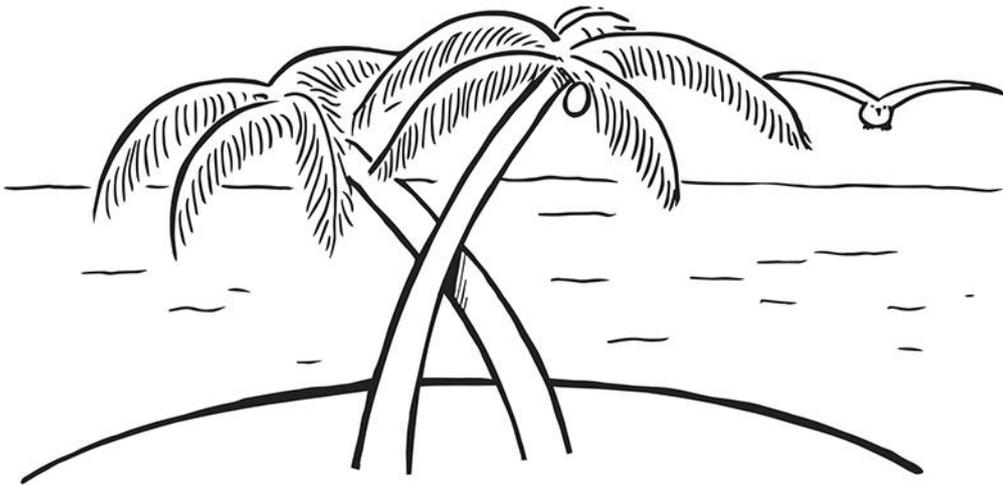


⌘ Borondón ⌘

Revista de Serrada



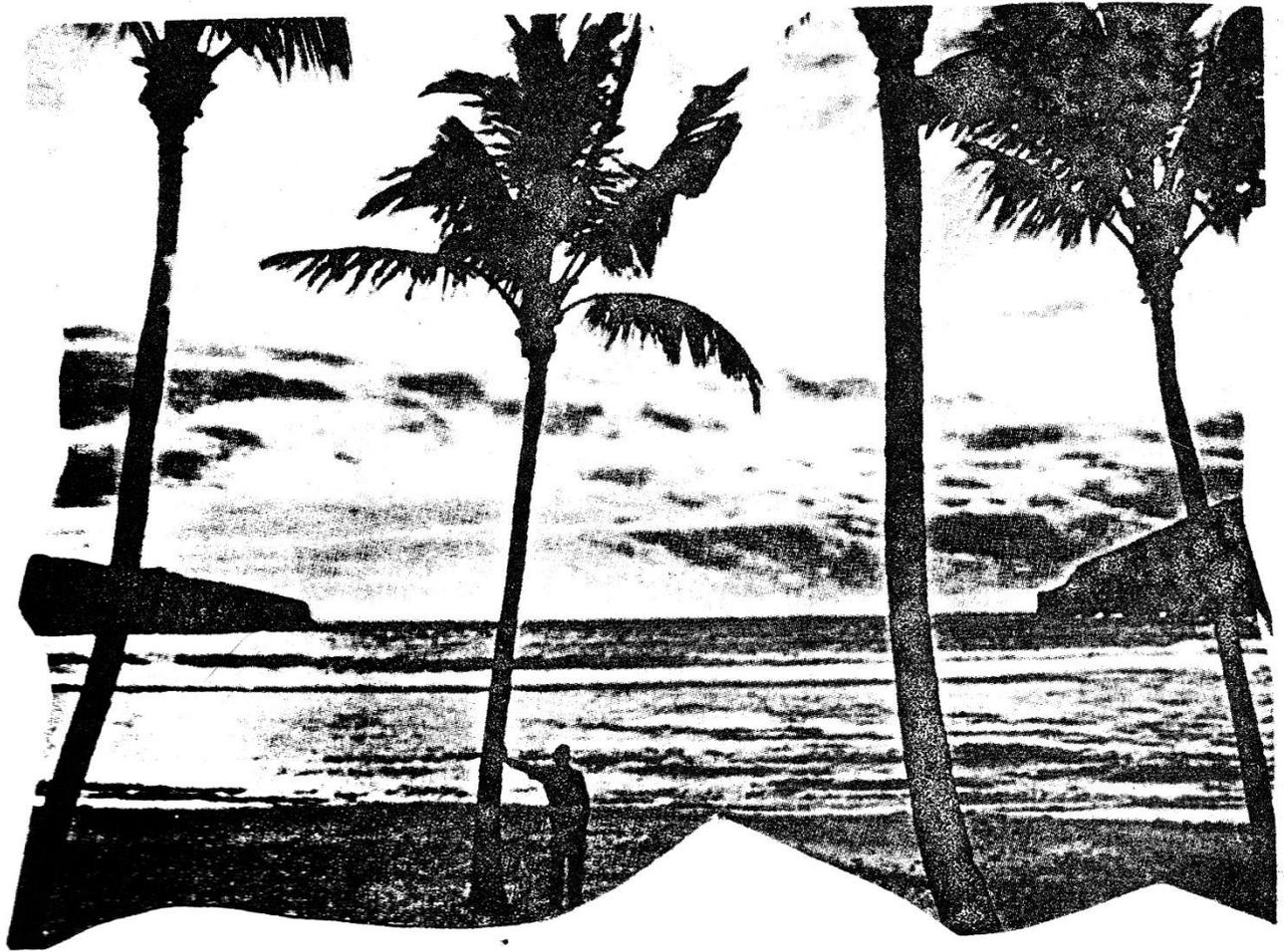
mes 3 · año 24

Seguimos

ocio · recetas · educación
teatro · literatura · cómic
... y muchas cosas más

2ª época

_____ nº2



Director

Eduardo Vázquez

Equipo Borondón

Carmen Díaz

Fran Pérez

Alberto Sobrino

Han colaborado

En este número:

Familia Arroyo Martín

Eduardo Vázquez

Fran Pérez

Rosa Arribas

Macu

Carmen Díaz

Javier de Íscar

Emilia González Cobos

Jesús Sánchez

M.T. Rioja

Pilar García Alonso.

**Borondón es un
lugar imaginario
que cada uno
puede construir
según su ingenio.**

*Borondón respeta y no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores.

EDITORIAL

Bienvenidos de nuevo a nuestra revista de Serrada.

En esta segunda entrega hay más temas, nuevos colaboradores y seguimos apostando por saber muchas cosas que han ido conformando la vida de nuestro pueblo.

Hacemos un llamamiento a las personas jóvenes para que den frescura y a las personas más mayores para que ofrezcan experiencia.

Agradecemos la acogida de la revista anterior y deseamos que disfrutéis de la que tenéis en las manos.

CONTACTO

Podéis enviar vuestros escritos a la siguiente dirección: **revistaborondon@gmail.com**

Para más información o consulta al **teléfono de Eduardo**, que os atenderá gustoso, **629 743 361**

Puedes descargar el Borondón en formato digital desde el Bando Móvil de Serrada.

EN BUSCA DEL BORONDÓN (II)

En el parque, frente a casa, reposa Carmen después del golpe que la dejó sin sentido y del cual no recuerda nada.

Mario, el vecino de al lado, pregunta: "¿Qué tal te encuentras, Carmen?" "Hombre, buena pregunta después de no hablarnos en 15 años. Ahora te interesas por mí, ¿eh?" -dice Carmen-. "Bueno, teniendo en cuenta que estaba de guardia cuando te llevaron al hospital, es cuestión de profesionalidad".

"Bueno, ya que me lo preguntas, pues gracias, estoy muy bien. ¿Y tú qué tal la vida de separado? Estoy en trámites de un nuevo estado, el estado de soltero, y volver al mercado", responde Mario.

Carmen replica: "Tengo entendido que te la pegaba con otro, ¿no?" "Bueno, ya que hemos entablado una conversación, que sepas que no perdonaré jamás lo que hizo tu padre con mi familia. Hay que ser canalla para dejarnos sin agua ni luz durante un mes, a dos velas y sin poder ducharnos".

"¿Mi padre, canalla? ¿Y el tuyo, un santo? ¿Cuándo te meterás en la cabeza que tu padre fue el que durante 10 años no pagaba ni luz ni agua, porque él fue el que montó las instalaciones de las dos casas y todo pasaba por los contadores nuestros, pagando doble factura y tu padre nada? Hasta hizo una puerta secreta que tú y yo descubrimos y utilizábamos para pasar a tu sobrado a jugar a los médicos", recuerda Mario.

"Ya recuerdo que te gustaba explorar el cuerpo humano. ¿Oye, no te habrás dedicado a ponerme el termómetro?", bromea. "No, ahora lo pone la enfermera debajo de la lengua. Y a todo esto, ¿sabías que las tres mujeres que vinieron a ver a tu marido traían un traje rojo? O da la casualidad o sabían el gusto de tu marido y su compañero de trabajo.

Y otra cosa, ¿se puede saber por qué tienes quitados los tornillos del cuarto escalón de la escalera?", pregunta Mario. "Oye, ¿y tú por qué sabes eso? ¿No habrás utilizado la puerta secreta?", responde Carmen.

"Pues sí, mientras estabais los dos hospitalizados estuve indagando por tu casa. No buscaba algo tuyo, sino la procedencia del vestido rojo de mi mujer que, por cierto, es igualito que el de las tres del hospital. Así que me subí a la escalera y mira la prueba: dos costillas rotas.

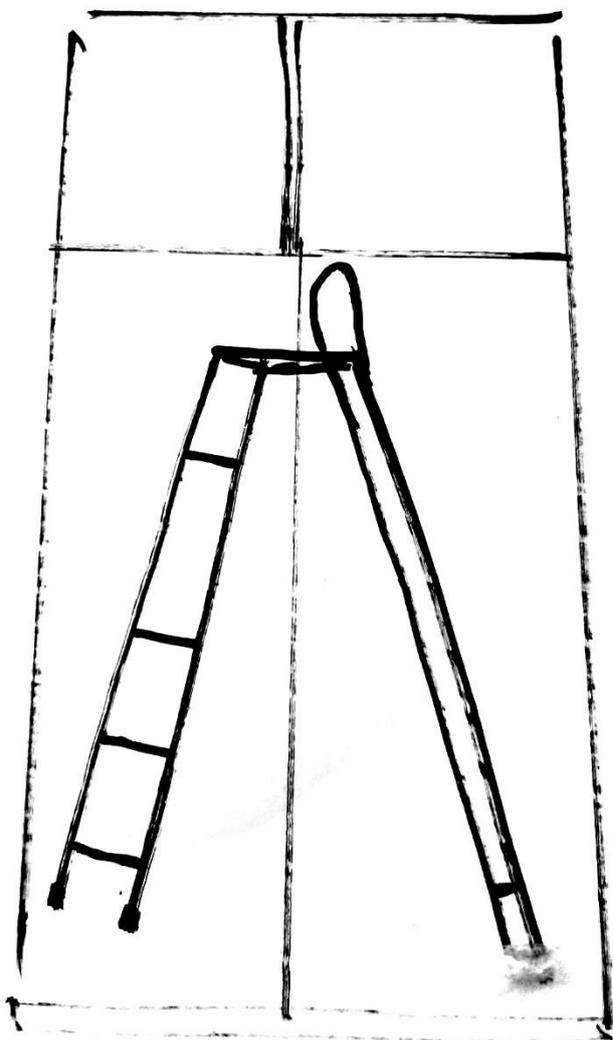
Así que, si no te importa, llevo yo mi escalera y miramos la parte alta del armario de tu marido. Por cierto, ¿dónde está en estos momentos?", pregunta Mario. "Está en Madrid. Le toca al pobre estar dos días dándole en vez de estar en casita, que es lo que más le gusta.

¿Y mira, si quieres aprovechamos y mientras tú ves que no hay nada que te importe, yo de paso limpio un poco el altillo? Subo yo primero", propone Carmen.

"Toma, ya recuerdo a qué subí aquí arriba, a buscar los Borondones antiguos, y me caí. Toma, vete mirando en esta caja que seguramente son cosas de trabajo," dice Carmen.

"¡Vaya, vaya, pero ¡qué tenemos aquí! La prueba que necesitaba para no perder la custodia de mis hijos y mi casa. Lo siento, Carmen, me tengo que marchar. Tengo que llevar estas pruebas a mi abogado. Pero, ¿qué has encontrado tan importante? Mira, esto no es tuyo, ¿verdad? Y estás de cuadritos, las compré yo. Y con el vestido rojo que tengo en mi casa, son las pruebas suficientes de que mi esposa y tu marido andaban liados. Bueno, mi esposa con tu marido y tu marido con 40. Quédate indagando y recoloca tu vida que yo voy a salvar mi casa y mis hijos, de momento," exclama Mario.

Carmen empieza a sacar pruebas y conclusiones de todo lo que encuentra en lo alto. "¡Concho, los tornillos de la escalera! Ocho viajes a Valencia. Este ticket del AVE me recuerda algo, y todos del 23 de cada mes. Nueve recibos de hotel y nueve vestidos de Zara, y todos rojos. Y ya recuerdo yo algo de la caída, llevaba una mano ocupada con esta pistola eléctrica



y me fui al suelo. ¡Dios, qué asco de marido! Claro, como no va a ser el hombre más feliz del mundo si todos los 31 cobra y los 23 juega. Pues ya verás, querido, si el 24 cantas hasta el último detalle," comenta Carmen mientras pasa todo el día bajando cajas y colgándolas por toda la habitación.

"Así, así, que se vean bien. ¡Uy, pero qué mal gusto tenía éste! Y claro, como en Valencia hace calor, pues para qué quieran prendas íntimas y luego a mi marido le sirve de trofeo. Pues le prepararé yo una sorpresa final," dice.

Al día siguiente, fregotea bien el suelo para que esté bien húmedo, pone la pistola al mínimo y se sube a la escalera reparada, esperando ansiosa. "¡Hola! ¿Dónde andas, cariño? Ahí, bien, aquí colocando el armario. Espera un momento que bajo, pero otra vez," dice.

"Sí, sí, pasa, pero ¿por qué está todo esto empapado y...?", pregunta Mario, antes de recibir una descarga. "¡Qué sorpresa, ¿verdad?! ¡Cuántas cositas guardabas en todo lo alto y habías desmontado el banzo para que yo no pudiera ver tus marranadas, ¿verdad?! O me cuentas todo o le pongo la descarga al máximo," amenaza Carmen.

"Espera, espera, que esto no es mío," se defiende su marido. "Ya lo sé que no son tuyas, son de ellas y faltan las de la vecina que las tiene su marido. ¡Sinvergüenza, canalla! ¿Cuánto tiempo llevas pasando el 23 y 24 en Valencia? ¿Qué pasa, que te excita poniéndolas mirando al mar? Pues hoy las puedes llamar y las pones mirando al río y debajo del puente que es donde vas a dormir hoy," continúa Carmen.

"Zas, otra descarga. Lo siento, ha sido sin querer... Largo y según va s para allá, pasa a despedirte del vecino que hoy tiene un día de perros," concluye.

Eduardo Vázquez

¿DE QUÉ TE QUEJAS?



Imagen de Freepik

Puede que sea una costumbre o un defecto bastante generalizado, pero por casi todo nos quejamos. Hoy voy a intentar explicarme con dos ejemplos de quejas muy normales.

La lotería de navidad: nos quejamos porque no nos ha tocado ni lo jugado. ¿Qué pasa que jugamos para que nos toque lo que jugamos? Si toca un premio menor: vaya mierda y si es un premio importante: hala todo para hacienda.

No sé si sale a cuenta jugar a la lotería yo lo he pensado muy en serio por si me toca en gordo y me cambia la vida, no quiero dejar de dormir y ser esclavo del vil metal. Habrá quien diga ¡pues dámelo a mí! Y yo contesto: lo que no quiero para mí no lo desde para nadie.

El tiempo: si hace frío nos quejamos de lo que cuesta mantener la casa caliente y que no se puede ir a ningún sitio con tanto frío.

Si calienta también nos quejamos, es que se mete el calor en casa y no hay quien duerma.

Si llueve porque llueve y si no llueve cuando lloverá.

Las pasadas navidades cuatro días de frío y claro si por lo menos nevara, pero claro nieva por todos sitios y aquí nos viene el frío. Calienta un poco más de la cuenta y nos seguimos quejando esto no es navidad tenía que nevar.

Bueno yo no soy menos y también me voy a quejar: AY, AY, AY.

Por si hace frío o calor y no apetece salir de casa ahí van unas recomendaciones para leer.

Para el público menudo: LAS ZANAHORIAS DEL TIO BENITO.

Para los jóvenes: cualquiera de las maravillas de JULIO VERNE.

Para los adultos: CIEN AÑOS DE SOLEDAD.

Feliz lectura y sino quejaros.

Fran Pérez

Señores, nos volvemos a reunir porque acabamos de recibir la solución sobre el problema que nos preocupaba

LAS FLORES AMARILLAS



Según el laboratorio y una investigación del CYL, determinan que, en una plantación ilegal de los viveros, malas hierbas fueron intervenidos tres sacos de semillas de las flores amarillas llamada Plantatuquetengolumbago, de la cual fue sustraído un saco por unos desalmados antes de ser destruido e incinerado, y antes de que proliferara esta planta de la felicidad. Creemos que lo lanzaron antes de ser detenidos dentro de un camión de abono que antes estaba allí, y del cual no se supo más.

Estas flores, que no es más que un engendro de pachulí, chiflidos de Nani, Fofito y Miliki, y color azufre bocanico, que le da color lo cual al florecer produce una felicidad enorme a todos los que se acercan a ellas. Salta y dice Paco Podas: "Claro, por eso están sembradas en el centro del lineo, lo sembramos nosotros mientras abonamos las viñas."

Rurururu aparecen vehículos de la Guardia Nacional, helicópteros y jardineros dispuestos a llevarse todo resquicio relacionado con la felicidad. Sale a su encuentro el presidente de la asamblea con el bastón en posición de ataque: "Se puede saber dónde van con todo este despliegue, mira que bien ahora que pillo a todos juntos quiero uno por uno declarando dónde tienen abonadas las flores, perdón, ha dicho abonadas, sí, eso he dicho, pues yo tengo 2 aranzadas y 4 cuartas en las 300, y yo media obrada en los cuartillos, bien así me gusta jardineros, ir a cortar las 300 alanzadas con este señor, y ya está viniendo el siguiente, yo, yo tengo un majuelo de 10 centiáreas y 2 cuartas en la poza, esperen un momento señores jardineros, arrasen con todo aquello de color amarillo que se encuentren por el campo, y así terminamos antes.

Y haber quiero que me preparen 1000L de herbicida y que mis helicópteros lo fumiguen todo, no podemos consentir que la gente sea feliz sin pagar un alto precio por ello, y para eso estamos nosotros, la guardia de los sentidos, ale ya habéis cortado todo, pues echar el herbicida y nos marchamos, asunto concluido en marcha, minutos de sepulcral silencio en la asamblea, y de repente una risa solitaria... jajaja yo vendí por internet las 4 hectáreas de mi padre por todos los puntos del país, y yo casi todas en el puesto de la carretera, y yo en vez de llenar los tanques con herbicida les eché el suero de los quesos, o es que no se nota el aroma de la leche, y yo le regalé a mi cuñado un remolquillo de abono para el huerto de Asturias, y yo tengo unos cuantos ramos en el cementerio que estarán muriéndose de risa, pues señores, como son ilegales y no queremos perder la felicidad, a plantar florecillas pero eso sí, que no os vean... je je. No continuará.

Eduardo Vázquez

REIVINDICACIONES DEL-CAMPO

Están llegando los tractores, tengo que ir a echarles una mano.

Pero si nosotros somos del sector del metal.



Ya, pero ayudarles siempre nos beneficia.

¡Y tú! ¿con qué? si no tienes tractor ni na.



¿Comes algo?

No, picaré algo por allí.

Llévate las bolsas de la compra.

Dejaré por allí la furgoneta, y llevaré la chiva como que soy del campo.

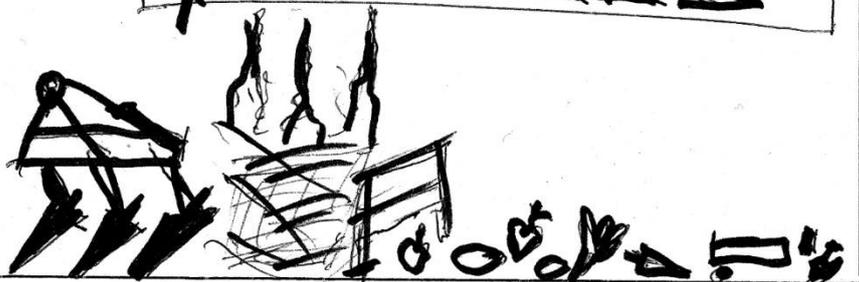
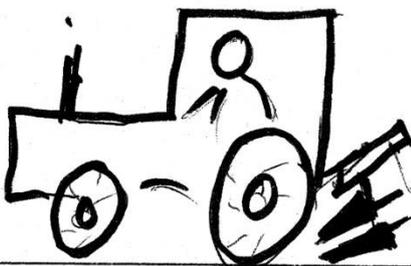


Al final ¿qué tenemos?

Patatas, tomates y chatarra

Muy importante

Ya empiezan a lanzar frutas y patatas ¡VIVA EL CAMPO!



PROSPECTO: información para el usuario**AMISTAD****Qué es la amistad y para que se utiliza:**

- Es una relación afectiva que se puede establecer entre dos o más personas, que se cultiva a lo largo del tiempo sin tener en cuenta la raza, ideología, cultura, estatus social o edad.
- Se utiliza para complementar y enriquecer a las personas que la toman asiduamente, produciendo en ellas: lealtad, solidaridad, incondicionalidad, sinceridad y compromiso.

Qué necesita saber antes de empezar una Amistad:

- Si no se utiliza correctamente puede ocasionar: desasosiego, incertidumbre, dolor de cabeza, malestar general etc.

No tenga una Amistad si:

- Si no sabes escuchar, si te crees superior a los demás, si no eres solidario, si no sabes guardar un secreto.

Advertencias y precauciones:

- No confundir amistad con diversión, no mezclar con la con la envidia ya que puede resultar altamente peligroso.

En niños:

- No administrar sin antes haberles inculcado unos valores tales como: el respeto, la solidaridad y la empatía.

Embarazo y lactancia:

- Muy recomendable en embarazadas juntarse una o dos veces al mes con amigas/os de verdad a tomarse un chocolate o un helado, siempre dependiendo de la época, esto las servirá de relajación y paz interior.
- Durante la lactancia es importante estar tranquila y pensar siempre en positivo, no olvidemos que la madre es el mejor hilo conductor para su bebe.

Dónde se puede coger:

- Se puede coger en cualquier sitio o lugar, a veces sin darte cuenta, pero hay que saber distinguir entre la verdadera y los sucedáneos, que a simple vista son muy parecidos.

Posibles efectos adversos:

- Frecuentes: desilusión, pérdida emocional, frustración.
- Poco frecuentes: Culpabilidad.

Conservación:

- Saber cuál es el lugar de cada uno, estar siempre que te necesiten, no juzgar nunca.

Aspecto y contenido del envase:

- Mirada sincera, refugio, sensación de paz y tranquilidad.

Si olvido tener amigos:

- No buscar les aparecerán en los sitios más inesperados.

Fecha de la última revisión de este producto.

Rosa Arribas

ENTREVISTA A MACU



¿Cuánto tiempo llevas endulzando la vida de Serrada y pueblos aledaños?

M- Ya va para cuarenta años.

¿Cómo empezaste?

M- Me gustaba hacer postres. En una ocasión los llevé a una comida, gustaron y me animaron a abrir el negocio. Así lo hice y aquí sigo.

¿Se valora tu trabajo o sólo se ve el resultado?

M- En general sí aunque algunas veces no se aprecie lo que conlleva tantas horas “al pie del cañón”.

¿Tendrás un montón de anécdotas tratando con todo tipo de público?

M- Sí, sobre todo con los niños y niñas. Es bonito ver que para que los lleven al médico tengan que pasar por donde Macu, que estén de vacaciones y te traigan un detalle, te escriban una poesía y muchas cosas más. También que los de otros pueblos sepan tu nombre cuando están empezando a hablar... Interesante lo que me cuentan los jóvenes, pero eso es “secreto de confesión” y agradezco su confianza.

¿Has ejercido de “psicóloga”?

M- Bastantes veces, como que me planteé cobrar por sesión. Ja, ja, ja.

¿Cómo es la gente de Serrada y cómo ha evolucionado con el tiempo?

M- Hay de todo, pero en general es muy buena gente.

¿A qué das importancia en esta vida?

M- A la amistad y a la honradez.

¿Qué significa para ti tomarte un vino y un pincho a media mañana?

M- Desconectar del trabajo, estar con amigos, con personas que me agrada, charlar de cualquier tema, pasar un rato agradable.

¿Qué vas a hacer cuando te jubiles?

M- No lo sé, poco me queda. Si Dios quiere y me encuentro bien, seguiré sólo con el quiosco porque llega un momento en el que ya me cansa madrugar tanto. Ya iremos viendo.

Me contabas que precisamente por madrugar fue como surgió el dedicarte a hacer fotografías de Serrada.

M- Pues sí. Me gustaban los amaneceres y empecé así, luego momentos concretos que son únicos como el de una tarde con grandes nubarrones y con sol en la fachada principal de la Iglesia, es estar en el lugar en el momento oportuno.

¿Quieres decirnos algo más?

M- Son muchos años cara al público con días buenos y días malos, pero cuando es la hora de abrir la tienda me olvido de las preocupaciones y empiezo con ilusión el nuevo día.

Muchas gracias por compartir con nosotros tu manera de vivir.

EL RINCÓN DE PENSAR



Voy “directa al grano”.

El odio, la envidia, el ansia de poder, el “dioseccillo” que creo ser... embotan el corazón y llevan a estas guerras fratricidas. La fuerza bruta y la sinrazón siguen activas. Pretenden engañarnos con palabras huecas para justificar el trasfondo económico que reportan y acabamos por no ponernos en la “piel” de cada persona que la padece, las convertimos en “números”.

¡Hasta dónde hemos llegado! Otra cosa es cuando la tenemos cerca y afecta a nuestra integridad y nuestro bolsillo.

Tengo un amigo que dice: Empieza por ti mismo y habrá un sinvergüenza menos. Pues esa es la cuestión, que hay que hacer mucho a nuestro alrededor. ¿quieres empezar? Hay que soltar tanto lastre que todos llevamos y volver a mirar al que tienes cerca con otros ojos y con otra actitud. Hay que volver a aprender “a sumar”.

Es una tarea para valientes. El valiente se define como: “persona que actúa con decisión y firmeza haciendo frente a sus miedos, inquietudes y dudas” y se demuestra en pequeños actos y comportamientos diarios.

Antonio Flores y Ana Belén cantan eso de “Sólo le pido a Dios” Dicen que la guerra es un monstruo que pisa fuerte toda la inocencia de la gente.

¿Quieres un mundo mejor para ti y los tuyos? “Arrima el hombro” “Saca tu ternura”.
LA PAZ EMPIEZA EN TU CORAZÓN.

Carmen Díaz

EMÉRITA

De la noche a la mañana y debido a mi ignorancia, me convertí en ¡Emérta! ¡Lo que enseña ponerse todas las mañanas a hacer autodefinidos...! Pues mira: aumenta el vocabulario, te sorprenden los sinónimos, descubres nuevos significados, te sube la autoestima, te equivocas y rectificas, te entretienes y aprendes... ya ves, todo ventajas.

Y busqué el significado: "Persona que se ha retirado de un empleo o cargo y disfruta de algún premio por sus buenos servicios"

Encajando un poco en la definición, constato que hay una gran mayoría de personas jubiladas a las que no se les reconoce ni premia por su trabajo bien hecho. Pasan simplemente a engrosar ese número de personas que parecen no servir a una sociedad que infravalora la experiencia y los años que acumula el paso del tiempo. **Reclamo visibilidad y justicia para ellas.**

Para empezar, todas somos PERSONAS tremendamente humanas y divinas, únicas, singulares y plurales, con ojeras y legañas por las mañanas, con cualidades impresionantes (mira a tu alrededor) y hemos aportado VIDA a muchas VIDAS, tenemos la espalda cargada de trabajo para los que nos suceden y seguimos aportando de infinidad de maneras.

Ser persona emérta es una suerte. Es haber vivido y seguir viviendo, es valorar la vida desde la experiencia, es "sacudir" lo que no merece la pena y quedarse con lo que te hace crecer como persona, es poner tu propio horario, es afianzar tu libertad, es seguir siendo tú misma.

Es de bien nacidos ser agradecidos.



Carmen Díaz

NOS MOVEMOS POR EL CAMPO



Imagen de aleksandarlittlewolf en Freepik

A la hora de escribir estas líneas (22 de febrero 2024) el campo está en lucha por su supervivencia, y la verdad que según se lee resulta inverosímil, pero es cierto.

Todo empezó con las movilizaciones agrarias en Alemania y Holanda y que rápidamente se trasladaron a Francia y seguidamente España. Convocadas a través de grupos de whatsapp sin aparentemente tener una cabeza pilló a las organizaciones agrarias descolocadas. Las críticas hacia ellas no tardaron en salir y si yo tengo que pronunciarlo diría que no son justas, he conocido personas de todo tipo en sus cargos directivos, pero son más los que dedican su tiempo e incluso su bolsillo sin percibir nada y en cualquier caso son organizaciones democráticas y cualquiera puede presentarse.

La última reforma de la PAC, la agenda 2030, la estrategia de la granja a la mesa unidas a las medidas restrictivas de utilización de fitosanitarios y fertilizantes, los bajos precios de las producciones y la subida de los costos hace muy difícil el desarrollo de la una producción de alimentos sanos y en un entorno sostenible.

En nuestra zona el principal motor económico es la vitivinicultura, venimos de una campaña, la 2023, de rendimientos bajos y vemos como no todas, pero si varias bodegas pusieron precios que podemos considerar ruinosos, es indispensable el cumplimiento de la ley de la cadena alimentaria, así como adelantar la calificación de la cosecha, limitar la producción incentivando el arranque y controlando las producciones máximas. El futuro de nuestros pueblos está en juego y solo unidos responsablemente saldremos adelante

Javier de Íscar

ORGULLOSA DE MI PUEBLO

*Orgullosa de mi pueblo
El pueblo donde yo nací.*

*Yo he nacido en Serrada
Provincia de Valladolid.*

*Vaya por donde vaya,
Siempre les digo yo así:*

*Soy de Serrada Señores,
Lo más grande para mí.*

*Con Sus vinos y sus quesos
Y sus rosquillas de anís.*

*Sus fiestas y sus toros,
Qué más puedo pedir.*

*El día que yo me muera
Que me lleven allí.*

*Que Pidan permiso al pueblo
Para que mis cenizas estén cerca de ti.*

*Así poder abrazaros,
Cuando ya no esté aquí*

*Cuanto te quiero Serrada,
Cuanto te he querido a ti.*

*Con todo el cariño del mundo,
Al pueblo donde yo nací.*

Emilia González Cobos



SERRADA: CAMPAÑA DE MANOS UNIDAS 2024: UNA PUERTA ABIERTA A LA SOLIDARIDAD CON LOS DESHEREDADOS DE LA TIERRA

Como todos los años la ONG de la Iglesia Católica MMUU nos presenta en el mes de febrero su campaña anual contra el hambre. **Este año bajo el lema *La única especie capaz de cambiar el planeta. El efecto ser humano.*** una invitación a todos nosotros no solo para cambiar de hábitos y salvar el planeta (cuestión repetida hasta la saciedad por todos los medios de comunicación) sino para ablandarnos el corazón y ser más SOLIDARIOS con los que menos tienen.

Desde esta perspectiva todo el arciprestazgo de Medina del Campo se ha lanzado a esta campaña: Múltiples parroquias y grupos interparroquiales se movilizan estos días para apoyar un proyecto concreto: Derecho al acceso al agua potable de la población rural de Mpánuka (Burundi), proyecto que tiene un coste de 64.126 euros que serán aportados desde este arciprestazgo.

En esta realidad un año más el grupo de MMUU de Serrada se ha volcado en la campaña. Dentro de nuestras posibilidades hemos querido organizar una serie de actividades que muestren a todos los serradeños la realidad de estas gentes. **El objetivo: *daros a conocer la realidad de este pueblo africano de Burundi*** y para ello ha sido necesario un despliegue de recursos de personas que gratuitamente han puesto su grano de arena: hemos elaborado un rastrillo solidario para vender cosas hechas por nosotros mismos y otras que nos han donado, donde además habéis podido tomar un chocolate con churros y compartirlo con vuestra familia y amigos, hemos organizado una cena solidaria y se han repartido sobres por las casas para invitaros a colaborar.

Todo ello nos ha llevado a recaudar hasta el día de hoy más de 6.000 euros, lo cual nos alegra pues aportaremos desde Serrada más de un 10% del proyecto.

Fuera de las cifras la campaña de cada año nos hace reflexionar sobre la Solidaridad, término que es sobreutilizado día a día. Muchas veces oímos que Serrada es muy solidario e incluso se critican acciones a realizar como si la solidaridad tuviera un tope ... como si la SOLIDARIDAD fuera un hito a cumplir con una cantidad de dinero por habitante. Desde el grupo de MMUU creemos que esta premisa es engañosa para todos empezando por nosotros mismos lo que formamos este grupo. La Solidaridad no puede tener muros (hasta aquí llegamos) creemos que ser solidarios es poner todo nuestro esfuerzo, nuestras manos y nuestro monedero (por supuesto con nuestras limitaciones) encima de la mesa para ayudar a los demás.

Desde el grupo de MMUU os queremos dar las gracias a todos por vuestro apoyo, os pedimos colaboración para lo que queda de campaña, y por supuesto una invitación a todos los vecinos: animaros a que forméis parte de MMUU para participar de una forma activa con esta ONG y practicar la SOLIDARIDAD. Una invitación a ser verdaderas manos para cambiar el planeta desde este rincón de Castilla.

Jesús Sánchez

CLIMATERIO



El término climaterio procede del griego climater, que significa peldaños o escalones, lo que hace referencia a un periodo de transición desde la etapa fértil hasta la de reposo ovárico. Se caracteriza por una serie de cambios hormonales, físicos y emocionales, derivados de un descenso progresivo del nivel de las hormonas reproductivas, estrógenos y progesterona. Estos cambios pueden conducir a una variedad de síntomas, como sofocos, inestabilidad emocional, sudores nocturnos, insomnio, sequedad vaginal y cambios en el ciclo menstrual y vivencia sexual. A medida que el climaterio avanza, la fertilidad de una mujer disminuye gradualmente hasta que finalmente llega a la menopausia, que es el cese completo de la menstruación y la incapacidad de concebir de forma natural. Se trata de un fenómeno normal que ocurre alrededor de los 50 años.

Aún existen ideas erróneas, mitos y prejuicios en relación a la menopausia. Durante siglos se ha percibido como enfermedad o sinónimo de vejez. Esto tenía cierto sentido cuando la esperanza de vida estaba en los 60 años y si se alcanzaba esta edad, era casi siempre con problemas de salud. Hoy en día, cuando una mujer deja de menstruar, suele presentar buenas condiciones físicas y dispone de más de un tercio de su vida para disfrutar. Es fundamental, por lo tanto, romper con esa imagen negativa y reforzar la idea de una nueva etapa que puede ser plena y muy satisfactoria. Aunque en gran medida, esto dependerá de la actitud hacia ella, de la información que se maneje y del estilo de vida.

Como profesional de la salud, considero fundamental empoderar a las mujeres con adecuada información para que, en caso de sufrir síntomas, conozcan los cuidados y opciones disponibles y puedan mejorar su calidad de vida.

Próximamente, el Centro de Salud de Serrada organizará el taller “Bienvenida Menopausia” dirigido a aquellas mujeres que inician o atraviesan el Climaterio y desean vivirlo desde la salud, el bienestar y la plenitud femenina.

M.T Rioja
Matrona y Sexóloga

CASTAÑAS PILONGAS CON ARROZ

Ingredientes:

Ingredientes: ¼ kg de castañas pilongas

arroz para cuatro personas

1l. de leche

4 cucharadas de azúcar

La piel de un limón

Un trozo de canela en rama

Canela en polvo.

Modo de hacerlo:

Modo de hacerlo:

Poner las castañas a remojo un día y una noche, cambiar el agua dos veces.

Cocerlas hasta que estén tiernas y escurrir.

Poner la mitad de la leche a cocer con la canela en rama y la piel del limón, añadir el arroz lavado y las castañas.

Cuando esté casi cocido añadir el azúcar y la leche que precise.

Terminar la cocción y echar en una fuente espolvoreando la canela en polvo.

Comer caliente o frío (a gusto de cada persona).

¡Buen provecho!



Pilar García Alonso

Borondina



delante de mi aqui César López
alcalde de serrada
dime dime



hay algún motivo
extraordinario por el
cual tengamos aun
en obras el barrio de
la moja

Cada 15 días les pregunto
a los de Iberdrola, y dicen
que les falta el transformador

no fui
yo

Pero eso ya me lo preguntaste
hace un año

**PARTICIPA
EN EL
PRÓXIMO
NÚMERO DE
BORONDÓN**

¡TE ESPERAMOS!