



Un año más nos deseamos **Feliz Navidad**. Y un año más seguimos esperando que se haga realidad el anuncio del ángel: "Paz en la Tierra a los hombres y las mujeres de buena voluntad". Para que se haga realidad ese mundo de paz para todos, llevamos muchos años poniendo humildemente nuestro trabajo, y esperando.

Desde hace unos pocos años un pequeño grupo de mujeres y hombres de buena voluntad también trabajamos y esperamos para hacer realidad un **cálido espacio** donde podamos coronar nuestra vida en paz y solidaridad. Pero lo mismo que la Tierra pacificada, nuestro pequeño espacio tropieza con duras resistencias. ¿Serán las mismas fuerzas oscuras?

El recuerdo de aquella Navidad reaviva nuestros sueños y nuestros esfuerzos: hacemos memoria y esperamos.

¡Feliz recuerdo y feliz esperanza!

Antonio Zugasti



TRUEQUE

¡BIEN! ¿Os acordáis que en el pasado número alguien pedía la receta de una hamburguesa vegetal? pues nos la facilitó Teresa López, y ahí la compartimos con tod@s vosotr@s por si alguien más está interesad@:

HAMBURGUESA VEGETAL

INGREDIENTES:

1 tazón de soja texturizada
1 rama de apio
2 cebolletas
1 rodaja de calabaza
2 setas o champiñones
2 ramas de albahaca fresca
3 huevos
Pan rallado, laurel y aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

1.- Lavamos las verduras y hacemos un picadito.
2.- Ponemos a pochar con laurel y sal. Pasados unos 15 ó 20 minutos compro-

bamos si están tiernas; si es así añadimos la soja, poco a poco, manteniendo el fuego lento hasta que la soja haya absorbido todo el jugo de la cocción, (si falta agua añadimos caldo)
3.- A la mezcla anterior ya escurrida, añadimos los huevos, la albahaca picada y pan rallado, mezclando suavemente los ingredientes hasta conseguir una mezcla fácil de manejar.

4.- Con esta mezcla haremos bolas que aplastaremos dándoles forma de hamburguesa, albóndiga o escalope.

5.- Las pasamos por el pan rallado y pasamos por el aceite bien caliente.

6.- O por la plancha, pero en este caso no pasaremos por el pan rallado.

NOTA: Como variante se pueden hacer hamburguesas de 1) arroz cocido; 2) Copos de maíz; 3) Mijo.

Por cierto, el cencerro que pedía José Luis no lo hemos conseguido encontrar todavía ¡qué se le va a hacer! ¿Quién más se anima?



NOTICIAS DE FAMILIA:

- Felicitamos a Conchita y Lorenzo por los mellizos que están en camino...
- Felicitamos a M^a Dolores y José M^a García por el nieto en proceso...
- Acompañamos a Rafi Arrebola en al muerte de su madre.
- Han operado con éxito a Fani y nos alegramos.
- Ángel Frías, desde el Salvador, viviendo la Navidad con los más pobres de la tierra... Nuestro afecto y que nos tenga presentes.

Sentimos si por no enterarnos omitimos otras noticias, todas importantes porque son las nuestras.

PASO A PASO

¿Vida solitaria o vida solidaria?



En el diario El País de 8 de noviembre del año actual y firmado por Ramón Bayés, profesor emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona, apareció un artículo francamente interesante, aunque el título era un tanto extraño: “Cuando la curación no es posible”.

Supongo que varios de nosotros lo habrán leído pero puede que otros no y me ha parecido que algunas de las conclusiones a las que llega, merecían la pena ser recordadas y quizás reflexionadas.

En efecto, al hablar del deterioro que supone el envejecimiento, señalaba los aspectos que hasta hoy se han comprobado como efectivos, para evitar o al menos ralentizar el avance del deterioro en la generalidad de las personas mayores.

Textualmente decía:

“Teniendo en cuenta los datos que obran en nuestro poder, de forma ciertamente provisional y revisable, señalaría que los factores de riesgo de deterioro al envejecer son: a) vivir en un hogar unipersonal; b) haber ejercitado y ejercitar (leer, escribir, pensar, meditar, charlar, etc.) poco el cerebro; c) tener una red escasa o pobre de con-

tactos afectivos con otros seres humanos (pareja, amigos, familia, niños, etc.); d) no practicar regularmente ejercicio físico (andar); e) no disfrutar con actividades a nuestro alcance.”

Efectivamente la practica contraria a la que se aconseja, no garantiza nada, pues nada se puede garantizar, pero sí parece que hay bastantes más papeletas ganadoras para que el deterioro no se presente en forma grave o al menos se retrase mucho.

Así mismo señala que según los estudios realizados, las interacciones pobres o limitadas *“incrementan en un 60 % el riesgo de recibir un diagnóstico de demencia”*.

Bueno, con todo esto lo único que quería dejar claro, es que lo estamos haciendo bien y que es muy bueno el proyecto de residencia solidaria que pretendemos y que no tenemos que dejar para cuando se termine la construcción el relacionarnos, ayudarnos y llevar a cabo acciones solidarias entre nosotros y también con el resto del mundo.

¡Adelante!

José María García.



A TODA LA FAMILIA TRABENSOL

Llevamos años construyendo nuestra futura realidad, aunque no todos por igual: algunas personas llevan años aportando su trabajo a este proyecto, mientras otras acabamos de llegar y hemos tenido la enorme fortuna de que nuestro proyecto ya esté muy avanzado.

Ahora que cada vez lo vemos más próximo, y para los días que se acercan, nos atrevemos a haceros una petición en la que sí podemos participar absolutamente TOD@S.

Teniendo la certeza que nos aportan los años vividos, de que cuanto más claros, intensos y constantes son los deseos, en mayor medida se convierten éstos en realidad, os pedimos que, aunque sólo sea por un instante, los días 24 y 31 de Diciembre próximos, a la hora que cada persona pueda y quiera, unamos nuestros pensamientos con todo el entusiasmo de que seamos capaces, para hacernos conscientes en la distancia de que YA formamos la pequeña FAMILIA TRABENSOL dentro de esa otra gran familia que es la HUMANIDAD.

Gracias. Matí Líndez

