

FRATER GRANADA

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



DICIEMBRE 2015 - N° 40



Sumario

Portada
Editorial
Información Equipo Diocesano
Mensajes del Padre François
Por qué Reciclo Yo
Cartas Fraternas
Carta de M^a Jesús
Entrevista
Carta de Amigos
Fuera de toda Duda
Fraternos en la Prensa
XXIV Edición Premio
Provincial a la Integración,
Frater 2015
Poesías
Pasatiempos
Propiedades de las Castañas
Receta cocina
Contraportada

EDITORIAL



“Gloria a Dios en el cielo y en la tierra paz a los hombres de buena voluntad”

Vivimos tiempos difíciles, porque en el hombre se ha difuminado esa buena voluntad de poner en práctica la Buena Noticia. El mundo en vez de vivir en armonía, vive en el caos del desamor, la violencia, la mentira y la injusticia.

El Papa Francisco nos alerta: estamos asistiendo a una guerra mundial a trozos. “La Navidad está cerca: habrá luces, habrá fiestas, árboles iluminados, también pesebres... todo falsificado: el mundo sigue haciendo la guerra, sigue haciendo las guerras. El mundo no ha comprendido el camino de la paz”.

El Papa indicó que “hoy hay guerra por doquier, hay odio”, y cuestionó “¿qué queda de una guerra, de ésta, que estamos viviendo ahora?”.

“¿Qué queda? Ruinas, miles de niños sin educación, tantos muertos inocentes: ¡tantos!, y tanto dinero en los bolsillos de los traficantes de armas”.

La Vida, lo único valioso que nos ha sido dado, lo hemos convertido en oropel, junto con nuestra madre tierra, en moneda de cambio, y dependiendo de en que parte del planeta se nazca, menos que oropel.

Los que creemos en la utopía del Reino, tenemos la esperanza de que esa buena voluntad del hombre, hecho a imagen de su creador, restaurará esta Babel que ha generado y volverá a vivir según la esencia de su ser.

Esta certeza me nace de la mano de hombres y mujeres que Dios elige en todo tiempo para este fin...

Jesús el Dios con nosotros, nos invita a cada uno a ser voces que griten en medio de nuestro mundo, la Buena Nueva del amor, la paz, la verdad y la justicia.

Decir Feliz Navidad, es proclamar la Buena Noticia.



Realización:

M^a José Rodríguez Millán

Montaje:

José Manuel Zambrano Sosa

Colaboraciones:

Juan de Dios Peinado

Trini Recio

Paco Bautista

Amparo Verdejo

M^a Jesús Arco Ortuño

José Manuel Zambrano

M^a José Rodríguez Millán

Dirección Social:

Frater Granada

c/ Verdiales 13, Bajo

18014 – Granada –

Teléfono: 958 15 74 91



<http://fratergranada.webnode.es/>



Información Equipo Diocesano

El Equipo Diocesano a través de esta plataforma, nuestra revista, os animamos, a todos los miembros de Frater, a que cada uno, en la medida de sus posibilidades, trabaje por conseguir una auténtica Fraternidad, que se preocupe por el hermano que tiene al lado y que le necesita. Como bien sabéis, hemos comenzado un nuevo curso que debemos aprovechar para vivirlo con ilusión, que es como debemos vivir. Si se acaba la ilusión y las ganas de avanzar es que hemos envejecido y, aunque los años pasen para todos, es preciso mantener joven el corazón. Desde el Equipo os animamos a vivir con ilusión.

En Octubre, comenzamos el nuevo curso y se habló de la situación económica tan difícil por la que estamos atravesando, por ello, es necesario que tomemos conciencia de esta situación y ayudemos lo que podamos. La cuota anual seguirá siendo de 30 € anuales.

El almuerzo de navidad tendrá lugar, el día 22 de diciembre, en el local de la Asociación, aunque aún no sabemos el precio de la comida, los interesados apuntaros lo antes posible y se os dirá el importe.

También en octubre comenzamos con la Formación, bastante importante para nosotros, por todo lo que nos enseña. En la reunión de noviembre vino, Manuel Velázquez a darnos una charla sobre la misericordia, ya que el día 8 de diciembre comienza el año de la misericordia.

Igualmente, el taller de manualidades ya está funcionando. Asistimos a todos los actos, tanto de la administración, como de otras asociaciones, a los que se nos convoca, haciendo presente a Frater en ellos.

De todo ello, iremos poniendo fotografía en nuestra página web: <http://fratergranada.webnode.es>

Para finalizar, deciros que el Equipo Diocesano de Frater Granada quiere felicitaros, a todos/as, en estas Navidades y desearos que la luz del Señor permanezca viva en nuestros corazones y nos guíe por el camino de la paz y la felicidad.

Feliz Navidad y feliz año.

Un Abrazo: El Equipo Diocesano de Frater Granada



MENSAJES DEL PADRE FRANÇOIS

“Si cada uno barre ante su puerta, la calle estará limpia”

A los diez años de iniciado el camino de Frater en Verdún (Francia), en la Navidad de 1955, el P. François escribió esta circular que os transcribo.



“**Y por nosotros los hombres, el Hijo de Dios se hizo hombre**”. Treinta y tres años de vida terrena. Y de ellos, treinta sin vida publica.

(...)Es un niño pequeño y débil. (...) vive en casa del carpintero José, en Nazaret. El es uno más de la tropa, sin graduación, un número más para el recaudador.

(...) ¿Por qué ese silencio interminable? Para enseñarnos que la eficacia de una vida no se basa en una acción deslumbrante, visible. Todo fue eficaz, ni un instante perdido para la salvación del mundo. **¡Qué ejemplo para nuestra época de publicidad a bombo y platillos! Parece que los humildes no sirven para nada y aún menos los enfermos y los minusválidos. Están fuera de las candilejas, están apartados del circuito.**

“Nos habéis abierto un mundo extraño”, decía una persona al salir de una conferencia sobre la Fraternidad, como si dijera que había hecho una excursión a Marte. Y, sin embargo, todos vosotros que estáis enfermos os dais cuenta, como todo el mundo, que aquí abajo reina el egoísmo, el odio, y todo ello engendra miedo...es desagradable ver lo que vemos. Pues bien, yo os digo a todos, enfermos y minusválidos: es falso decir que no podéis hacer nada. **Si cada uno barre ante su puerta, la calle estará limpia.** Si uno de vosotros es fraterno, está saneando ante su puerta, hace realmente, eficazmente, algo positivo. Incita a su vecino a que haga lo mismo, y es así como se extiende un buen contagio. Si formamos un buen equipo para trabajar, entonces ya no se trata de una serie de acciones fraternas independientes, sino que nace una Fraternidad, la Fraternidad, la que vosotros conocéis, la que vosotros amáis, la que, porque ha tomado su impulso del ejemplo y de la fuerza de Cristo, se llama **FRATERNIDAD CATOLICA DE ENFERMOS.**

1.945-1.956. Pronto hará once años a lo largo de los cuales un número cada vez mayor de personas ha ido dando ligeros barridos al sucio egoísmo, al inmundo “todo para mí”. Nos hemos organizado en veinte diócesis para este trabajo y en otras dieciséis empezamos a avanzar, y son los enfermos y minusválidos quienes lo han hecho. Ellos han arrastrado con su ejemplo a muchos sanos. Ellos no son los únicos, no tienen el monopolio, no han sido los primeros en tener la idea, pero quieren unirse a los que piensan como ellos, con la mano tendida, en una colaboración leal. Se unirán con todos aquellos que quieran una Fraternidad basada en Cristo, y así haremos un mundo mejor.”



Diez años, como veis de descubrimiento de un trabajo ilusionante y contagioso que dio origen a nuestra Frater. Aquí ha citado las Diócesis en las que en esos años ya había cundido la preciosa idea. Hoy habría que decir que FRATER está ya en casi todo el mundo con el mismo fin de ser aliento fraternal a tanta gente como sigue enferma, minusválida y tantas veces sola y sin esperanza. Nosotros estamos en la misma brecha y debemos tomar el aliento para seguir esta hermosa obra, sin ninguna duda, de Dios.



POR QUÉ RECICLO YO

Me gusta pensar y sentir que puedo contribuir a solucionar problemas, Tal vez sea deformación profesional, pero no lo puedo remediar.

Y la contaminación, el efecto invernadero, el agotamiento de los recursos naturales, etc., no son problemas que “se inventan los ecologistas”, son o pueden llegar a ser problemas graves de salud, pueden poner en grave riesgo la vida en la Tierra.

Hace unos días salió en prensa una información de la OMS que decía que la carne roja y la procesada provoca cáncer, y ya todo el mundo con la mosca tras la oreja. Sin poner en duda la validez de las valoraciones de tan alto organismo internacional, yo humildemente pienso que hay otros alimentos igual de cancerígenos por los elementos que contaminan el aire (emisión de gases nocivos, quema de residuos de manera incontrolada, etc.) La tierra (uso indiscriminado de pesticidas, herbicidas y fertilizantes no naturales) el agua (a través de vertidos y por filtración) etc.

Lo que quiero expresar es que somos, y sálvese la/el que pueda, unas/os inconscientes y unas/os ingenuas/os. ¿Por qué? Pues porque hoy día difícilmente algún elemento de nuestra dieta no está contaminado. Incluso los que se etiquetan como ecológicos A poco que ahondemos en el tema, esto es así.

¿Qué hacer entonces? ¿Abandonarnos al fatalismo y hacer como el avestruz? Pues no. Hemos de empezar a ser más conscientes y activos

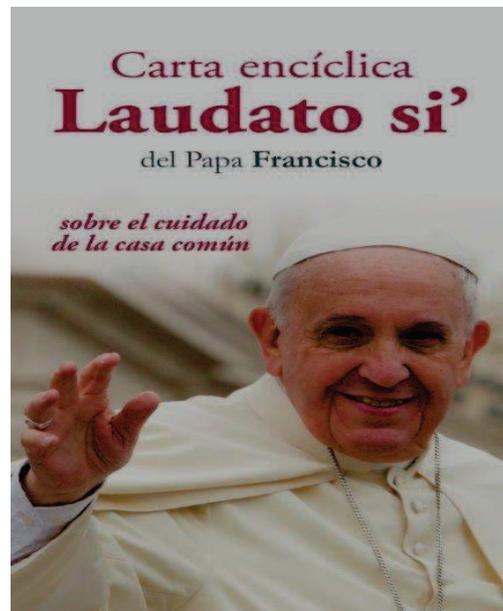
Conscientes de lo que nos rodea, de cómo actuamos, de qué comemos etc.

Activos en el sentido de hacer algo, no tiene que ser grande ni espectacular; pueden ser cosas pequeñas y rutinarias, que hacemos en nuestro día a día, como por ejemplo usar productos de limpieza lo menos agresivos posible para el medio ambiente (en el cual, desde cualquier punto de vista, vivimos) leer y preocuparnos por entender el etiquetado de lo que comemos, reciclar nuestra basura y residuos (controlando que haya contenedores para ello en nuestra zona o no tirar el aceite usado a las cañerías, por ejemplo) cuidar los recursos naturales (no despilfarrando el agua y otros recursos agotables) . Y en un sentido más amplio: **ESTAR MÁS PENDIENTE DE LO QUE PASA A TU ALREDEDOR**, (no me refiero a la vida privada de nuestra vecina)



Este es sólo el sentir de una mujer sencilla, de una simple ciudadana!

Trini Recio



LA TERNURA DE DIOS

Cartas fraternas
(Dic.2015)

La violencia ha existido siempre en nuestro mundo. Forma parte de los instintos que compartimos con los animales, que en ellos están orientados a la supervivencia o a su propia defensa, pero que en los humanos, al estar dotados de inteligencia superior, esta añade otras motivaciones, no ya tan naturales, como el odio, la ambición, la envidia, el resentimiento, la venganza, y otras muchas otras que pueden anidar en el corazón.

Sus manifestaciones saltan a la vista, desde el fratricidio de Caín a Abel, que nos narra la Biblia, al tratar de explicarnos la existencia del mal ya en los orígenes de la humanidad, siguiendo con la historia universal conocida, de guerras, conquistas imperialistas, crímenes, torturas, esclavitudes, deportaciones, genocidios, atentados terroristas, asesinatos, exterminios, holocaustos, y todo un largo etc.etc., así hasta nuestros días. Solo hay una diferencia, y es que antes pasaban estas cosas terribles y se conocían en el espacio concreto donde sucedían, y hoy, en un mundo globalizado y con unas redes mundiales de comunicación e información, todo se conoce al instante y hasta se ve por TV. en nuestra propia casa.

Sin duda que este cúmulo de malas noticias que a diario nos invaden, (parece como si solo merecieran ser noticia las cosas malas, y qué pocas veces lo son las buenas, que sin duda también se dan, y posiblemente más que las malas, pero que no cuentan), producen un desánimo y hasta pesimismo, que requerirían una terapia de optimismo para levantar el ánimo, tantas veces decaído, de un mundo que no es el que deseáramos o soñamos.

Pero, por fortuna, para quienes creemos en Dios hay una terapia para la esperanza desde la fe: creemos que **DIOS ES TERNURA**. ¡Y cuanta necesidad de ternura, frente a tanta violencia e injusticia tiene el mundo de hoy! ¿Mas cómo podemos saber lo que es Dios, si **“a Dios nadie lo ha visto jamás”**, como dice el Evangelio de S.Juan? y la respuesta nos la da el mismo evangelista cuando a continuación añade: **“Dios unigénito, que está en el seno del Padre, es quien lo ha dado a conocer”**. También en el Evangelio de S.Juan hay otra afirmación puesta en boca de Jesús, que para mí es una de las claves de mi fe en él: **“Respondió Jesús: Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie se acerca al Padre sino por mí; si me conocéis a mi conoceréis también a mi Padre, ya desde ahora lo conocéis y lo estáis viendo. Felipe le dijo: Señor, preséntanos al Padre; con eso nos basta. Jesús le replicó: con tanto tiempo con vosotros ¿todavía no me conoces, Felipe? Quien me ve a mi está viendo al Padre”**. Por tanto si miramos a Jesús, tal como aparece en el Evangelio, estamos viendo la ternura de Dios.

Ya en el Antiguo Testamento, el Salmo 102 es un canto a esa ternura y misericordia paternal de Dios. Muy bellamente, una canción del Monasterio de Taizé lo va glosando, mientras repite como un estribillo **“Dios no puede sino darnos su amor. Nuestro Dios es ternura”**. Y en las estrofas va enumerando los detalles de la ternura, defiende a los ricos en clemencia, no nos trata sientemente ternura por sus hijos. enumerados, en los que se nos Dios pero, como siempre el quiero detenerme en el Jesús, la imagen de Dios



misma “él perdona, cura, colma de gracia y oprimidos, es compasivo y misericordioso, según nuestras culpas, y, como un padre, Otros muchos textos de los Profetas podría va revelando esta realidad inefable que es margen de una carta no da para más, y revelador pleno del amor del Padre que es invisible.



Al abrir el Evangelio, por ejemplo el de S.Lucas, a partir del capítulo 4, versículo 14, donde comienza a narrar el ministerio de Jesús en Galilea, se pone de relieve esa ternura en sus acciones con la gente. Cura a los enfermos imponiéndoles las manos. Especial ternura muestra con los leprosos, que rechazados por miedo al contagio, ni podían acercarse al poblado y Jesús les tocaba para curarlos. Llamó en su seguimiento a Mateo, que era un recaudador de impuestos aborrecido de la gente y tenido por pecador, y Jesús lo miraría de tal modo que inmediatamente lo siguió. En la proclamación de las bienaventuranzas es ternura llamar dichosos a los pobres, a los que tienen hambre, a los que lloran, a los que son odiados por el nombre de Jesús. El amor a los enemigos, hacerles bien y hasta rezar por ellos, es algo único y solo exponente del corazón de Dios, que es compasivo, y al que debemos parecernos para ser sus hijos. Cuando nos cuenta la resurrección del hijo de la viuda, dice expresamente que “al verla sintió lástima de ella y le dijo: no llores”. Defiende a una pecadora y la perdona en casa de Simón el fariseo, que lo había invitado, y que pensaba mal de Jesús al aceptar el gesto de la mujer. Eso es ternura. También con la mujer que tenía desarreglos, y ni se atrevía a acercarse de cara a Jesús, y al verse descubierta y temblorosa le escucha aquella palabra cariñosa: “hija, tu fe te ha curado; vete en paz”. Cuando resucita a la hija de Jairo, dice a aquellos padres: “no lloréis, que no está muerta, está dormida” y le devuelve la vida. No quiero omitir la ternura con los niños a los que abraza y pone como modelo de pertenencia a su Reino. Ternura es su predilección por lo pequeño, cuando lleno de la alegría del Espíritu Santo da gracias a su Padre por revelarse a la gente sencilla y no a los poderosos. Ternura es la insistencia en la oración, porque Dios, como el Padre por excelencia, no puede negar a sus hijos lo que haría cualquier padre de la tierra.

Es imposible seguir, porque no acabaríamos y el folio se va achicando. Seguid vosotros leyendo y encontraréis otros muchos más gestos de cómo es el corazón de Dios que nos descubre Jesús.

Para terminar, como esta carta os llegará en Navidad, solo me queda añadir que miréis al Niño. ¿Hay algo más tierno y que inspire más ternura que un niño? Pues como a un niño vamos a contemplar en estas fiestas al “**Dios con nosotros, o Emmanuel**”. A la luz de la Resurrección los cristianos vieron desde el principio la ternura de Dios en el Niño de Belén. También nosotros lo creemos con fe y nos llenamos de alegría y de esperanza. Que Dios nos conceda la gracia de la ternura aún en las circunstancias más duras de la vida, para ir nosotros poniendo esta admirable medicina en un mundo herido por tanta violencia, guerra y desigualdades, a fin de que se acelere la llegada del Reinado de Dios.

¡FELIZ NAVIDAD! Mi felicitación y un fuerte abrazo de vuestro amigo

JUAN DE DIOS





Hola amigos y amigas soy María Jesús de Illora, ya hace mucho tiempo que no escribo para la revista y hoy voy a ponerme a escribir para que sepáis como me va.

Hace ya tres años que se murió mi madre y yo me quede a cargo de mi padre y de la casa; así que no tenía tiempo para nada, con la casa, mis clases y reuniones me faltaba tiempo, pero estoy bien, yo no me creía que iba a poder hacer tantas cosas como estoy haciendo al estar en una silla de ruedas.

Gracias a mis hermanos y amigos que me están apoyando para que pueda ser independiente, una mujer más. Yo estoy haciendo una vida normal, aunque tenga muchas limitaciones, puedo hacer muchas cosas, tengo dos chicas que me ayudan con las tareas de la casa y me siento muy a gusto por estar viviendo en mi casa.

Ya hace tres meses que se murió mi padre y me quede sola en mi casa, pero yo sigo como antes cuando vivía con mis padres, mucha gente me pregunta que donde estoy viviendo y con quien, y yo les digo que como siempre en mi casa. Ellos no se lo creen, porque piensan que nosotros no podemos hacer cosas como ellos, llevar una vida normal como todo el mundo, porque solo ven nuestras limitaciones.

Por eso quiero escribir esta carta para que lean esto y si hay personas que piensan que no pueden hacer cosas, se equivocan, podemos hacer muchas, pero tienes que tener mucha fuerza y muchas ganas de vivir y superar todas las barreras, como yo estoy haciendo poco a poco.

Bueno hasta pronto un beso María Jesús

**La vida nos ha sido dada para buscar a Dios.
La muerte para encontrarlo y la eternidad
Para poseerlo**



Sentimos comunicaros el fallecimiento hace unos meses, de **Ana María Guerrero**. Ana Mari o Ana de Atarfe como todos la conocíamos, fue durante muchos años la Presidenta de la Frater de Granada. Mujer inteligente, sencilla, cariñosa, y con muchos otros valores que ponía siempre al servicio de los más desfavorecidos. Amante del Espíritu de la Fraternidad, la vivió con pasión en sus años de militancia fraterna...

Así mismo, os comunicamos el de **Encarnita Heredia**, que falleció este verano. Aunque las noticias sobre ella eran escasas, los más veteranos la recordamos de su alegre paso por las colonias de Granada.

Nos despedimos de ellas, con la confianza de que ya están disfrutando de días bellos junto al Padre. D.E.P.



Entrevista

Hola Amigos/as me encuentro aquí, en el local de Frater, con una persona entrañable, ella es Antonia del Barco Novillo.

Toñi, como la conocemos aquí en Frater, nació en Burgos, un 30 de julio de 1976. Es la más pequeña de cinco hermanos, ella ha sido el ojo derecho de su padre, quizás por ser la más pequeña.

El papá de Toñi es militar, como consecuencia de esto, ha estado viviendo en diferentes zonas de la geografía española, (Burgos, Ceuta, Granada).

A continuación, vamos a hablar un poquito de estas diferentes etapas de su vida: Hasta los 6 años vivió en Burgos, recuerda esa etapa con cariño, en familia y fue la época donde comenzó a estudiar. A los 7 años vivió en Ceuta y allí estuvo hasta los 16 años. En este periodo de la pre adolescencia, tubo sus más y sus menos, pues los estudios fueron regulares. Por la educación que le inculcaron sus padres, Toñi, ha sido una mujer discreta, recatada, tímida, y eso dio lugar a no poder relacionarse con más gente, sólo con el grupo de amigos que hizo durante esos años.

A los 17 años se vinieron a Granada hasta el día de hoy, aquí en Granada estudió FP2, y dio un cambio radical en cuanto a actitudes, habilidad social, de comunicación... se relacionaba más con las personas, participaba más en clase, en su vida social, con sus amigos, etc. En esta etapa, los estudios le fueron muy bien, hizo nuevos amigos, y con ellos entabló gran amistad.

Toñi, realizó un ciclo de grado superior en peluquería y estética, tras terminar esos estudios, se interesó por el tema de la Sanidad y realizó un ciclo de grado medio de enfermería, también realizó cursos complementarios con respecto a esa rama.

En cuanto al tema laboral, ha realizado diferentes trabajos a lo largo de su vida, tanto en residencias, hospitales como particulares.

Toñi, es una mujer comprometida con los temas sociales, y sobre todo con los más desfavorecidos, muestra de ello es su dedicación a ayudar a los demás. Como el trabajo que hace en nuestra asociación y por nosotros.

Como podemos ver, estamos ante una mujer luchadora y de gran corazón...

Ánimo Toñi, sigue así.

- ¿Cuándo y como entraste en contacto con Frater?

- A los 25 años, tenía la inquietud de hacer algo de voluntariado. Busqué asociaciones y encontré Frater. Dio la casualidad de que en Frater se realizaron unos talleres de oración y por mediación de una colaboradora de Frater, llamada Trini, asistí a esos talleres. Y a raíz de esos talleres, hablé con Emilia y Cloti, y le expliqué que tenía interés en colaborar con alguna asociación y prestar mis servicios. Ellas me invitaron a asistir a las convivencias y a las actividades de la Asociación. Me fui satisfecha y desde ese día me siento fraterna y con ganas de servir a los demás.





- ¿Qué te motiva seguir perteneciendo a este movimiento?

- Sobre todo, un enriquecimiento personal, por el hecho de ayudar a quien lo necesita. Por el compañerismo y el afán de superación de los miembros de Frater. Me gusta el clima que se respira en la asociación, su espíritu y sobre todo porque los considero mis hermanos.

- Echando la vista hacia atrás, en estos años que llevas en Frater, ¿Qué te ha aportado y te sigue aportando a nivel personal el ser Fraternal?

- Ante todo ser una persona comprometida con los más desfavorecidos y valorar la situación de cada hermano porque considero que es un ejemplo de superación y aceptación personal para el resto de la población en general. Además en Frater se recibe mucho cariño y amistad, esto hace que la persona voluntaria se sienta útil, a gusto y valorada por ellos.

- ¿Qué es ser Cristiana para ti?

- Para mí ser Cristiana es seguir el ejemplo de Jesús, estando en comunión con el prójimo y al servicio de los demás.

- Cuéntanos que haces habitualmente en un día.

- La verdad es que mi vida es muy monótona, me levanto sobre las 8,30 h, hago las faenas de la casa, a continuación, desayuno y me pongo a estudiar, pues estoy opositando a Enfermería. Al mediodía, salgo a tomarme un café para despejarme un poco y vuelvo a mi casa. Almuerzo, y cuando terminamos, friego los platos y después salgo a hacer deporte. Cuando termino, vuelvo a la casa y me pongo a estudiar hasta la noche, que dejo para cenar. Cuando termino de cenar, recojo la mesa, y bien, veo un rato la televisión o me pongo de nuevo a estudiar.

- Si tuvieras que elegir:

- **Playa o Montaña:** - Me gusta la playa, porque es relajante, saludable y un buen paliativo para la alergia. Para mí, el mar es un factor determinante para mi estado de ánimo.

- **Una canción:** - Me gusta mucho la música italiana, porque la considero una música sensual y elegante.



- Una situación o acontecimiento que compartir:

- En cuanto a esta pregunta quiero recalcar, que para mí es importante el haber conocido a nuestra hermana M^a Antonia Medina Cara, ya que con esta mujer he podido compartir muchas vivencias, tanto personales como emocionales. Considero a M^a Antonia, un ejemplo de lucha, y superación constante y a la que he admirado mucho, y tengo la necesidad de expresarlo.

Muchas gracias por concederme este tiempo para hacerte esta entrevista, y por dejarnos conocerte un poco más.

MUCHAS GRACIAS TOÑI.

Noviembre - Diciembre 2015

NAVIDAD ERES TÚ

*“Donde está tu tesoro,
allí está tu corazón” (Mt. 6,21)*

Se acerca la Navidad. Todos guardamos en nuestra alma recuerdos entrañables de estas fiestas: bellas sensaciones de nuestra infancia y juventud, sentimientos alegres y también tristes o nostálgicos en la madurez. Vuelven los recuerdos y en estos días volvemos a hacernos como niños. Está bien que así sea. Volver a la sencillez, a la simplicidad, a la capacidad de asombro, al contemplar que nuestro Dios se entronca en nuestra propia naturaleza, haciéndose niño nacido de María. Desde su naturaleza humana nos muestra el rostro de Dios Padre que nos acompaña en nuestro caminar y que se revela en cada uno de los hermanos que sufren. El niño que nace en Belén es el “Dios con nosotros”. No podemos pedir más.



Queremos plasmar lo que el Papa Francisco escribió sobre la Navidad hace tiempo y que tiene permanente actualidad:

"La Navidad suele ser una fiesta ruidosa: nos vendría bien un poco de silencio, para oír la voz del Amor.



Navidad eres tú, cuando decides nacer de nuevo cada día y dejar entrar a Dios en tu alma. El pino de Navidad eres tú, cuando resistes vigoroso a los vientos y dificultades de la vida. Los adornos de Navidad eres tú, cuando tus virtudes son colores que adornan tu vida. La campana de Navidad eres tú, cuando llamas, congregas y buscas unir. Eres también luz de Navidad, cuando iluminas con tu vida el camino de los demás con la bondad, la paciencia, alegría y la generosidad.

Los ángeles de Navidad eres tú, cuando cantas al mundo un mensaje de paz, de justicia y de amor. La estrella de Navidad eres tú, cuando conduces a alguien al encuentro con el Señor. Eres también los reyes Magos, cuando das lo mejor que tienes sin importar a quien. La música de Navidad eres tú cuando conquistas la armonía dentro de ti. El regalo de Navidad eres tú, cuando eres de verdad amigo y hermano de todo ser humano. La tarjeta de Navidad eres tú, cuando la bondad está escrita en tus manos. La felicitación de Navidad eres tú, cuando perdonas y restableces la paz, aun cuando sufras. La cena de Navidad eres tú, cuando sacias de pan y de esperanza al pobre que está a tu lado.

Tú eres, sí, la noche de Navidad, cuando humilde y consciente, recibes en el silencio de la noche al Salvador del mundo sin ruidos ni grandes celebraciones; tú eres sonrisa de confianza y de ternura, en la paz interior de una Navidad perenne que establece el Reino dentro de ti.

Una muy Feliz Navidad para todos los que se parecen a la Navidad”.

El Equipo General

NUEVO EQUIPO DIOCESANO EN FRATER DIOCESIS DE MADRID



Después de ser elegido Presidente de Frater Diócesis de Madrid José Manuel Linares, el pasado día 3 de octubre presentó a la Asamblea la composición del nuevo Equipo Diocesano. Forman parte de él, Francisco Javier Medina, como consiliario, Ana del Campo, José Manuel Rodríguez y David Luis García y otros colaboradores en distintos servicios. A ellos y a los que relevan la gratitud del Movimiento. A destacar que el nuevo consiliario, antes de ir a tierra de misión, ya había acompañado al equipo de Frater de Vallecas. No perdamos la oportunidad de pedir a los sacerdotes de nuestras parroquias que nos acompañen, así como a seminaristas. Es la forma de iniciarse para luego poder asumir

el servicio como consiliarios. Ánimo al nuevo equipo.

NUEVO EQUIPO DIOCESANO DE FRATER ALMERÍA

Con la asistencia de tres representantes del equipo de Zona de Frater Andalucía, se celebró el día 10 de octubre la Asamblea extraordinaria de Frater Almería para elegir el nuevo Equipo Diocesano. Quedó formado por Manuel Sánchez Domene como Presidente. Se completa con Rosario Martínez, Matilde Martínez, Francisca Sánchez y Luis Muela como responsables de distintas funciones. Nos alegra la disponibilidad de estos hermanos que asumen responsabilidades y la de aquellos que han relevado, fruto de su amor y compromiso en Frater. Gracias a todos ellos. Buen trabajo. Con el himno de Andalucía os deseamos “volver a ser lo que fuimos, hombres de luz...” Que siga brillando la Fraternidad.



ENCUENTRO DE LAS FRATERNIDADES DE BILBAO Y GUIPÚZCOA

El 17 de octubre pasado cuatro hermanos de Guipúzcoa se desplazaron a Bilbao para tener un encuentro conjunto las dos Fraternidades. Fue un día de gozosa convivencia analizando con realismo y esperanza la situación de estos grupos de Fraternidad, potenciar sus relaciones e impulsar dentro de sus posibilidades el trabajo conjunto de Zona. Nos alegra este encuentro, fruto del cual pueden resurgir otras cotas de participación conjunta, así como la presencia de los sacerdotes Sergio Buiza y José Mari Landa, previsibles consiliarios de Frater Bizkaia y Gipuzkoa respectivamente. A los dos curas se les ve con ganas de incrementar su participación y compromiso en Frater, compartiéndolo con sus otras muchas tareas pastorales. “Hace más el que quiere que el que puede”. Loado sea el Señor.

ASAMBLEA DE ZONA Y NUEVO EQUIPO DE FRATER DE CASTILLA Y LEÓN



En un clima de amistad y de encuentro, el pasado 24 de Octubre, tuvo lugar en Valladolid, la primera asamblea de la recién constituida Zona de Castilla y León, tal como se aprobó en la última Asamblea General de Frater España. Asistieron la Presidenta y Consiliario generales, así como representantes de casi todas las diócesis que la componen, un total de treinta y una personas. El punto principal de esta asamblea era intentar formar un pequeño Equipo de Zona que fuera el nexo de unión con la Frater general y tener representación en la Comisión General. Quedó constituido por María José del Río como Presidenta, Juan Aragoneses de Consiliario y Mari Sol García, Secretaria. A ellos y a los que relevan nuestra gratitud por su disponibilidad y el deseo de un buen trabajo. Larga vida a la nueva zona.

NUEVA RESPONSABLE DE FRATER HUESCA

En Frater Huesca hay relevo. En la Asamblea celebrada el día 8 de noviembre han elegido como nueva Presidenta diocesana a M^a Dolores Lanzarote. Relevo a Manolo Gavín, que durante muchos años ha alentado la vida de esta Fraternidad y que seguirá comprometido en su servicio. A ella y a su nuevo equipo les deseamos un trabajo fructífero, así como a todos los fraternos que asumen un mayor compromiso en esta Fraternidad aragonesa. Ánimo y adelante. Estamos en el buen camino.



ENCUENTRO EN ALBACETE SOBRE CONTACTOS PERSONALES

En Albacete, el día 14 de noviembre, organizado por la Frater diocesana y con la participación de la Presidenta y Consiliario generales de Frater España se celebró una jornada de trabajo sobre "Claves del contacto personal con la persona enferma y con discapacidad". En ella participaron fraternos, agentes de pastoral de la salud, miembros de la Hospitalidad de Lourdes y otros familiares y visitantes parroquiales, así como la presencia del Obispo diocesano. Fue una jornada interactiva con reflexiones compartidas profundas, proyecciones y escenificaciones sobre el modo de hacer visitas que nos lleven a que sean siempre "encuentros personales". Una grata jornada, en medio de una acogida fraterna. Gracias.



CONSEJO GENERAL DE ACCIÓN CATOLICA

El 21 de noviembre la Presidenta general de Frater participó en la reunión del Consejo General de Acción Católica española. Asistieron los presidentes de todos los movimientos de Acción Católica, tanto de la general como de la especializada, junto con D. Carlos Escribano, Obispo consiliario de la Acción Católica y D. Antonio Cartagena, secretario de la CEAS. El encuentro se desarrolló en clima fraternal, compartiendo el momento actual de los movimientos con realismo esperanzado.

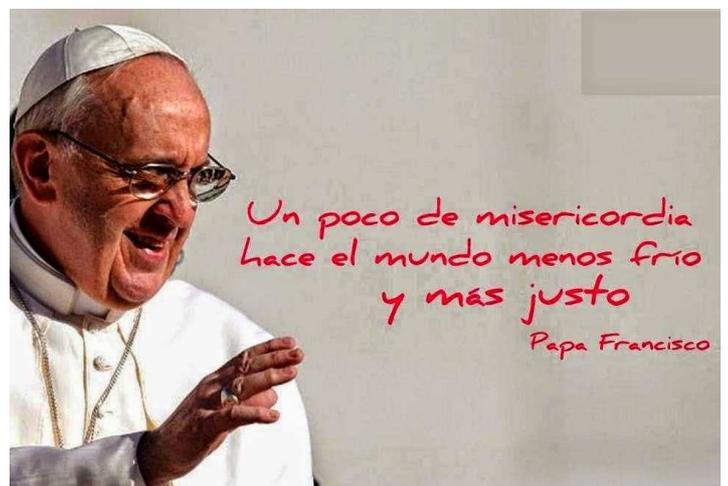
AÑO DE LA MISERICORDIA

El Papa Francisco ha convocado un Jubileo extraordinario de la Misericordia como tiempo propicio para la Iglesia, para que haga más fuerte y eficaz el testimonio de los creyentes. Se celebrará durante el Año Santo Extraordinario que comenzará el 8 de diciembre de 2015 y concluirá el 20 de noviembre, para celebrar el 50º aniversario de la clausura del Concilio Vaticano II.

En cada Carta de amigos iremos dedicando un espacio a este hecho tan importante para la vida de la Iglesia. Invitamos a participar en los actos que se programen en las distintas diócesis y a potenciar en nosotros la misericordia.

"Bienaventurados los misericordiosos porque ellos alcanzarán misericordia..." (Mt. 5,7)

Mirando al prójimo con corazón conmovido.
Iluminando la vida de quien te necesita.
Sirviendo sin esperar agradecimiento.
Escuchando lo que no dice el que sufre.
Recogiendo lo que nuestro mundo desprecia.
Infundiendo esperanza al desheredado.
Compartiendo nuestros talentos y bienes.
Orando al Padre en lo secreto.
Reflejando el amor de Dios.
Dando oportunidades al que las perdió.
Imitando al buen samaritano.
Amando como Dios nos ama.



Para orar

Señor, no permitas que me olvide por qué viniste al mundo.
Naciste en un pesebre para enseñarme a ser humilde,
para rechazar la arrogancia y el orgullo y vivir con sobriedad.
Naciste de una madre de mirada transparente.
Haz que mi vida, como la de María, sea ejemplar en el amor.

Los ángeles anunciaron a los pastores
el gran gozo de tu nacimiento,
que fue motivo de alegría y aliento para ellos.
Fueron los primeros que recibieron la noticia
porque eran de los últimos, los marginados.
Que también yo anuncie tu presencia
en nuestros ambientes con sencillez,
descubriéndote en los más sencillos y en los que menos tienen.

Unos Magos, venidos de Oriente, te adoraron y te ofrecieron dones.
Danos capacidad de adoración. Haz que no busque el poder,
ni el propio interés a toda costa.
Que sepa compartir, no figurar y aparentar lo que no soy.

Naciste en los márgenes de la ciudad, donde siguen mal viviendo
muchos hermanos, **a quienes no se reconoce su dignidad de
personas.** Que no les juzgue. Que, en la medida de mis
posibilidades, sea capaz de ayudarles a hacerse visibles y a
integrarse socialmente.

Me conmueves siendo niño en brazos de tu madre. Que la misericordia y la compasión me hagan sensible a
las necesidades de nuestro alrededor. Que no celebre la Navidad como una fiesta frívola, ni pase por ella
indiferente.

Uniéndonos a lo que nos pide el P. François, “que vivamos la Navidad como una Fraternidad sin barreras,
vivida con todos los que nos rodean. Una Fraternidad profunda, hasta compartir las pequeñas y grandes
dificultades con los demás. Una Fraternidad alegre, como consecuencia de una Fraternidad viva,”



PARA LA REFLEXIÓN

+ Los pobres fueron y son los primeros en recibir la noticia

+ Adorar a Dios hecho hombre es contemplar al hombre hoy.

+ ¿Quién quita la dignidad a las personas, nuestros

AGENDA

- 29 de noviembre: Inicio del Adviento. ¡Atención, que llega!
- 25 de diciembre. ¡Jesús ha nacido! ¡Felicidad para la humanidad!
- 1 de enero. Santa María Madre de Dios. Jornada Mundial de la Paz.
- 6 enero. Fiesta de la Epifanía. ¿Cómo nos hemos portado este año?



Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad de España, Frater España.

Travesía Antonio Machado, 3. Bajo. 40002 – Segovia

Tfno: 921 42 17 57 --- 662 10 34 83

E-mail: correo@fratersp.org; correofratersp@gmail.com

<http://www.fratersp.org>

FUERA DE TODA DUDA

Yo iba por la vida tan tranquila
confiando en que éramos iguales
hombres, mujeres, seres vivos,
todos juntos a una, como en Frater.

La raíz de este pensamiento,
lo confieso, fue Pepe García Uceda,
mi tito, sí, por parte de madre,
de la muy querida Frater cordobesa.

Si alguna vez dudé, vuelvo a mi cauce:
¡Somos todos, amigos, tan iguales!
¿Que algunos no lo creen?
No hay mejor lucha que la que se hace
día a día por las calles.

Queremos muchos lo
mismo.

Siempre habrá, es
verdad, algunos
que tarden en
enterarse. Da igual.

Nunca es tarde para celebrar...

...¡Que todos somos iguales!

Hechos de la misma carne.

Por eso deseo a todos

MUY FELICES NAVIDADES

Con mucho cariño:

Amparo Verdejo



LA VIDA ES BONITA

Aunque a veces te veas en la penumbra

Mira siempre para adelante

Que veras como encuentra esa luz

Que alumbre tu camino como antes

Y no vuelvas la cabeza para otras

Para el oscuro túnel que dejaste

Observa, las cosas bonitas de la vida

Que hay muchas

Aunque antes tú en ellas no reparases.

LOLA



NUESTROS FRATERNOS EN LA PRENSA

Unos por premio y otras en lucha

Abrir el periódico IDEAL de Granada y ver la foto de nuestros hermanos es un motivo de alegría. Salir en la Tele o en el periódico es algo que a muchos ilusiona y a todos los que los conocemos nos alegra verlos. Por eso os los traemos, seguros de que os van a gustar.

Empecemos por **el premio**. Ahí tenéis a nuestro “**PAQUILLO**” con su sonrisa y su gesto de contento, a quien acompaña Lola (otra usuaria) y la redactora del periódico, Ángeles Peñalver. El



que habla es el Director de ASPROGRADES, D. Antonio García Angulo, porque IDEAL les ha concedido el premio IDEAL DEL AÑO en el apartado de función social. En la otra también aparece con el abrazo de la Presidenta de la Junta de Andalucía.



ASPROGRADES es una asociación granadina cuya misión es la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias, que lleva 50 años de labor encomiable y admirable. Atiende en la actualidad a 340 usuarios. Cuando Paquillo, junto a Lola y el Director subieron al escenario recibieron la ovación más emotiva de la noche del público asistente, un aplauso que se extendió durante varios minutos.



Siguen las fotos de **la lucha**. La Residencia de la Huerta del Rasillo, gestionada por la CANF durante 20 años, andaba desde hace tiempo con problemas y al borde del cierre. Por la mala gestión económica había entrado en concurso de acreedores e investigada por el uso fraudulento de fondos públicos, y una deuda que asciende a millón y medio de euros.

Han intentado diversas soluciones, con total apoyo del Ayuntamiento de Granada, propietario del solar en el que está construida, pero han topado con requisitos legales que han dificultado la solución, y, por consiguiente, los residentes se han encontrado en una

situación muy precaria. Por este motivo se movilizaron en Sevilla y aquí en Granada con manifestaciones de protesta como las que recogen las fotos en las que aparecen nuestras hermanas Pepita y Evelin



Por fin vino la solución deseada y la CANF, gestora del Centro, se disolvió legalmente y FEGRADI se ha hecho cargo de la residencia. Así se lo comunicó emocionado el Delegado de la Junta de Andalucía, y todos los usuarios y trabajadores recibieron la noticia entre aplausos y lágrimas de alegría, como si del gordo de la lotería se tratase. La lucha ha acabado en victoria. ¡Enhorabuena!

INFORMACIÓN DEL TÍTULO DE TRANSPORTE URBANO BONIFICADO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

(Aprobado por la Junta de Gobierno Local, del 23 de Abril de 2015)

Personas beneficiarias:

Personas con un grado de discapacidad reconocido igual o superior al 65 %.

Requisitos generales:

- Estar empadronado en el término municipal de Granada.
- Acreditar un grado de discapacidad igual o superior al 65 %.

Título de transporte gratuito para personas con discapacidad.

Las personas beneficiarias deberán cumplir los requisitos generales y acreditar que no perciben rentas de cualquier naturaleza superiores al Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples vigente (532,51 euros mensuales)

Título de transporte subvencionado para personas con discapacidad 0,57 € el viaje.
(El bono-bus ordinario cuesta 0,79 €)

Las personas beneficiarias deberán cumplir los requisitos generales y no percibir rentas de cualquier naturaleza que superen 1,5 veces el Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples vigente (798,76 euros mensuales)

XXIV EDICION DEL PREMIO PROVINCIAL A LA INTEGRACION, FRATER 2015

Alcanzar la VENTICUATRO edición de los PREMIOS FRATER, bien merecía que se diera a conocer a la sociedad granadina, publicidad que nunca habíamos hecho, tal vez por nuestra misma sencillez sin pretensiones de ninguna clase. Pero en esta ocasión, dado que alcanzábamos ya esta cifra, víspera de unas Bodas de Plata, nos pareció al Equipo directivo que debíamos dar cuenta en IDEAL a la ciudadanía, y con una foto del acto enviamos la siguiente nota al periódico:

FRATER GRANADA

Ha tenido lugar en el local de Frater (C/ Verdiales, 13, bajo), la entrega de los premios a la Integración, que esta Asociación cristiana de enfermos y minusválidos concede anualmente a Personas e Instituciones que se han distinguido por su labor a favor de este colectivo.

La FRATER es una asociación pionera en el trabajo con personas con enfermedad, minusvalía o discapacidad de cualquier tipo, fundada en Francia por un sacerdote, el P. François, en 1945. Este santo sacerdote había experimentado en persona el estar enfermo desde muy joven, que le obligó a dejar el seminario temporalmente y que su Obispo, compasivamente, decidiese al fin ordenarlo para que pudiera celebrar algunas Misas antes de morir. Pero no se murió (¡vivió hasta los 89 años!), y sin destino inmediato pastoral concreto (esperando que muriera), comenzó a visitar y atender enfermos de la parroquia donde vivía, e invitar a los mismos enfermos a trabajar y acompañar a otros en su misma situación, inspirándose en la iniciativa del Papa Pio XI de que los mejores apóstoles de cada grupo humano han de ser los mismos cristianos del grupo. La intuición fue maravillosa y el éxito inmediato, porque aquellas personas, recluidas por su enfermedad, comenzaron a salir de su aislamiento y a sentirse útiles y con esperanza. Había comenzado esta Obra maravillosa, que pronto se fue extendiendo por todo el mundo.

Frater está viva en Granada desde hace muchos años, cuando el movimiento asociativo, hoy tan variado y múltiple, apenas si existía, y desde entonces ha promocionado, acompañado, luchado y ofrecido un espacio para el encuentro, la formación, la sana expansión, la amistad, la reivindicación de derechos y atención a muchos, que libremente se han acercado y conocido este espíritu e ideal tan humano, inspirado en la fraternidad cristiana.

La idea de convocar unos premios a la Integración, sin ninguna dotación económica, por un colectivo con discapacidades y minusvalías, podría parecer una quijotada, pero la idea nació del amor y el agradecimiento a todo aquél que hiciese algo a favor de personas que buscan un sitio en la sociedad, convencidas de que pueden aportar ese algo personal que todo ser humano es capaz de dar.

El proyecto cuajó y ya vamos por la XXIV edición. Un acto sencillo y entrañable al que asisten las Autoridades Provinciales y Municipales que tienen que ver con el sector de las políticas sociales, y en el que se premia a personas e instituciones que trabajan por la Integración. Frater se siente orgullosa de estas personas y de haber contribuido, aunque sea modestamente, a concienciar a la sociedad granadina de los problemas que arrostran cada día muchos hombres y mujeres de nuestra tierra.

En la edición de este año los premiados han sido: La Asociación A.P.I.E.E.M.A. de Atarfe, D^a Carolina Alcalá Díaz, D^a Angeles Peñalver Ruíz, y La Real Federación de Hermandades y Cofradías de Semana Santa de Granada. Todos ellos cargados de méritos y con un historial admirable de bien hacer y de humanidad. El Equipo Diocesano y todos los fraternos les damos nuestra mejor felicitación y Enhorabuena.

Esperábamos y teníamos confianza de que aparecería esta nota amplia y suficientemente informativa para dar a conocer, no solo el acto, sino lo que es FRATER, pues esa era nuestra intención, y solo publicaron la noticia, casi telegráfica, (posiblemente por razón de espacio) con la foto que habíamos enviado.

Por ello hemos querido publicarlo en nuestra revista para vuestro conocimiento. Ved lo que salió en IDEAL el 15 de Julio pasado.

LA ASOCIACIÓN FRATER ENTREGA SUS PREMIOS ANUALES

La sede de Frater acogió la entrega de los premios a la Integración que esta asociación cristiana de enfermos y discapacitados concede anualmente a personas e instituciones que se han distinguido por su labor a favor de este colectivo. Los premiados este año han sido la Asociación APIEEMA de Atarfe, Carolina Alcalá Díaz, la periodista de IDEAL Ángeles Peñalver, y la Real Federación de Hermandades y Cofradías de Semana Santa de Granada. Frater es una asociación fundada en 1942 en Francia por el cura Henry François.



Con el eslogan **“QUEREMOS SER LOS PROTAGONISTAS DE NUESTRA VIDA”**, la Federación Granadina de Personas con Discapacidad Física y Orgánica FEGRADI COCEMFE GRANADA con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, realizó una marcha como llamada de atención a la ciudadanía y a los poderes públicos.

Después se celebró un almuerzo de confraternización y reivindicación donde se entregaron los Premios FEGRADI 2015 a diferentes entidades y personalidades granadinas comprometidas con la discapacidad



HOMENAJE

Nunca he visto mayor dignidad
que la que vi una tarde
en la mirada abierta
de un niño desnutrido.
Esbozaba una sonrisa
al borde del aliento,
me daba las gracias
mientras yo no hacía otra cosa
que estrechar su mano.
Mi corazón entre dos aguas,
el suyo entre esta mar
y la mar del firmamento.
Ellos, los que no reciben
minutos de silencio
en estadios repletos de gente,
o en plazas oficiales
al dictamen de las banderas
o de los himnos,
ellos, que son la luz más cierta
que pueda brillar
en cualquier horizonte,
dicen mucho más de la belleza
que todos los alumbrados
que en las calles
de nuestros pueblos
anuncian la venida
de un Dios hecho pobre
al que tantas veces
le damos la espalda.

Paco Bautista, sma.

POESIAS

LOS NADIES

Sueñan las pulgas con comprarse un perro
y sueñan los nadies con salir de pobres,
que algún mágico día llueva de pronto la
buena suerte, que llueva a cántaros la buena
suerte; pero la buena suerte no llueve ayer, ni
hoy, ni mañana, ni nunca, ni en lloviznita cae
del cielo la buena suerte, por mucho que los
nadies la llamen y aunque les pique la mano
izquierda, o se levanten con el pié derecho, o
empiecen el año cambiando de escoba.

**Los nadies: los hijos de los nadies, los
dueños de nada.**

Los nadies: los ningunos, los ninguneados,
corriendo la liebre, muriendo la vida, jodidos,
rejudidos:
Que no son, aunque sean.
Que no hablan idiomas, sino dialectos.
Que no profesan religiones,
sino supersticiones.
Que no hacen arte, sino artesanía.
Que no practican cultura, sino folklore.
Que no son seres humanos,
sino recursos humanos.
Que no tienen cara, sino brazos.
Que no tienen nombre, sino número.
Que no figuran en la historia universal, sino en
la crónica roja de la prensa local.
Los nadies, que cuestan menos que la bala
que los mata.

Eduardo Galeano



Entretenimientos

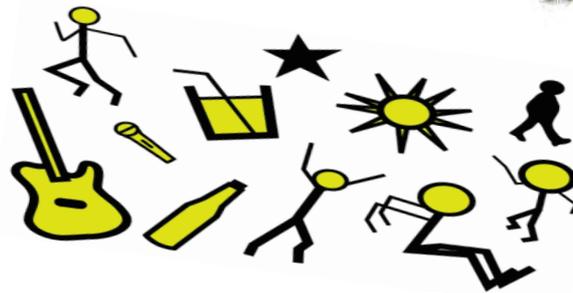


pepito, ¿quien fue Juana de Arco?

-Una drogadicta maestra

- ¿De donde sacas eso?

-El libro dice que murió por heroína...



ITU SIGUE SECANDO LA ROPA AL SOL! IYA VERÁSCUANDO LLEGE LA FACTURA!



10 EJERCICIOS DIARIOS

2



¿PARA LA LENGUA?

Habla desde el corazón y no desde la boca

3



¿PARA EL ROSTRO?

Sonríe constantemente a los demás

1



¿PARA LOS OJOS?

Mira la infinita belleza en la bondad humana

4



¿PARA LOS OÍDOS?

Habla menos y escucha más

5



¿PARA LA CABEZA?

Ten pensamientos constructivos

6



¿PARA LOS PIES?

Camina hacia el conocimiento y la sabiduría

7



¿PARA LA RESPIRACIÓN?

Inhala lo bueno y exhala lo malo

8



¿PARA LA FUERZA?

Levántate cuando hayas caído

9



¿PARA EL CORAZÓN?

Sé mejor, busca siempre el bien

10



¿PARA EL ALMA?

Nunca vayas solo, camina con Dios

J	X	V	T	Z	Ñ	K	E	A	ABIERTA
G	S	O	D	K	Z	G	S	A	BAZUCAR
X	R	P	H	K	J	N	P	B	CAMPERO
P	P	E	L	M	A	Z	O	I	DERRUIR
Y	R	V	F	Ñ	Z	W	C	E	DESAMAR
I	Ñ	E	R	I	J	D	A	R	EMPOLLA
O	N	R	L	I	E	K	M	T	GREFIER
M	V	I	A	A	U	R	P	A	HOYANCA
B	P	M	E	M	D	R	E	S	MOTRIL
W	A	A	O	M	A	O	R	V	PAMPINO
J	P	Z	M	T	P	S	O	E	PELMAZO
Y	Ñ	A	U	P	R	O	E	R	PRELADO
C	W	Q	F	C	I	I	L	D	
T	Ñ	N	R	Y	A	N	L	L	
Y	C	T	A	Y	V	R	O	R	



Propiedades de las Castañas



Las castañas son un alimento saludable con importantes beneficios nutricionales que podemos encontrar en el otoño. De hecho, casi podríamos decir que se trata del alimento más característico del otoño, una época en la que es común comerlas asadas para mitigar el frío que es habitual que haga durante esta bella época del año

La castaña es el fruto del árbol 'Castanea sativa' que crece en zonas húmedas y frescas, por lo que la mayoría de las castañas que se toman en España **proceden de las regiones del norte como Galicia, León, País Vasco, Asturias o Cantabria**, entre otras.

"Se comen en nuestras tierras desde hace siglos y se las llegó a conocer como el 'pan de los pobres' dado que tras secarse se hacía harina con ellas en zonas donde no existían otras alternativas, pues hay que recordar que la patata y el maíz llegaron a España hacia el siglo XVIII"

La mitad de la castaña es agua, de ahí su **bajo valor calórico**, y casi la otra mitad (42-44%) son hidratos de carbono, principalmente complejos con **bajo índice glucémico** y que llevan a **digestiones más lentas**. Las castañas, tras caer del árbol van transformando sus hidratos en azúcares, lo que las hace más dulces pasada una semana o diez días tras su recolección. De la misma forma, cuando se asan o cocinan se dulcifican dada la hidrólisis de sus hidratos de carbono.

Lo más destacado en un primer momento son las pocas calorías que tienen, algo que se combina muy bien con su alto contenido en fibra, proteínas e hidratos de carbono.

Precisamente gracias a su alto contenido en fibra se convierten en unos alimentos adecuados contra el estreñimiento. Además, son útiles en dietas de adelgazamiento porque ejercen un efecto claramente saciante.

Son una buena fuente de minerales, entre los que destacamos el magnesio, potasio, hierro y fósforo, y según algunos estudios se les atribuyen propiedades tanto antiinflamatorias como vasculares.

Aunque son conocidas también porque en las digestiones pueden llegar a resultar pesadas, si las masticamos bien y no las comemos en exceso, esta cuestión quedaría solventada.

Eso sí, para aquellos personas que tengan un estómago delicado, recomendamos que sean consumidas en forma cocida o asada, antes que crudas.

Las castañas, propiedades más importantes

- Alto contenido en hidratos de carbono, proteínas y fibra.
- Bajo contenido calórico (en torno a 190 Kcalorías/100 gr.).
- Alto contenido en minerales: magnesio, potasio, hierro y fósforo.
- **Propiedades vasculares reconstituyentes y antiinflamatorias.**



El otoño es una buena época para disfrutarlas, sobretodo porque puedes ir al campo en compañía de tu familia, pareja o amigos, armarte con una bolsa y un palo de madera y pasar un día inolvidable buscando castañas en las jornadas más hermosas de esta bella época del año.



MARMITAKO DE SALMÓN



PREPARACIÓN

INGREDIENTES

- 70 g de tomate triturado
- 70 g de pimiento verde
- 100 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita colmada de pimentón dulce
- 500 g de patatas
- 300 ml de caldo de pescado
- 400 g de lomo de salmón fresco sin piel ni espinas
- Perejil
- Sal

Comenzaremos cortando el lomo de salmón en dados del mismo tamaño. Seguidamente picamos la cebolla, el pimiento verde y el ajo menudo. Ponemos el aceite a calentar en una olla, le añadimos la cebolla, el pimiento y el ajo y el tomate triturado, **sofreímos a fuego bajo durante diez minutos** o hasta que estén pochadas las hortalizas.

Añadimos el pimentón, removemos e incorporamos las patatas que habremos cortado rompiéndolas o chascándolas con el cuchillo, las rehogamos durante cuatro minutos, vertemos el caldo y dejamos **cocer durante 20 minutos** a fuego medio.

Cuando pase el tiempo añadimos los dados de salmón y **cocemos todo junto durante cuatro minutos** más, rectificamos de sal y espolvoreamos con perejil picado. Servimos rápidamente.

¡Más razones para comer fruta!



Las cerezas ayudan a calmar el sistema nervioso



Las uvas relajan los vasos sanguíneos



Los melocotones son ricos en potasio, flúor y hierro



Las manzanas ayudan al cuerpo a desarrollar resistencia contra las infecciones



La sandía ayuda a controlar el ritmo cardíaco



Las naranjas ayudan a tener una buena piel y vista



Las fresas pueden potencialmente luchar contra el cáncer y el envejecimiento



Los plátanos son muy buenos para los atletas porque dan energía



La piña ayuda en la lucha contra la artritis



Los arándanos protegen el corazón



Los kiwis aumentan la masa muscular



Los mangos protegen contra varios tipos de cáncer

Y DONDE ESTAN LAS PROTEÍNAS?



ESPINACA
49%



KALE
45%



BROCOLI
45%



COLIFLOR
40%



CHAMPIÑÓN
38%



PEREJIL
34%



PEPINO
24%



PIMENTÓN
22%



REPOLLO
22%



TOMATE
18%



EN CAMBIO
CARNE
26%



POLLO
23%



HUEVO
12%

SÓLO UNA RAZA



Tienes que ser único y diferente y
brillar a tu manera

Sólo una raza, la Humana
y muchas maneras de vivir,
la diversidad nos hermana
con ella no nos quieran dividir.

Sólo un país, la Tierra
y otras incontables formas de existir,
la pluralidad es nuestra riqueza
de ella no nos hagan desistir.

Sólo un lenguaje, el Amor
y múltiples dialectos solidarios,
que el entendernos sea un Valor
no nos vengán con motivos falsarios

Sólo un camino, la Paz
poniendo sentimiento al transitarlo,
no nos den argumento falaz
por él se va a la Esperanza, ¡hemos de andarlo!.

Trini Recio