángeles Moruno Romero.



Pinto Repinto
vendió sus cabras
en veinticinco.
¿En qué lugar?
En Portugal.
¿En qué calleja?
En la Melgareja.
Agárrate, niño,
de las orejas.
Tilín, tilán,
las campanas
de San Juan,
unas piden vino
y otras piden pan.

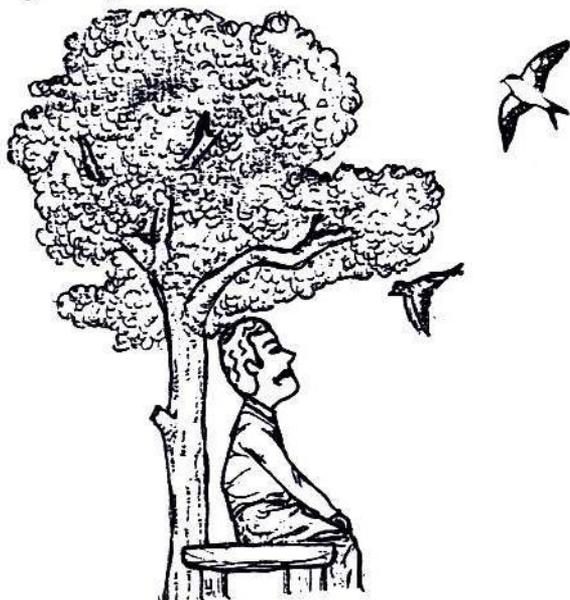
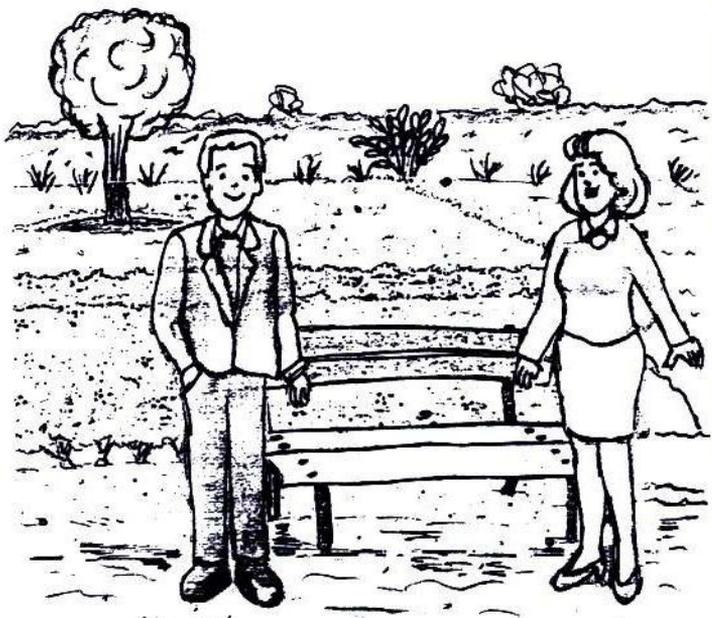
Recopilada por:
Estrella Fortaleza.

Al pasar por Sevilla
vi una chiquilla
y me enamoré.
La cogí de la mano
y al campamento
me la llevé.
Yo le dije: sevillana,
rosa temprana,
clavel de amor,
vente conmigo al puerto
y embarcaremos
juntos los dos.
El vapor va por agua,
va por arena,
va por amor,
se despide llorando.
Adiós morena,
adiós, adiós.

Recopilada por:
Dolores López Guerrero.



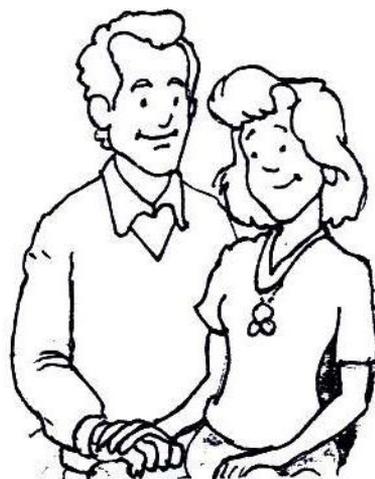
*Una mañana temprano,
yendo a misa con mi madre,
me encontré con una joven
que era más bella que un ángel.
Al verla tan guapa y linda,
sus pasitos le seguí
para ver donde ella entraba
y se ha entrado en un jardín.
Al verla en su jardín,
yo le dije que la amaba
y ella me respondió:
- No señor, yo soy casada
y no puedo manchar mi honor.*



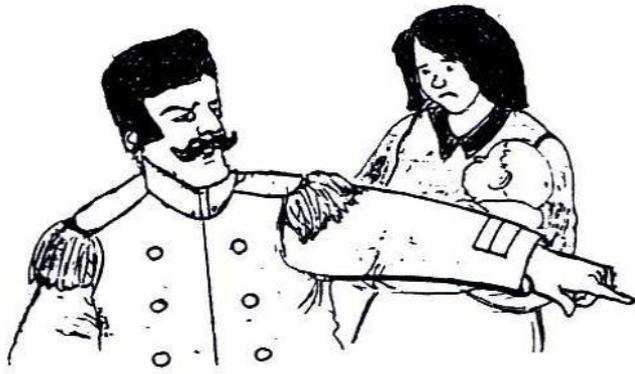
*Desconsolado me vi,
desconsolado me fui
y junto a un árbol me senté
y a un pajarito que cantaba
al pronto le pregunté:
- Pajarito, tú que cantas,
qué remedio me darás
para una mujer que quiero
y no la puedo lograr.
- Trátala tú, con amor,
trátala tú, con fineza
y verás que al fin de mes
tú has de lograr lo que intentas.*

*Ya ha llegado fin de mes,
ya logré lo que quería,
ya ha llegado fin de mes,
lo que el pájaro decía.
- Clara fui, Clara me llamo y
siendo Clara me enturbié.
Nadie diga en este mundo
de este agua no he de beber
porque el camino es muy largo
y aprieta mucho la sed.*

*Recopilado por:
Reyes Cid Cecilia.*



*Oigan ustedes señores
lo que les voy a decir,
el caso de una señora
y un cumplido militar.
De esta bonita señora,
el soldado se enamoró,
estos se ven a solas
y se declaran su amor.
Y cuando su esposo se entera,
de su casa la echó.*



*Con un hijo entre sus brazos,
que era fruto de su amor,
va en busca del soldado
y ésta no lo pudo ver.
Se marchó para la guerra
y este no pudo volver.
Ya han pasado veinte años
y el niño de soldado se fue,
que iba en busca de su padre.
- Quién me lo iba a mí suponer
que por irme a la guerra,
a mi padre yo encontré.*

*Recopilado por:
Juana Alonso García.*

*Allá en la mina había un cadáver,
¿ese cadáver de quién será?
Ese cadáver es de Manolo
que ha muerto solo, sin Soledad.
La primera carta cayó en mi pecho,
la segunda en mi corazón
y la tercera cayó en mi reja,
donde Manolo se despidió.
Manolo mío, a mi me han dicho
que por tres meses te vas a ir.
Esos tres meses serán tres años,
Manolo mío, llévame a mí.*



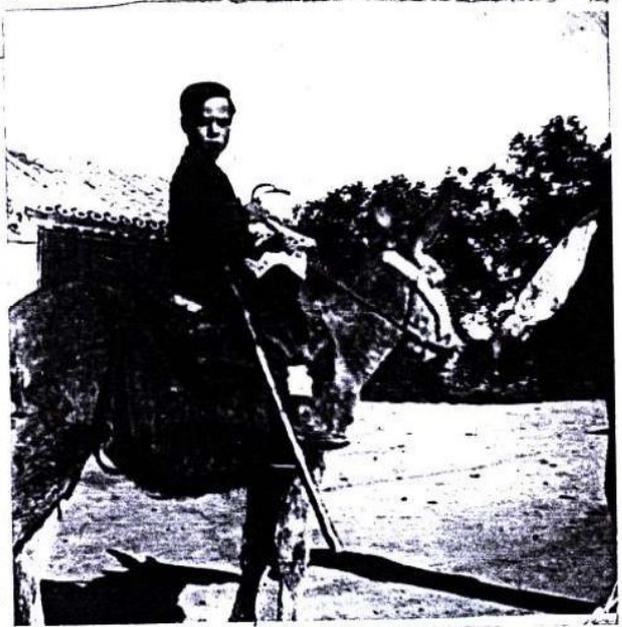
*Recopilado por :
Juana Alonso García.*

EL TRABAJO DEL ARRIERO

Cuando llega la época de la "cogía" de la aceituna o cuando es el tiempo de hacer el boliche o de la saca del corcho, aparece en nuestro pueblo, ante nuestros ojos, una estampa típica pero cada vez menos frecuente, y con tendencia a desaparecer, ya que su labor viene siendo sustituida a pasos agigantados por las camionetas. Nos referimos a esa hilera de burros, cargados de sacos de aceitunas, camino de la almazara, o con sus lomos repletos de sacos de cisco o de corchas, con la voz de su arriero siempre al frente.

En este número de nuestra revista, queremos dedicarle las páginas de la sección "Cómo se hacía" a la vida del arriero en sí y a un trabajo sacrificado que la mayoría de las personas no tienen ni idea de cómo es ni de cómo se desenvuelve y al que no se le da la importancia que realmente tiene.

Para conocer un poco más de cerca este trabajo y, sobre todo, para saber cómo se realiza la tarea de preparar y montar adecuadamente y de forma correcta los aparejos de un burro, nos hemos dirigido a la persona de Antonio Rodríguez, más conocido en el pueblo como "El Charro", quien nos relata a continuación y paso a paso esta faena.



El nombre de arriero viene a significar o a decir que es la persona que lleva a su cargo más de cuatro o cinco burros, o sea, lo que es una "jarria", aunque su nombre, en verdad, es arria o recua.



Esta "jarria" está compuesta por una serie de burros, de manera que el que va en primer lugar, al que se llama liviano y que suele llevar un cencerro, sirve de guía a los demás y anda a derecha o a izquierda a la voz del arriero. Así, si queremos que ande, se le da la voz de "jarre", si por el contrario queremos que se pare, le diremos "jo", para que gire a la derecha se le hace un ruido que se le dice "ritear" y que es como hacer el sonido de la letra erre de manera continua y, por último, si lo que queremos es que gire a la izquierda se da la voz "tomajó".

A continuación del liviano, le siguen los demás burros, pero eso sí, siempre colocados en su orden correspondiente, de manera que el que va en segundo lugar, es el que se llama "seguió", el tercero "guarda seguió", el cuarto es el cuarteto, el que va en quinto lugar es el quinteto y por último, va el "puy", que es el más pequeño de todos y donde va montado el arriero.

Pero antes de salir la "jarria" para la faena diaria, el arriero tiene que hacer una tarea muy importante para que el burro pueda llevar la carga de manera que ésta no se caiga o pueda dañarle. Se trata de la colocación de los aparejos, también llamados arreos y que hay que ir colocando de manera ordenada y precisa para que el animal vaya bien protegido.

En primer lugar se le coloca, a lo largo del espinazo, el albardón, que es como

una doble almohadilla, hecha con lona y rellena de paja fina y, seguidamente, el sudadero o trozo de manta vieja, que se pone para evitar que el resto del aparejo se estropee con el sudor del burro.

A continuación, se le coloca la pajera, hecha de lona y que en medio se abre por una costura, dejando dos sacos que caen a ambos lados del lomo del burro; mide aproximadamente un metro de largo y unos cincuenta centímetros de ancho y cada uno de estos sacos dispone de una abertura para poder llenarlo de paja basta y para poderla repartir para que quede bien asentada.

En cuarto lugar viene el ropón, que es una pieza de unos ochenta centímetros de largo y que en cada uno de los extremos lleva unas almohadillas en forma de ángulo, rellenas de paja fina, de las que cuelgan unos flecos llamados cordones o estambres y que siempre suelen ser de color rojo.

Después, llevan las "jarmas" que son como la pajera pero un poquito más grandes y, cosidas a éstas, el "atajarre" que es lo que lleva el burro en la culata para evitar que el aparejo se vaya hacia adelante. De igual manera, para evitar que el aparejo se vaya hacia atrás, se encuentra el "pretar" que es una correa de cuero que el animal lleva alrededor del pecho.

A continuación, lleva una pieza llamada cabeza de mandil, hecha también de lona y con una medida de un metro de largo por medio metro de ancho aproximadamente, a la que se le hace unos bordados y en los picos se le pone unos flecos de color rojo.

Por último, encima de todo el aparejo y para protegerlo, lleva la cubierta, que es una pieza de goma.

Después, se le pone la cincha, que es una especie de faja o correa que se pasa por debajo de la barriga del burro y que sirve para ceñir y apretarlo todo, de manera que quede bien sujeto. En un extremo lleva la tarabita, que es de madera, y en el otro lado lleva una argolla de acero donde se engancha una cuerda que asegura todo el aparejo.

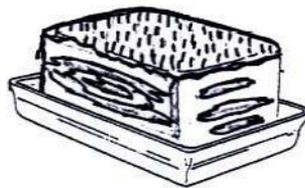
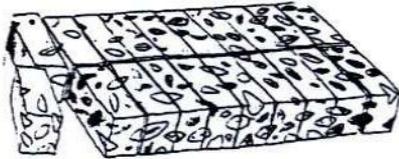


Finalmente, se le coloca en la cabeza el "borsá", que es como una especie de armazón que está compuesto por varias piezas. Así, por ejemplo, el casco es la parte fundamental del "borsá", y donde van sujetas todas las demás piezas. La frontal oreja son dos piezas de cuero que sirven para separar las dos orejas y el frontal que es la parte que se coloca en la frente del burro y que lleva unos adornos en forma de flecos con un moteado de color blanco en las puntas, llamados cordones de estambre. Por debajo de esta pieza, están las anteojeras que sirven para evitar que el burro vea por los lados. Además, en la parte izquierda del "borsá" se suele colocar una especie de borla, cuyo interior es de corcho forrado de lona y que se adorna con lana de varios colores llamados "vivillos".

Otra pieza, que se tiene por costumbre poner, es la boquera, hecha con esparto trenzado, que va cosida a los dos extremos del casco y que se le pone al burro en la boca para que no se pare a comer.

Mercedes Sáenz Carmona.

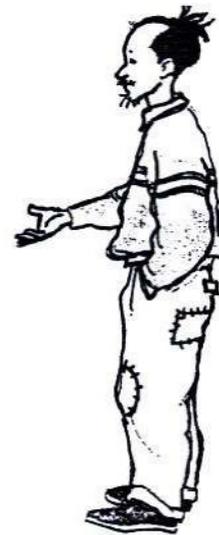
DICHOS Y REFRANES



¿A ti te gusta el tocino?
Yo te daré la corteza
y detrás un vasito de vino.

¿A ti te gusta el turrón?
Cuando llegue Nochebuena
yo te daré un cajón.

No te rías del infeliz
aunque el dinero te sobre.
Yo he visto a un rico vestir
con los desechos de un pobre
y de puerta en puerta pedir.

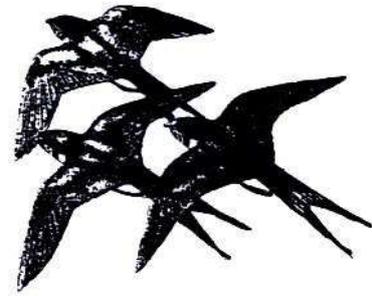
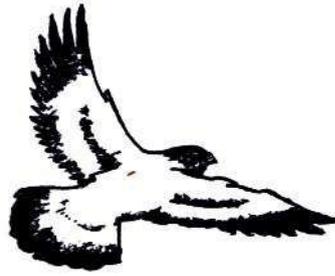


Si no sembramos el arbolito
de la sabiduría en la niñez,
no podrá darnos la sombra en la vejez.

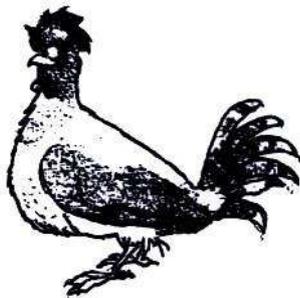
Por casamiento y preñez
no te mates por saber
que el tiempo te lo dirá
que no hay cosa más bonita
que saber sin preguntar.



**Golondrina que con el ala
roza la tierra,
el agua recela.**



**Cuando el palomo se baña,
agua presagia.**



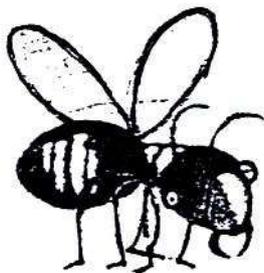
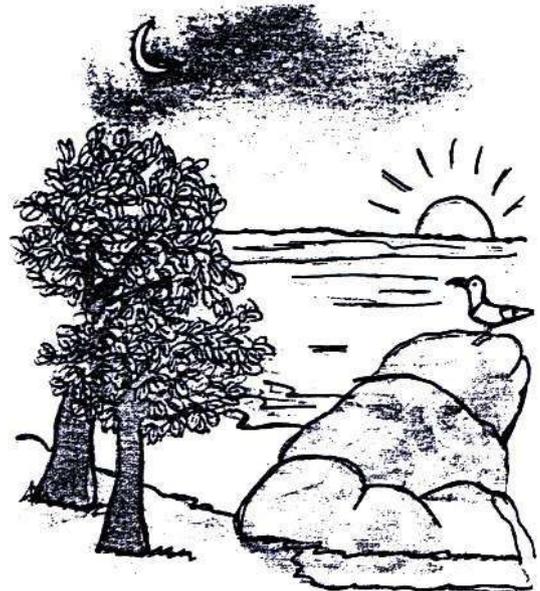
**Si el gallo canta de día
el tiempo cambia, María.**

**Si el gato corre y salta
el viento se levanta.**

**Sol que mucho madruga
poco dura.**



**No hay tiempo en agua
que no cante la rana.**



**Si hormiga de alas vez
del agua te has de guarecer.**



**A tu tierra, gallego, que canta el cuco.
Y no aguardes que cante el abejaruco.**



- ¿Qué actividades se realizan en el Centro?

Se suelen realizar juegos de mesa. A las mujeres sobre todo, les gusta jugar al bingo y algunos hombres también juegan. También se hacen algunas comidas. En general las mujeres se quejan de no estar muy integradas con los hombres.

- ¿Es verdad que van a trasladar el local a la calle Mesones?

Si, es verdad. Nos vamos a trasladar al local del antiguo Hispano Americano. La planta baja se dedicará a salas de exposiciones, teatro, conferencias, oficinas, etc. y la parte alta, que llevará ascensor, será el Hogar del Pensionista.

- ¿Ha crecido o ha disminuido el número de socios?

La verdad es que ha crecido, pues antes había unos 160 y ahora hay unos 300 socios aproximadamente.

- ¿Hay igual número de mujeres que de hombres?

Hay algunas mujeres más, aunque últimamente se ha ido nivelando bastante el número.

-¿A quién pertenece las instalaciones?

Pertenecen al Ayuntamiento, aunque no tendremos un documento que nos lo acredite hasta que nos traslademos al otro edificio.

- ¿Quién se ocupa del mantenimiento?

Para ese tema contamos con la colaboración de los socios, por ejemplo hay quien se encarga del cuidado de las plantas. Por otra parte, a veces va una limpiadora.

- ¿Cree que esto ha sido beneficioso para las personas mayores?

Por supuesto que sí, aunque muchos creen que es un casino que les coge lejos, pero no es así, lo que se pretende es ocupar su tiempo en ayudarse mutuamente. Pero es ésta una cuestión en la que todavía tienen que mentalizarse.

- Nos podría contar alguna anécdota?

Anécdotas se podrían contar muchas, pues muchos han sido los viajes y muchas las experiencias que dan los años.

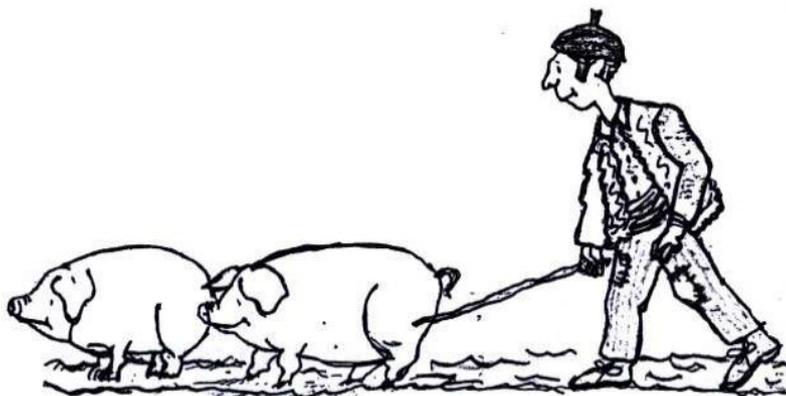
- ¿Se suele celebrar alguna fiesta conmemorativa con algún motivo especial?

Todos los años celebramos una comida de Hermandad, pero este año al no tener subvención por falta de presupuesto de la Junta de Andalucía no hemos podido hacerla.



Charo, M^a Ángeles, Mercedes y Rosa.

*La cochina rabona
le dice a la renca:
vámonos a la cebada
que ya está seca.
Le contestó la renca
con mucha risa:
¿No te acuerdas, rabona,
de la paliza?
¡No me voy a acordar,
si me partió el rabo
de una "pedrá"!*

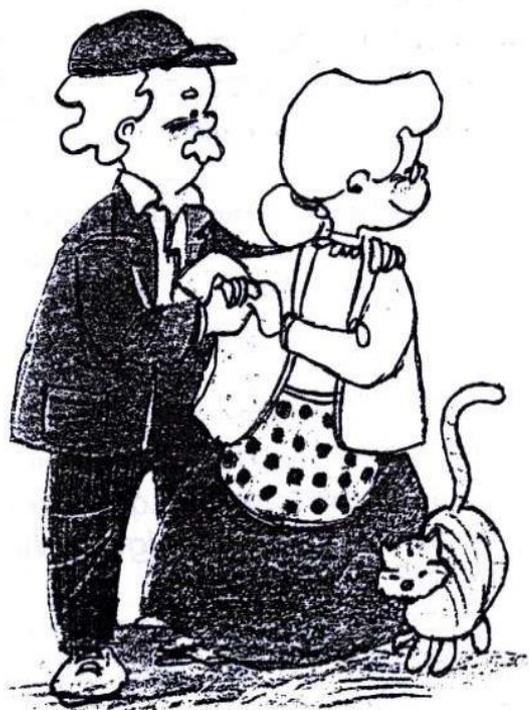


Catalina Aragúndez.

Esta poesía es un homenaje para todas aquellas personas que han llegado a la edad de la jubilación y al mismo tiempo un mensaje para que busquen una nueva motivación en la vida.

PENSIONISTA

*Pensionista es una flor
que está marchita.
No se puede enamorar,
porque entonces la critican.
Sus hijos ya se han casado
y se han ido a su casita
y de ellos se han olvidado
porque ya no los necesitan.
Pensionista, pensionista,
pensionista ya no sufras más.
Pensionista, pensionista,
pensionista que esa pena
a ti te va a matar.
Si algún día, pensionista,
esa pena no puedes borrar,
no te olvides que aquí tus amigos
te esperamos todos en el Hogar.*



Juana Alonso García.

*Entre olivos y rosales,
entre encinas y romero,
tiene su ermita en la sierra
Nuestra Virgen del Robledo.
Llega el nueve de Agosto,
la sacan en procesión
para el pueblo de Constantina
con muchísimo fervor.
Suenan tambores y campanas,
palillos y sevillanas
y todos nos desbordamos
por nuestra Virgen serrana.*

Juana Alonso.

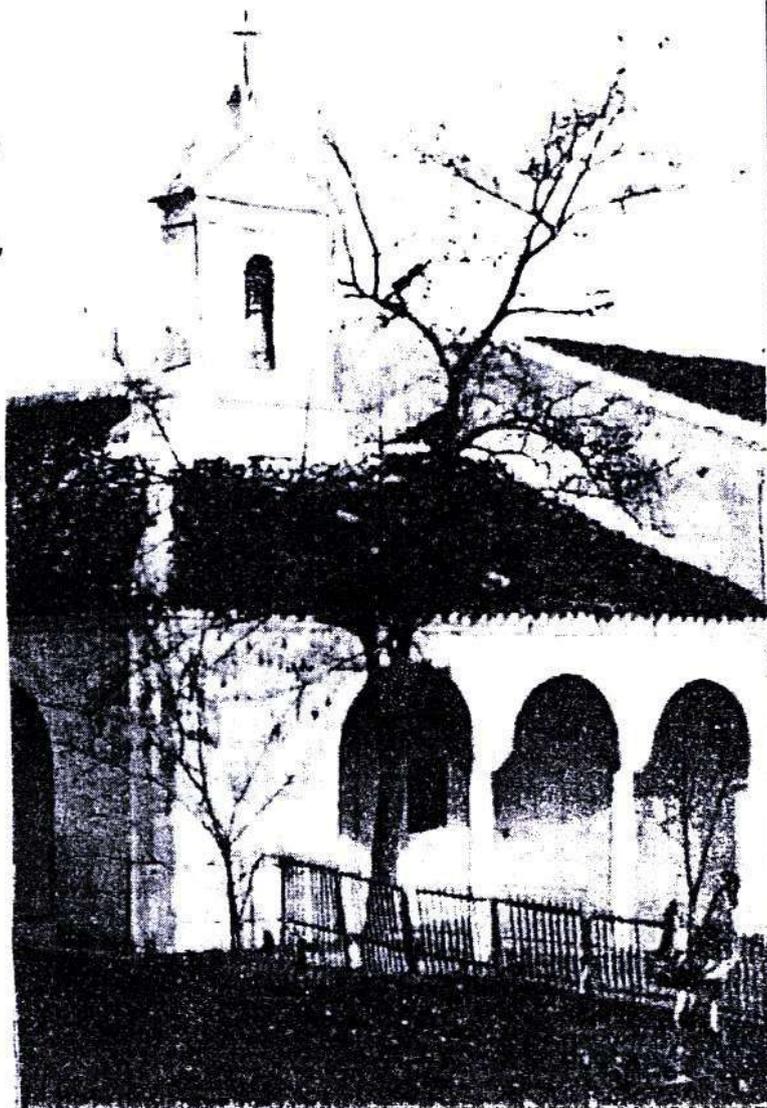
*El otro día fui a la ermita
y me puse a contemplar
a la Virgen del Robledo.
Allí estaba tan bonita,
preciosa y morena
que por eso Constantina,
tu pueblo entero,
por siempre te venera.
Y el día nueve de Agosto
Constantina se engalana
y llevan a nuestra Patrona
por todas sus calles
al son de unas sevillanas.*

Gracia Corona.



*Te quiero más que a mi madre,
no sé si estaré pecando,
pues ella me dio la vida
y tú me la estás quitando.
Fuiste mi primer amigo,
poco a poco, mi ilusión
y con el paso del tiempo,
eres mi primer amor.*

Anónimo.



SOPA DE BERROS

Ingredientes:

- Un manojo de berros.
- Tomates.
- Pimientos.
- Una cebolla.
- Aceite.
- Pan.
- Sal.



Preparación:

En primer lugar, se trocean los pimientos, los tomates y la cebolla y se va haciendo con ellos un sofrito.

Por otra parte, se trocean los berros y, una vez preparado el sofrito, se les van agregando estos y se rehogan un poquito.

A continuación, se le añade el agua y una poquita de sal y, cuando empieza a hervir, se le va echando el pan cortado a rebanadas y se tapa hasta que se esfoje.

Por último, se rectifica de sal y listo para servir.



ALBÓNDIGAS DE BACALAO

Ingredientes: (Para cuatro personas)

- 1/4 kg. de bacalao.
- Un kg. de tomate triturado.
- Dos huevos.
- Pan rallado.
- Perejil.
- Ajos.
- Una hoja de laurel.



Preparación:

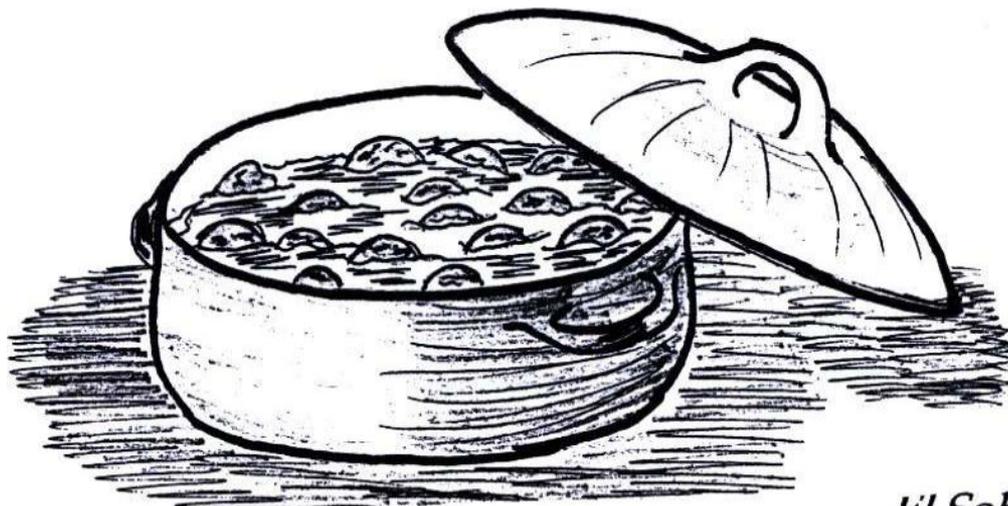
Antes de nada, el lomo del bacalao se echa en agua el día anterior para desalarlo.

Se trocea el bacalao y se tritura en la picadora (o se maja), junto con el perejil y los ajos.

A continuación, se vierte la masa en una fuente con el huevo batido y el pan rallado y se mezcla todo.

Luego, se van liando las albóndigas y se frien hasta quedar doradas.

Aparte, por otro lado, se fríe el tomate triturado, que puede ser de lata, y, una vez que esté casi frito, se le echan las albóndigas y la hoja de laurel.



NARANJAS CON MIEL

Ingredientes:

- Cuatro naranjas.
- Veinte nueces.
- 1/4 litro de nata montada.
- 100 gramos de miel caliente.



Preparación:

En primer lugar, pelamos con cuidado las naranjas, procurando quitar del todo la pulpa que las cubre.

Luego las cortamos a ruedas y las colocamos en una fuente bien repartidas.

A continuación, en el centro de la fuente, ponemos la nata montada.

Las nueces, partidas y limpias, las esparcimos por todos lados, de

A lo largo de la historia, han sido muchas las dolencias que se han pretendido curar gracias a los remedios caseros. Sin embargo, ello no quiere decir que hoy día tengan utilidad o que, por el contrario, sí la tengan. Dicho esto, nosotros, desde esta página, ni aconsejamos ni desaconsejamos la puesta en práctica de las recetas que aquí se publican. Tan sólo pretendemos recoger un testimonio de épocas pasadas, en las que no existía, para muchas personas, ninguna otra posibilidad para curar sus males que la de recurrir a la sabiduría popular transmitida de generación en generación.

Para el dolor de muelas

Se cogen cuatro o cinco hojas de hiedra y se cuecen en vino blanco. Una vez hecha la cocción se van haciendo buchadas.

Otra posibilidad para conseguir el mismo remedio, consiste en coger la corteza de una encina y cocerla y, cuando esté tibia, tomar buchadas.

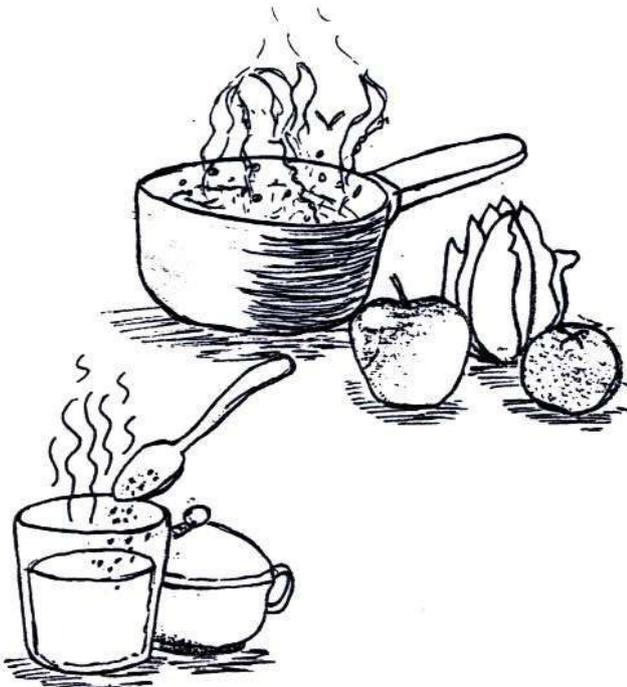


Para relajarse

Se cogen las hojas más verdes de una lechuga y se cuecen. Luego se cuele el caldo y se le añade un poquito de azúcar o de miel.

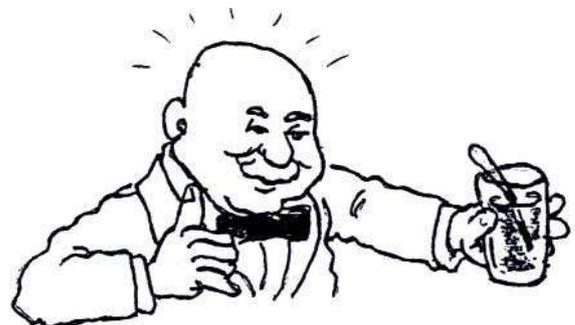
Otra receta para conseguir el mismo efecto relajante, consiste en hacer la cocción con las cáscaras de una naranja, añadiéndole igualmente azúcar o miel.

Y para conseguir que se relajen los niños cuando son chicos, se puede recurrir a cocer la piel de una manzana y, una vez colada, añadir al caldo un poquito de miel.



Para la caída del pelo

Se coge la mata de abrotano macho y la de romero. A continuación, se fríen un poquito en aceite y luego se echa en un bote con alcohol. Se esperan unos dos o tres días y se pone en el pelo.



A QUIEN CORRESPONDA

¿Por qué no cogen el teléfono cuando llamas al Centro de Salud para pedir una cita o para dar un aviso? ¿Es que, quizás, lo dejan descolgado?

_____ 0 _____

¿Por qué se permite que haya casas en el pueblo que están en estado de ruina, como la antigua fábrica de La Violetera, y que si se caen pueden causar daños?

_____ 0 _____

¿Hasta cuándo vamos a tener que esperar para que coloquen las luces de la carretera que va hasta El Cortinar?

_____ 0 _____

¿Cuándo se va a arreglar definitivamente la tapia del Cortinar que da a la parte trasera de las casas del Pozuelo? ¿Hasta cuándo tendremos que estar aguantando su inseguridad?

_____ 0 _____

¿Qué es lo que pasa con el contenedor que hay en el supermercado de La Alameda que huele constantemente tan mal a pescado? ¿Por qué se permite que se esté utilizando todo el día?

_____ 0 _____

Dependiendo tanto Constantina de Lora, y ya que ahora parece ser que se va a arreglar la carretera, ¿por qué no se pone un medio de transporte público que cubra esta ruta?

_____ 0 _____

¿Por qué se permite que los coches aparquen encima de las aceras constantemente, como ocurre en la calle Ligero, Carretería, Pino de Oro, etc.? ¿Es que los vehículos tienen más preferencia que los peatones?

_____ 0 _____

Desde que asfaltaron la travesía de nuestro pueblo, los coches van a gran velocidad. ¿No hay ningún medio de evitar esto antes de que se produzca algún accidente?

_____ 0 _____

¿Cuál es la razón por la que la máquina barredora pasa por algunas calles barriendo tan solo un lado de ellas?

_____ 0 _____

¿Hasta cuándo se mantendrá el recinto del Castillo en buenas condiciones? ¿No sería bueno que se contratara a un guarda que, como antiguamente, se hiciera cargo de su mantenimiento?

_____ 0 _____

¿Por qué se levantan al mismo tiempo varias calles en el pueblo cuando se hacen las obras del P.E.R?

_____ 0 _____

¿Qué sucede con los contenedores de vidrios y de papeles que estando llenos, y a veces hasta rebosando, no se desocupan a su debido tiempo?

_____ 0 _____

¿Por qué las asociaciones juveniles de Constantina no reciben la suficiente ayuda económica para el funcionamiento de sus actividades?



LAS DROGAS

El tema de la droga, hoy día, es uno de los más importantes que tenemos. Es una pena ver a la mayoría de la juventud destrozada. También hay que entender que el que se mete es porque quiere, ya que si no quiere, aunque otras malas amistades lo quieran "enganchar", hay muchas maneras de decir que no.

De todas formas, si por ejemplo la prueba una vez, yo creo que no le pasa nada, pero eso es lo malo, consumirla la primera vez, que después todo lo malo viene detrás.

Pero eso pasa también con otro tipo de drogas, como son el tabaco, el vino, el café y también las medicinas, ya que si abusamos de todo en general, y dependemos de ellos, al final son otra droga más: con el vino, la persona ya no es la misma, el café para los nervios es fatal, el tabaco para los bronquios y los pulmones no es nada bueno, etc.

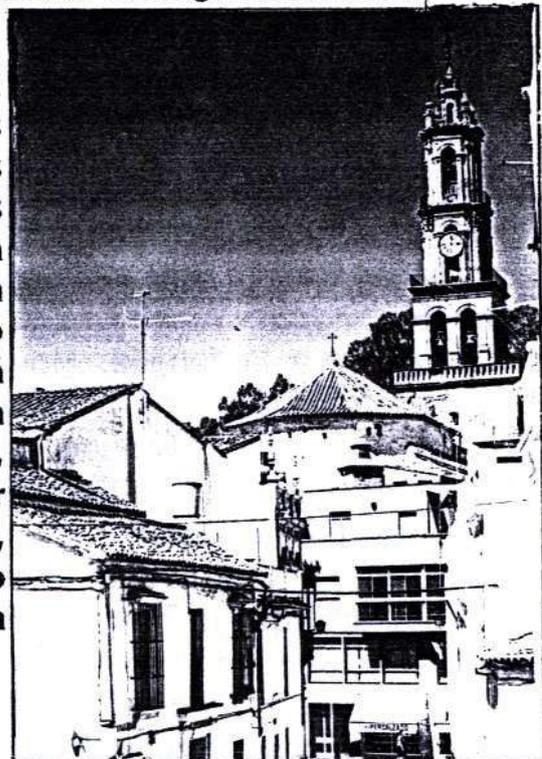
Pero también hay que decir que no lo pasan mal solamente ellos, sino toda la familia en común, ¡que eso será para vivirlo!

Charo Rodríguez Saavedra.

CONSTANTINA

En la Sierra Norte se encuentra mi pueblo, Constantina, con 7.500 habitantes y una extensión de 480 kilómetros cuadrados: demasiados kilómetros cuadrados para tan pocos habitantes, pues cada vez va quedando menos gente. Y a mí me da mucha pena de que suceda esto, porque un pueblo tan grande y tan bonito como éste se está quedando cada vez más solo. Pero es que la juventud se tiene que marchar pues, primero, que cuando acaban el bachiller tienen que irse fuera a estudiar y, segundo, que hay muy poco trabajo pues aquí no contamos con fábricas o empresas que den trabajo.

Mercedes Sáenz.



Parece que Constantina está cambiando y despertando de su letargo. Sus gentes se están animando a participar en actividades culturales como el taller de teatro, el coro, su periódico mensual "La Almena" y otras asociaciones. Pues bien, ahora tenéis otra posibilidad más: pertenecer a la Asociación del Centro de Adultos "El Soberao", donde podéis participar en actividades diversas, bien aprendiendo o bien enseñando, en definitiva, compartiendo lo que cada uno sepa, en beneficio de todos.

Loli Navarro.

Palma del Río, Mayo de 2.000

Hace ya dos años que me vine de Constantina. Subo al soberao de mi piso y busco, en una de las carpetas que aún guardo del Centro de Adultos, el folio doblado donde escribí algunos pensamientos antes de trasladarme. Los leo y como si de una fresca imagen se tratase vuelven a mi mente todos los recuerdos y vivencias de aquellos años en Constantina. De toda la gente que conocí en Constantina. De nuestro Centro de Adultos. De ¡CONSTANTINA!.

Decido que ya es hora de publicarlos pues dos años es tiempo suficiente para darme cuenta que, todo aquello que escribí en esos momentos tan tristes y melancólicos, tan alegres y esperanzadores, todavía lo siento y lo vivo como si aún estuviera allí.

He aquí mis pensamientos de Constantina, mi vida en Constantina, mi gratitud plena por Constantina.

GRACIAS, CONSTANTINA, MUCHAS GRACIAS.

Constantina, Junio de 1998

No he sido ni soy persona de grandes ni complejos gustos. He sido y soy una persona formada sobre tres grandes pilares: la familia, el trabajo y la amistad. Y uniendo a los tres, el amor, sí el AMOR.

Amor a la familia. Hoy día que tan cuestionada está esta institución, la familia, mi familia, constituye un pilar fundamental donde apoyarme. Y puedo considerarme un hombre afortunado pues tengo una familia maravillosa, la amo y me siento querido por los seres que la forman.

Amor al trabajo. He tenido la doble fortuna de poder trabajar, primero en aquello para lo que, durante años, me preparé y me formé, y segundo en poder haberlo hecho en el Centro de Educación de Adultos de Constantina, que creamos de la nada y lo engrandecemos entre todos. Aquí conocí personas de diferentes condiciones y diferentes edades, de distintas opiniones, personalidades y caracteres. Aquí, durante estos años, hemos reído, llorado, bailado, cantado. Nos hemos alegrado, entristecido, emocionado, ilusionado,... Aquí enseñé y aprendí. Aquí hemos formado una gran familia.

¡Qué orgulloso me siento de nuestro Centro de Adultos!

Ahora, cuando hago balance de esta etapa de mi vida, me reafirmo en lo que siempre he pensado: considerar el trabajo no como obligación y sí como fuente de satisfacción personal. Y en verdad que así lo he sentido junto a vosotros, trabajando junto a vosotros, educándonos juntos.

Amor a la amistad. Me precio de tener grandes amigos, y para ello, como me considero amigo de mis amigos, procuro continuamente cultivar la amistad, pues sin ella no sería quien soy.

Tengo, pues, FAMILIA, TRABAJO y AMIGOS.

Aquí, en Constantina, tuve a mis hijos. Aquí aprendieron a hablar, a jugar, a andar. Aquí aprendieron a leer y a escribir. Aquí fueron por vez primera al colegio, su primer colegio. Aquí hicieron sus primeros amigos y amigas. Aquí se han criado mis hijos. En Constantina he formado la familia que tengo.

Aquí, he trabajado durante once años. Constantina me ofreció trabajo y yo intenté realizarlo lo mejor que supe y pude.

Aquí, he cultivado grandes amistades, que siempre llevaré dentro de mi corazón. Amigos del bloque de pisos donde vivimos. Amigos de la barriada. Amigos del Centro de Adultos. Amigos de Constantina entera.

¿Habría mayor alegría que pasear por una de sus hermosas calles y saludar a los amigos?. Aquí sentí esa alegría.

Durante estos años residiendo en Constantina hemos intentado vivir como una familia más del pueblo. Hemos sentido como nuestros los problemas de Constantina y disfrutamos, como una familia constantinense más, de la vida y alegría de este pueblo. Constantinenses son nuestros hijos. Constantinenses son las amistades que aquí sembramos, cultivamos y cosechamos. Constantinenses son, ya para siempre, nuestros corazones.

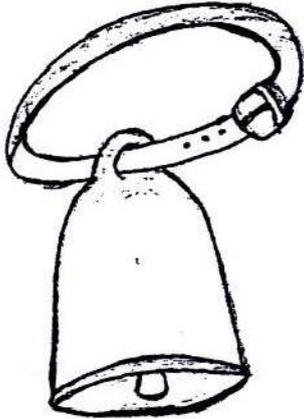
Nos trasladamos y, como la vida es un gran ciclo, volvemos a Palma del Río, la tierra donde nos criamos, pero ni yo ni mi familia nos marchamos. Algo, o tal vez mucho, queda aquí en este Pueblo de la Sierra Norte de Sevilla, que allá por el año 1987 nos recibió con los brazos abiertos.

De bien nacido es ser agradecido, y no quisiéramos despedirnos sin dar las gracias a todos. Gracias, muchas gracias, ¡CONSTANTINA!

Francisco Vera Díaz

**Cuatro palomos volando,
cuatro cazadores cazando.
Cada cual mató la suya
y las demás se fueron volando.**

(El cazador se llamaba "Cadacua")

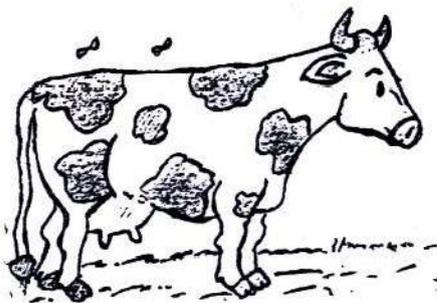


**Va al campo
y no come,
va al agua
y no bebe.
Cantando va
y cantando viene.**

(El cencerro)

**El boticario y su hija,
el médico y su mujer,
partieron nueve naranjas
y todos cupieron a tres.**

*(La hija del boticario era
la mujer del médico)*



**Por debajo de un puente
va caminando un bicho
y el nombre ya te lo he dicho.**

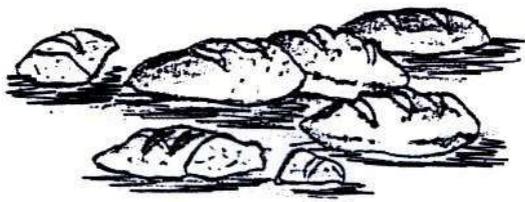
(La vaca)

**Una señora
que es muy pesada
llega, la echas
y vuelve a la carga.**

(La mosca)

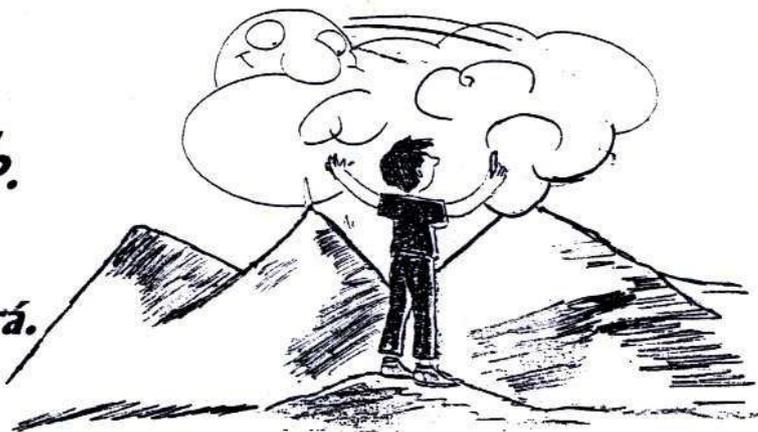


**Quien diga bota pinfota
y fotín de la bota rota,
beberá vino de la bota pinfota
y fotín de la bota rota.
Pero como yo digo bota pinfota
y fotín de la bota rota,
bebo vino de la bota pinfota
y fotín de la bota rota.**



**Un pan y otro pan,
pan y medio
y medio pan,
un pan menos un "peazo"
y otro "peazo" de un pan.**

**El cielo está garabateado,
¿quién lo desgarabateará?
El desgarabateador
que lo desgarabateara,
buen desgarabateador será.**



**Si es así como usted dice
y dice usted cómo es,
como usted diga, así es.**

**Recopilados por:
Eduardo Ávila y
Manuel Fdez. Granados.**

VIAJE CULTURAL

Un año más, al igual que otros anteriores, hemos hecho nuestro viaje cultural con el Centro de Adultos y esto nos indica que el curso se encuentra bien entrado en el tercer trimestre y próximo a concluir.

Y entre todo lo aprendido y reflexionado, entre todo lo compartido y disfrutado a lo largo de estos meses, nos queda aún por contar y dejar constancia de ello en estas páginas, nuestro día de convivencia y de acercamiento a sensaciones y conocimientos nuevos, como los que hemos percibido todos juntos en la excursión y visita cultural a Sevilla el día 19 de Mayo.

Amaneció el día fresquito y hacia las ocho menos cuarto estábamos ya todos reunidos en Llano del Sol, donde estuvimos esperando el autobús que, por un despiste del conductor, nos esperaba en otro sitio y por ese motivo se retrasó un poquito la salida. Fuimos, como de costumbre, cantando todo el camino y hasta Manuel se animó y nos entonó una coplilla de sus tiempos, eso sí, un poquito verde.

Después de desayunar en un restaurante de Santiponce, nos encaminamos ya hacia nuestro primer punto de destino de la visita cultural, las ruinas de la romana Itálica. Al traspasar las puertas de entrada, inmediatamente nos dimos cuenta que cambiamos de época, nos introdujimos de lleno en la historia y fuimos presa de una "confusión" entre el pasado y el presente, imaginándonos a los emperadores Trajano y Adriano en el esplendor de un tiempo pasado e, inmediatamente, comprender a través de la realidad del presente a dónde puede llegar la humanidad: a recuerdos hechos pedazos.



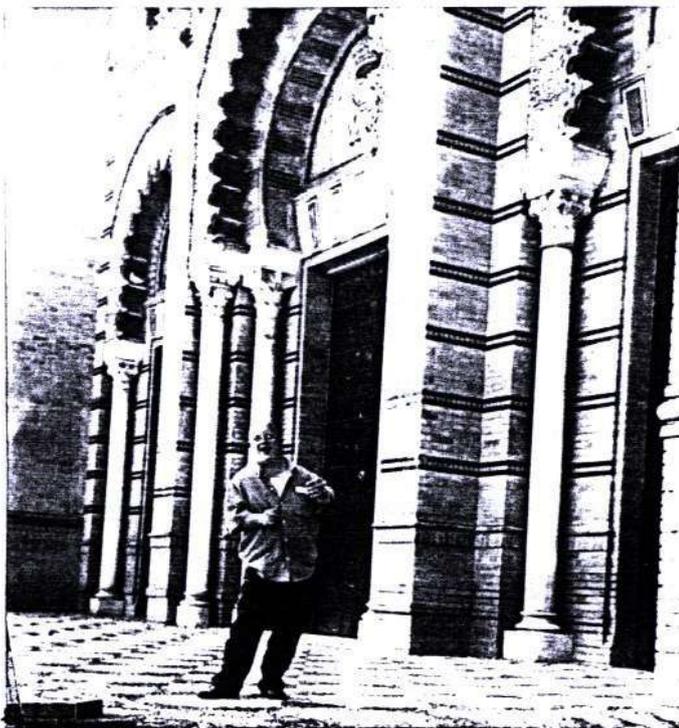
En esta visita nos llamó mucho la atención el anfiteatro que tenía una capacidad para unas veinticinco mil personas. También vimos los restos de las Termas, la casa de Neptuno, la del Emparrado, en cuyos suelos aún se conservan restos de mosaicos en buen estado de conservación...

Tras abandonar Itálica, nos trasladamos completamente de tiempo y lugar, cambiando el pasado por el futuro y las piedras que cuentan una historia, por un lugar donde se cuentan los acontecimientos sobre un papel para que todo el mundo pueda leerlo: llegamos a las nuevas instalaciones del periódico ABC, ubicadas en la Isla de la Cartuja, en los terrenos de los que fueron los pabellones de los Países Árabes y del Caribe. Allí, nos esperaba un paisano muy querido por todos nosotros y por Constantina entera, Manolo Ramírez, quien nos recibió y acompañó durante toda la visita, sin separarse ni un solo instante de Antoñito. Junto a una amable señorita que hizo de guía y con gran hospitalidad, nos mostraron con todo detalle las instalaciones y el proceso que conlleva hacer el periódico y visitamos la redacción, la rotativa, el cierre y empaquetado... Toda la elaboración del periódico es apenas tocada por la mano del hombre, ya que se trata de un edificio moderno y casi completamente automatizado.

Con el "adiós paisano" y con nuestro agradecimiento por las atenciones recibidas, nos fuimos despidiendo, al tiempo que éramos obsequiados con un regalo. Y seguidamente, con el estómago "protestando" pues era la hora de comer, y con un calor que iba apretando, nos volvimos en el autobús hasta Santiponce para almorzar .

Después del almuerzo y de un buen rato de descanso, nos empezamos a animar de nuevo cantando y bailando por sevillanas y, alrededor de las cinco de la tarde, emprendimos la marcha hacia Sevilla para visitar el Museo de Arte y Costumbres Populares y el Arqueológico y, de esta manera, volvíamos a entrar en contacto con el pasado.

En el Museo de Arte y Costumbres Populares, que fue el primero que visitamos, regresábamos a un pasado más reciente y de esta manera evocábamos los recuerdos vividos por la mayoría de nosotros, ya que allí pudimos observar sobre todo objetos, vestidos, instrumentos de labranza y otros utensilios, que nos hicieron volver a más de uno a nuestra niñez, aunque sólo fuera con el pensamiento. Con el arado, el trillo y el carro que allí contemplamos, se nos venía a la mente el recuerdo de nuestros padres trabajando; con



los bordados y el bolillo, la memoria nos devolvía a nuestras madres cuando hacían esas labores; con los muebles y los ornamentos, regresaban sensaciones de otras épocas maravillosas donde la convivencia de la familia en los hogares nos llenaba de felicidad. En fin, tantas cosas y recuerdos difíciles de describir con palabras, se nos presentaron ante nuestros ojos para hacernos emocionar.

Finalmente, en el Museo Arqueológico, completamos lo que estuvimos viendo por la mañana en Itálica, ya que los restos de más importancia, como esculturas, columnas y mosaicos, se encontraban allí, de manera que pudimos observar los bustos de emperadores, dioses, etc. de la época romana, junto a otros restos de otros tiempos, con la curiosidad añadida de poder oler los aromas característicos de cada una de las épocas, gracias a unas urnas que contenían estos perfumes naturales: azahar, incienso, limón...

Por último, camino de la Plaza de España, nos fuimos deleitando la vista con los rincones que atesora el Parque de María Luisa y respirando la frescura de sus jardines y fuentes y llegamos de nuevo hasta el autobús que nos trajo de regreso a Constantina.

Como anécdota curiosa, contar que una de nuestras amigas perdió la cartera, con dinero y documentos importantes pero, gracias a la buena fe de las personas que lo encontraron, lo ha recuperado. Ella encontró su monedero, pero nadie pudo encontrar lo que perdió Adriano.

Abrisco: Especie de redil que se usa para que la oveja quede atrapada y pueda ser ordeñada.

Apergararse: Pararse en las labores propias de un trabajo por entrar pereza y no tener ganas de seguir con la tarea.

Boquera: Protector, generalmente hecho de corcho o de madera, que se le coloca al filo del hacha cuando no se está trabajando con ella.

Charraná: Hacerle a alguien una mala faena, perjudicándolo, engañándolo o traicionándolo.

Copa: Brasero de cisco que se coloca en la tarima de la mesa camilla.

Desollar: Hablar mal de alguien o murmurar criticando a otra persona que no está presente en ese momento.

Entenguerengue: Lo que no está muy seguro y se puede caer en cualquier momento.

Galbana: Palabra que se usa para designar la pereza o la desgana en el trabajo.

Jangá: Hacerle una mala trastada a alguien personalmente o en un trabajo.

Mozo: Ayudante del arriero.

Mugroso: El que tiene mugre, es decir, con gran cantidad de manchas que se le han ido acumulando y que no se ha preocupado de lavar.

Ojo: Acción que consiste en darle a la ropa con jabón, cuando se lava a mano.

Perrascalza: Dícese de la mujer que está siempre en la calle y no echa cuenta de las labores de la casa.

Renco: El que cojea o camina con dificultad.

Sollar: Hablar mal de alguna persona o criticarla, pero a sus espaldas.

Sollar: Desollar. Quitarle la piel a los animales muertos.

Sancajosa: Se dice de la persona que llevaba antiguamente los "sancajos" de los calcetines o medias rotos.

Zorra: La que va murmurando o haciendo comentarios de los demás, pero que luego no quiere que se hable de ella

¿CONOCEMOS NUESTRO PUEBLO?



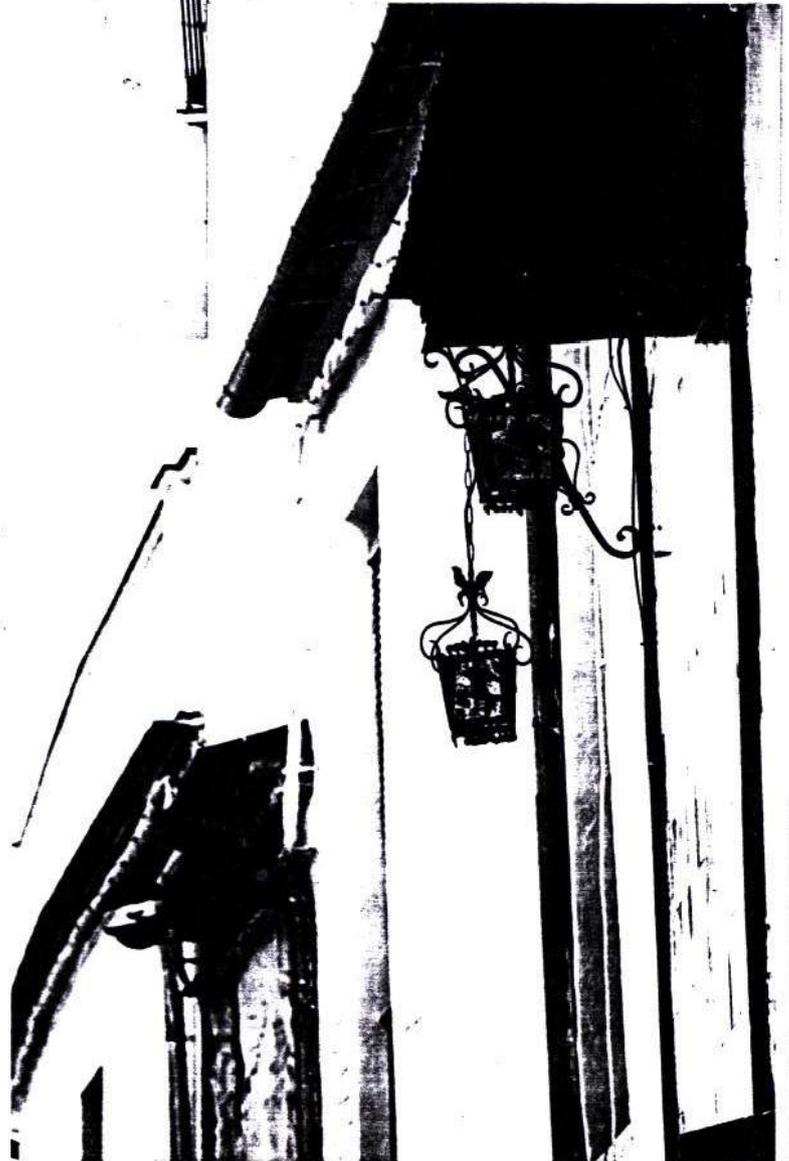
¡ VA DE FAROL !

Los caprichos de la cámara fotográfica se han fijado en esta ocasión en estos dos rincones de las calles de nuestro pueblo. Intenta localizarlos, pero ya sabes, y ahí está la pista, que son dos lugares donde los faroles se hallan presentes.

Solución al número anterior:

Foto de arriba: Detalle de parte de la fachada de la antigua fábrica de "La Violetera", en la calle Álamos.

Foto de abajo: Detalle de parte de la fachada de la "Casa del Marqués", en la calle Ramón y Cajal.





II MUESTRA AGROALIMENTARIA	
GANADERA, ARTESANAL Y TURISTICA	
DE LA DEHESA	
26, 27 Y 28 DE MAYO (2000)	

Finalizada la II Muestra Agroalimentaria, Ganadera, Artesanal y Turística, celebrada en Constantina durante el último fin de semana del mes de mayo, queremos, desde esta modesta publicación del Centro de Adultos, felicitar a todos cuantos han intervenido en ella de una u otra manera y animar a que siga hacia adelante esta iniciativa cada vez más consolidada.

Igualmente, dar de nuevo la enhorabuena a ASNADIS por la celebración exitosa de su III Rastrillo.

