

El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XIV - NÚMERO 167 - NOVIEMBRE 2018

EL ATENEO SE PRESENTA



LOS FUNCIONARIOS REIVINDICAN



FELICES FIESTAS NAVIDEÑAS



CUIDE SU MENTE

El escritor Thomas Fuller dice: "El que cae en pecado es un hombre; el que de ello se duele es un santo; el que se vanagloria es un diablo".



Todos los humanos somos pecadores, moralmente débiles, somos tentados y pecamos; marcados por un pecado de origen, caemos en múltiples ocasiones.

Arrepentirse del pecado cometido es actitud coherente y buena. La conversión profunda del corazón es condición indispensable para aspirar a la santidad de vida.

Sin cambio radical de mentalidad y de vida respecto a nuestro pecado, no hay posibilidad de caminar hacia la perfección cristiana.

Lo que es diabólico e intrínsecamente perverso es vanagloriarse del pecado cometido. Quien se enorgullece de su pecado cae en pecado mayor.

- 1.- Lo mejor del olvido es el recuerdo.
- 2.- Aquellos que no pueden llamar a los hombres hermanos no tienen derecho a llamar Padre a Dios.
- 3.- Jamás abrió una puerta Dios sin que abriese dos.
- 4.- Como todos los soñadores, confundí el desencanto con la verdad.
- 5.- Cuando puede expresarse, puede expresarse claramente. De lo que no se puede hablar hay que callar.
- 6.- No importa lo lento que vayas mientras no pares.
- 7.- El más largo aprendizaje de todas las artes es aprender a ver.

8.- ¿No es asombroso que de lo que menos hablamos sea aquello en lo que más pensamos?

9.- El tiempo no es oro; el oro no vale nada, el tiempo es vida.

10.- Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama, sino en sus propias alas.

11.- Nos han enseñado a tener miedo a la libertad; miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía.

12.- No hay barrera, cerradura ni cerrojo que se pueda imponer a la libertad de mi mente.

13.- Aunque viajemos por todo el mundo para encontrar la belleza, debemos llevarla con nosotros para poder encontrarla.

LUIS GARCÍA MANZANEQUE
(RECOPILADOR)

OCAÑENSES POR AHÍ

Siempre es una satisfacción cuando nos enteramos que nuestros amigos y paisanos destacan en esas actividades fuera de Ocaña. Así, nos dice María Martínez-Atienza, que como casi todo el mundo sabe es profesora titular de la Universidad de Córdoba y vicedecana de ordenación académica y calidad en el departamento de ciencias del lenguaje, dentro del área de lengua española de la Facultad de filosofía y letras, que está organizando el I Congreso internacional titulado "Relaciones y límites entre la morfología, la sintaxis y la semántica del español", que se va a celebrar en la Universidad de Córdoba los días 13 y 14 de diciembre. Lo preside y organiza ella misma junto con un comité formado por profesorado de la Universidad de Córdoba. El comité científico está constituido por profesores e investigadores de distintas universidades, tanto de España como de fuera de España (Francia, Bélgica e Italia).

El objetivo de este congreso es analizar algunas de las relaciones que existen entre diversos niveles de la lengua española, en particular, entre la

morfología, la sintaxis y la semántica, así como demostrar, a partir de distintos fenómenos lingüísticos, los límites en ocasiones difusos entre ellos. Algunas de las líneas temáticas del congreso son las siguientes:

La estructura informativa.- Los límites entre las estructuras sintácticas.- La sintaxis de las palabras compuestas.- La sintaxis de las palabras derivadas.- La selección semántica de los verbos.- Las perífrasis verbales.- Las locuciones verbales.- Las combinaciones frecuentes de palabras.- Clases de adjetivos y su funcionamiento sintáctico.- Clases de sustantivos y su funcionamiento sintáctico.

Todo ello, como se puede observar, de alto nivel dentro de su ámbito demostrando la capacidad de nuestra querida paisana a la que seguimos deseando éxito en su trayectoria profesional.

Con nuestra felicitación, transmitimos un fuerte abrazo a María, deseando que en alguna ocasión podamos contar con su presencia en algún acto cultural, ahora que tenemos al Ateneo para organizar actos de este tipo.



Edita
RUBIALES
Comunicación y
Publicidad, S.L.
CIF B45578846

Avda. del Parque 13, Local 6 - 45300 OCAÑA (Toledo)

Tfno. 925 13 15 01

e-mail: perfil@rubiales.org

DIRECTOR:

José Rubiales Arias

SUBDIRECTOR:

José A. Rubiales Gª de la Rosa

COLABORADORES:

Enrique García-Moreno Amador, Emilio Arquero,
Eusebio López Gómez, Vicente López, Miguel Ángel Romero,
Antonio Sáez, Manuel Castilla, José María Sáez-Bravo,
Carlos Pastor, Jesús Ataúlfo López-Mingo Tolmo,
Elisa Baltanás, Luis García Manzanque, Fermín Gascó,
Javier Villanueva Sánchez-Beato, Valerio Albacete de la Cruz,
Giovanni Giliberto y Alfredo López

FOTOGRAFÍAS:

José Rubiales Arias

Depósito Legal TO-102-2005 ISSN 1699-0099

Esta publicación no comparte necesariamente el contenido de los artículos publicados siendo únicamente responsabilidad de sus autores.

Descarga "El Perfil de Ocaña" en PDF
y todas las fotografías en
www.rubiales.org

PÁGINA TRES

Continuamente y de modo repetitivo y cíclico, asistimos a la celebración o conmemoración **del día de...** cualquier cosa. La nómina de días de... es muy amplia, tan amplia como que llega a cerca de los dos centenares si nos atenemos exclusivamente a los calificados así por las entidades de ámbito internacional, que si sumamos los dependientes de entidades de menor entidad geográfica, los preparados por las grandes compañías de venta o distribución de consumo masivo, ya sobrepasa ampliamente los días que hay en un año para celebrar todos los días de...

Este mes de noviembre, al igual que años anteriores se ha conmemorado el "*Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer*", a todos los niveles: local, provincial, regional, nacional e internacional. Es evidente que la mujer es el blanco fácil para todo aquel desalmado que se le ocurra cualquier barbaridad hacia aquella a la que, por motivos de lo más variopinto, no se le pasa por la cabeza nada mejor que quitar del mundo a quien se le ha cruzado entre ceja y ceja.

de comprensión entre dos personas y ayuda entre ambas, deja bastante que desear.

Probablemente estos comentarios alguien pueda calificarlos de machistas. Nada más lejos de la realidad y de mi intención ya que el respeto hacia las personas debe ser, o debería ser, lo primero que nos debería guiar en nuestras actitudes. Está claro que las libertades que un hombre pueda tener en su vida y en sus actividades son, o deben ser, exactamente iguales a las que pueda tener cualquier mujer, no faltaba más, pero cuando una persona adquiere compromisos, él y ella, deben asumir esos compromisos y no digamos cuando detras de ambos dos hay una prole.

Es bastante penoso ver algunos niños y niñas cómo son tratados, alimentados, e incluso vestidos, con evidente descuido. Eso es lo que debería conducir a las parejas cuando adquieren el compromiso mútuo de formar una familia ya que la familia, lo que antes se llamaba el eje vertebrador de la sociedad, es lo que salta por los aires como consecuencia de estos tipos de violencia, sea hacia la mujer o sea hacia el hombre.

pero probablemente estaríamos escandalizados de los hechos que se pueden contemplar a través de la pequeña pantalla y, ahora, de la muy pequeña pantalla del teléfono a través del que se puede acceder a tantas barbaridades como uno quiera con un simple toque de los dedos.

¿Esto es violencia de género o violencia de sociedad? ¿Quién controla y dónde y cómo se controla cuando el objetivo es vender líneas, wifi, móviles, tarifas planas...? Probablemente de ninguna manera ya que la libertad de creación, la libertad artística es la excusa perfecta para movernos a nuestras anchas desde el norte al sur y desde el este al oeste para crear videos tan escabrosos como uno quiera. La violencia está impregnada en la sociedad y hay dos elementos que están favoreciendo este desarrollo de la misma. Por un lado la inmediatez, la rapidez, el ya, el no esperar, esta tensión acumulada porque no accedemos a la página de internet o esa conexión a las redes sociales donde las estupideces corren a sus anchas. Y por otro la falta de formación, de madurez.

¿Y luego queremos que la sociedad esté sana y reaccione con cordura? Evidentemente todo el cesto de manzanas no está podrido, pero la podredumbre se extiende entre las manzanas de manera exponencial tan pronto como las condiciones se vuelven favorables para su desarrollo.

Un cesto de manzanas con una manzana podrida se conserva unos pocos días más si se conserva en el frigorífico, pero si las condiciones de temperatura y conservación son adecuadas, podemos ver cómo todo el cesto de manzanas cambia de color y de aspecto en unos días.

Algo parecido pasa con la sociedad, donde el mimetismo y la uniformidad campa a sus anchas sin que nadie sea capaz de darse cuenta ni de tomar medidas. Los dirigentes políticos no son sino una parte de esta misma sociedad y si la sociedad es de "medio pelo" no podemos pretender tener unos dirigentes superiores, sino que serán, igualmente, "de medio pelo". Y así nos va.

Debemos empezar a dejar de tener el día de... para tener el mundo de..., la sociedad de..., a ver si las generaciones futuras mejoran y nuestros hijos y nietos viven en un mundo mejor, al socaire de la obra de Huxley, "Un mundo feliz", o de Orwell en su "1984".

JOSÉ RUBIALES ARIAS

**CENSO a 30 de NOVIEMBRE de 2018
12.556 habitantes**

...si la sociedad es de "medio pelo" no podemos pretender tener unos dirigentes superiores...

Lo que no tengo tan claro si esa violencia es consecuencia de la llamada violencia de género, que ha dado como resultado toda una legislación al respecto, o es consecuencia de la violencia sin más de esta sociedad que estamos creando y criando desde todos los ámbitos sociales.

No son raros, aunque parece que en menor número, los casos de agresión hacia hombres por parte de su pareja, mujer, en este caso. E incluso en los últimos días de este mes de noviembre hemos podido saber de la detención y encarcelamiento de una mujer que ha asesinado a otra, ambas jóvenes. ¿Esto es violencia de género?

También en el mes de noviembre, a nivel local, se ha conocido una agresión hacia un hombre joven por parte de una mujer con la que, parece, mantenía o había mantenido una relación de pareja. No parece que haya tenido mucho éxito en su intento de practicar una denuncia ante el riesgo de volverse la oración por pasiva y ver con sus huesos en el calabozo, además de apaleado.

Todo este cúmulo de sucesos hacen seriamente meditar en el tipo de sociedad que estamos construyendo, donde las particularidades van por encima de las generalidades y donde el límite

Estos días pudimos asistir a un acto en la Casa de la Cultura en el que intervinieron dos componentes de una asociación de mujeres (creo que sólo mujeres) que en Toledo (creo que en Toledo) llevan casi tres décadas atendiendo, esencialmente (creo que exclusivamente) a las mujeres maltratadas que se han acercado hasta su teléfono solicitando apoyo o ayuda.

Las descripciones de los hechos que las intervinientes han contemplado en primera persona a lo largo de tantos años fueron bastantes escalofriantes y, supongo, que solo fue una muestra de los muchos momentos dramáticos vividos. Igualmente se pudo escuchar una grabación sonora de una supuesta (o real) pelea entre una pareja (hombre y mujer) en la que las manifestaciones fueron bastante desagradables, por no ser muy amplios en el comentario.

Pero lo curioso es que, si uno tuviera la curiosidad y el tiempo de ver tantas creaciones cinematográficas que están a nuestro alcance, la gran mayoría van por los mismo caminos, las mismas conversaciones, las mismas situaciones, las mismas agresiones.

Desconozco si hay estadísticas al respecto,

MURIÓ SIN DESCUBRIR SU IGNORANCIA

Estudiaba tercero de bachillerato en el Instituto *Santo Tomás de Aquino* de Toledo y la clase de Latín transcurría bajo el tedioso e insufrible ritmo que la profesora, doña Aurea, imprimía a cada una de sus clases.

Debo confesar, que las traducciones de la *Guerra de las Galias* de Julio César y Tito Livio se me habían atravesado de tal manera, que al final el resultado de mi traducción marcaba el sentido contrario de lo que el texto afirmaba. Si César resultaba vencedor, yo le daba perdedor y al revés. Confundía el sujeto con el predicado y el sujeto elíptico con cualquier nominativo. La oración subordinada, yo la hacía principal y la principal carecía de sujeto, lo que constituía un auténtico desastre y doña Aurea, "La Latina", como la habíamos bautizado los alumnos, no daba crédito a mi tendencia de volver todo al revés como un calcetín. Siempre tuve la esperanza de que me tomara por un cachondo mental, en lugar de por un ignorante irredento.

Un día, no pudo más y me soltó delante del resto de los alumnos: "Amador, creo que vas a tener suerte en la vida, te morirás sin tener conocimiento de tu más absoluta ignorancia. Y eso puede ser un motivo de felicidad."

...aquella parte de la sociedad, conociendo el mal, le puso remedio a través del estudio, el esfuerzo y la excelencia.

A mis trece años supe que aquella frase, lejos de ser un cumplido, debió ser descalificante, humillante, insultante y denigrante, dada la mutua "simpatía" que nos profesábamos la susodicha profesora y un servidor y la recíproca animadversión producto del abrupto carácter que aquella señora me mostraba cada mañana. Así que memoricé aquella sentencia y tan pronto terminó la clase la escribí en mi cuaderno de notas, un cuaderno pequeño de pastas de hule negro, para estudiarla con más interés e intensidad.

La impertinente profesora, además de producir antipatía a la mayoría de los alumnos, a excepción del sobrino del párroco de una antigua iglesia del siglo XVII, que sacaba sobresaliente, recibía un manifiesto rechazo hasta conseguir que todos nos sintiésemos aterrados por sus adustas e innecesarias maneras.

En una ocasión, Damián, el sobrino del párroco me dijo: No te confundas Amador, si yo saco sobresaliente con *La Latina* es porque sé más que ella. Mi tío y mi abuelo, que fue seminarista del seminario mayor, me han enseñado latín por un tubo. Yo no soy

ningún "pelotas", es más, doña Aurea a pesar de ser una tirilla descarnada, me cae gorda a mí también...

Aquella profesora, más que miedo, nos producía espanto, posiblemente, su pésimo genio era el arma con la que se protegía de un curso bastante difícil, tengo que reconocerlo.

En el primer trimestre obtuve un suspenso como el Castillo de Guadamur; en el segundo repetí la misma calificación, incluso con peor nota numérica y tras el tercero, pasé a un examen final de repesca, ya que la media no me dio para aprobar directamente. No sé si fue por este hecho que se me atravesaron las letanías.

Gracias a Dios y a las clases particulares que me dio un cura de mi parroquia, yo no iba a ser menos que Damián, en la repesca conseguí aprobar por los pelos. Si he de ser sincero y a estas alturas de mi vida de nada me vale mentir, creo que fue don Pablo, el coadjutor, el que me puso al día, haciéndome el latín más asequible, entendible y por tanto mucho más fácil. Creo que hasta el mismísimo César se alegró de mis progresos de latín, ya que empecé a darle el protagonismo que merecía en sus victoriosas batallas, hasta entonces derrotado incesantemente por mis absurdas y lamentables traducciones.

Al pasar a quinto de bachiller, lo primero que hice fue "apuntarme" al Bachiller de Ciencia para quitarme a doña Aurea y su antipatiquísimo Latín de en medio, aunque lo mío eran las Letras... Aquella mujer aún me produce espanto cuando siento las réplicas de algunas pesadillas sufridas en mi pubertad.

Y ocurrió, que quitándome de encima a "La Latina", se me vino encima, mejor dicho, me cayó de golpe un profesor de Química, cuyo nombre evito pronunciar porque sólo por el mero hecho de nombrarlo me sale sarpullido en las ingles y urticaria en el trasero. Aún hoy me resulta insufrible su recuerdo.

No sé qué fue peor, si la Química Orgánica o la Inorgánica. Se me daba igual de mal que traducir las *Guerras de las Galias*. Todas las fórmulas las hacía al revés. Confundí las valencias y los símbolos de tal forma, que hasta bien entrado en años no quise visitar Valencia, por aquello de no sufrir sacudidas emocionales al ver y oír constantemente el nombre de "valencia". Nunca supe que olía peor, si el ácido sulfuroso o el ácido sulfhídrico.

Y la misma canción, tres convocatorias tuve que padecer para aprobar Química. Terrible, horroroso, frustrante... Mi padre me amenazaba con dos castigos horribles, ponerme una farmacia o meterme de seminarista...

Pero no todo fue negativo con mis experiencias con esas dos disciplinas e insufribles asignaturas. Latín y Química, fueron los tremendos azotes de mi infancia y pubertad. Estas asignaturas representan mis más profundos traumas.

Mi padre, como buen militar y conocedor exhaustivo de la Psicología aplicada a base de jarabe de palos, me trataba psicológicamente aquellos traumas a base de mamporros, así que cuando llegaba a casa, primero con el Latín y luego con la Química suspendida, me hacía una apuesta mental a ver cuántos sopapos me llevaría.

Hubo algo que me hizo comprender el significado de aquella frase bárbara en la que se me anunciaba que moriría sin descubrir mi ignorancia, pero no supe interpretarlo, todo era pura intuición. Yo sabía que ni era amable, ni bonito, ni cariñoso, más bien todo lo contrario.

Muchos años después, don Guillermo Téllez, sin duda uno de los mejores y más enajenados profesores que he tenido, no por las Matriculas de Honor que tuvo a bien concederme, creo que un exceso de generosidad y de supervaloración personal, me dijo durante una de las exigentes y difíciles charlas que acostumbraba a mantener conmigo:

"El mejor momento de la Historia de la Humanidad fue cuando una parte del Género Humano descubrió su preocupante y endémica ignorancia. Fue a partir de ese descubrimiento cuando se inició una lucha sin cuartel para combatirla, resultando que aquella parte de la sociedad, conociendo el mal, le puso remedio a través del estudio, el esfuerzo y la excelencia."

Efectivamente, resulta que cuando visitamos al médico, lo hacemos con la esperanza de que descubra la enfermedad que se ha apoderado de nosotros. Tras descubrirla, emite un diagnóstico, una terapia y por fin un tratamiento capaz de acabar con la dolencia que está produciendo nuestro deterioro orgánico. La pertinaz ignorancia produce un irremediable deterioro psicosomático capaz de hacernos vivir una vida poco gratificante.

Si nos sumergimos en el túnel del tiempo y nos trasladamos doscientos mil años atrás, cuando ya aparece el "homo sapiens idaltu", nos damos cuenta que tendríamos que esperar ciento cuarenta mil años

MURIÓ SIN DESCUBRIR SU IGNORANCIA

para, según las creencias judía, cristiana y musulmana, que Adán y Eva fueron "fabricados" por Dios. De momento voy a creer que Adán y Eva fueron hechos, no creados de la nada, ya saben lo del muñequito de barro y posterior costilla... Yahuh, Yahweh, para los judíos, Alá para los islamitas y Jehová para nosotros, nos hicieron el sexto día de la creación.

Génesis 1:17. Dios creó al hombre y a su mujer, a su imagen y semejanza. La verdad es que muchos de nosotros somos tan diferentes...

Dicen los sabios, los eruditos y los grandes hombres, que este hecho de la creación sucedió hace 70.000 años, y la mujer veinte mil años después. Les juro que yo en estos datos ni entro, ni salgo. Seguro que habrá alguien que crea que me los estoy inventando. Nada de eso... Dentro de mi más absoluta ignorancia en esta materia, un servidor, ni sale, ni entra en tema tan delicado. A mí me dijeron hace muchísimos años que nuestros primeros padres fueron Adán y Eva y yo lo creo a pie juntillas. Que otros son partidarios de creer la teoría de Darwin..., no sé yo quien reniegue de mis antepasados los primates...

Como les comentaba, no comprendo cómo pudo vivir Adán, sin una mujer al lado veinte mil años... Por mucha imaginación que le eche, soy incapaz de ver

a nuestro Adán, allí solo por mucho paraíso terrenal que fuera.

Supongo que una vez creados Adán y Eva, se concibieron con una inteligencia aceptable, unos conocimientos próximos al graduado escolar, una sólida formación y no demasiado ignorantes.

Fue Eva la que se dio cuenta que podían progresar tanto, que bien pudieran llegar al nivel del Dios que los había creado. Me imagino a Eva diciéndole a su churri: "Adán, esa manzana es la que nos dará la fuerza suficiente para llegar a ser dioses." O sea que siendo tan primitivos, tan simples y tan antiguos ya sabían que podrían progresar. Y eso que eran anteriores a la edad de piedra. Eran anteriores incluso a los trogloditas. Se supone que eran tan ignorantes, que si alguien les hubiese dicho que eran más primitivos que un mamut, se hubiesen enfadado muchísimo.

No he oído decir a nadie, que Adán y Eva eran unos indocumentados. Que eran más ignorantes que una torrija. Que eran más acémilas que una yunta de mulas. Nuestros primeros padres, nada más llegar al paraíso como pareja de hecho, conocían el nombre de las frutas, las que eran comestibles o no. Lo que se podía beber, o no...

Tuvo que ser Eva, que era una sabihonda, la

que metiese la pata, porque Adán, como buen hombre, ni sentía ni padecía. Por no sentir no sentía ni vergüenza. Ni sed, ni hambre, ni frío, ni calor, ni dolor, ni pudor, ni libido... Los dos en cueros por el paraíso y nada, no sentían nada.

De pronto, Eva se comió una manzana y empezaron todos los males. Hambre, sed, frío, calor, malestar, dolor, vergüenza, pudor, temor, espanto... Vamos, aquella manzana les obligó a tener la necesidad de trabajar, hasta aquel momento una necesidad adormecida...

Y tuvieron que aceptar que no tenían ni idea de nada. De no ser por aquella manzana hubiesen muerto sin saber que eran unos ignorantes. Igual que lo que a mí me predijese doña Aurea, "La latina".

Con todas las prevenciones que el asunto requiere, creo que Dios después de haber creado al rey de la creación, no lo iba a crear ignorante, analfabeto, soberbio, bruto, ambicioso y desconsiderado, hasta tal punto, de querer ser más que su creador. Pero bueno, si hay que creerse lo de Adán y Eva, yo no tengo inconveniente en creérmelo a pie juntillas, a ver si por un quitame allá una manzana la voy a liar a estas alturas de mi vida.

ENRIQUE GARCÍA-MORENO AMADOR

DERECHO CIVIL
reclamación de deudas
desahucios
arrendamientos
divorcios
herencias
contratos

DERECHO MERCANTIL
constitución de sociedades
derechos de los socios

DERECHO PENAL
indemnizaciones
por accidentes de tráfico
procesos penales
faltas

DERECHO LABORAL
despidos
indemnizaciones
expedientes de regulación de empleo

DESPACHO DE ABOGADOS
ESPINOSA
CONSULTA JURÍDICA GRATUITA ON-LINE

CONÓZCANOS EN:
<http://despachoespinosa.com>

CONSÚLTENOS GRATUITAMENTE

LETRADO DIRECTOR
Manuel A. Espinosa
DESPACHO
Juan Carlos I, núm. 2
TELNO. Y FAX
925 120 535
MÓVIL
609 108 190
E-MAIL
despachoespinosa@telefonica.net

DespachoEspinosa.com

COBRAR SI, PAGAR NO

O para no emular ese sistema de ejecución una que llevara por título "La Picota", cuya escena principal sería ver a los políticos indeseables, vivos y desnudos colgando boca abajo el monumental rollo que está en la Plaza de José María Prada, frente a la fachada principal del Teatro Lope de Vega.

Las Administraciones Públicas están tan obligadas como los contribuyentes, los ciudadanos de a pie, de obedecer INMEDITAMENTE, las resoluciones judiciales firmes (ejecutorias) y si no lo hacen, el que, en el caso que nos ocupa, no realiza el pago, obligando al acreedor a pedir la ejecución forzosa de la sentencia (malgastándose medios materiales y personales de la Justicia, y costas procesales al Ayuntamiento, mermándose más aún su tesorería de forma absurda), puede y debe ser condenado como autor/a de un delito de desobediencia grave a la Justicia, tipificado en el artículo 410 del actual Código Penal (según la reforma de la Ley 1/2015 de 30 de marzo, que entró en vigor el 1 de junio de 2015), que además de pena de multa que se calcula en función de los ingresos del penado (hasta doce meses de salario y hasta dos años de inhabilitación para ejercer cualquier cargo u oficio público, lo que no es moco de pavo); aunque al particular le sale más caro desobedecer una resolución judicial que al funcionario o autoridad público que desobedece en el ejercicio de su cargo, algo quizá chocante, por cuanto en ambos casos deberían proteger por igual, el principio de autoridad y la protección de las funciones públicas, por lo que debería incluso existir mayor reproche el efectuado por funcionario público o autoridad por razón de su cargo y no a la inversa como actualmente acontece.

De todos modos, aunque la pena debiera ser mayor, no debe ser plato de buen gusto que le queden a uno antecedentes penales, que haga el ridículo ante sus votantes, si se trata de un político, que deje de tomar dinero de la caja municipal durante meses (su salario); que no pueda ejercer cargo u oficio público ni participar en elecciones futuras durante el cumplimiento de la pena; y, lo que es más importante, en un pueblo como es Ocaña, de pequeñas dimensiones, tenga que bajar la cara y mirar al suelo, cada vez que se cruce por la calle con cualquier persona que en las últimas elecciones depositó su voto, y en consecuencia su confianza, pensando que ese/a político/a iba a actuar honestamente, sin hacer daño a los demás, dando a cada uno lo suyo (los tres principios del Jurisconsulto Romano Ulpiano)

Domicio Ulpiano (en latín, Gnaeus Domitius Annius Ulpianus; ¿Tiro?, ¿170? - Roma, 228) fue un jurista romano de origen fenicio, magister libellorum. Fue tutor, consejero y prefecto del pretorio del emperador Alejandro Severo. Definió la justicia como la continua y perpetua voluntad de dar a cada quien lo que le corresponde.

En estos casos no tienen las víctimas del Poder Administrativo que denunciar ni querellarse; ya se encarga la Justicia, que para eso está, de librar el testimonio de los particulares precisos y los remite al Juzgado Decano de los de Instrucción del lugar donde se ha perpetrado el crimen. Y el Ministerio Fiscal, cumpliendo con su función, que es "promover

...debe ser condenado como autor/a de un delito de desobediencia grave a la Justicia...

Actualmente, existe delito de desobediencia para un funcionario o autoridad pública cuando éste, en el ejercicio de su cargo, se negare abiertamente, y de manera intencionada, a dar cumplimiento a las resoluciones judiciales, decisiones u órdenes de la autoridad superior, dictadas dentro del ámbito de su respectiva competencia y revestida de las formalidades legales. Las sanciones penales que se prevén para el caso de que se cometa este delito, muy concretamente, es de multa de 3 a 12 meses (la cuantía variará en función de la capacidad económica) y también la inhabilitación para empleo o cargo público por un plazo que puede ser de 6 meses a 2 años.

la acción de la Justicia en defensa de la legalidad" (artículo 1 de su Estatuto Orgánico), ya se preocupa, con el Juez de Instrucción, de investigar, reunir las pruebas, en este caso, con el testimonio de los particulares que libra el tribunal al unipersonal ejecutor es suficiente, se abre el juicio oral; acusa el Fiscal; defiende el abogado que se busque el/a funcionario/a o autoridad responsable de los hechos (esperando que no comenta el acusado la osadía de pagarle con dinero público, pues eso constituiría otra conducta criminal adicional), se celebra el juicio, y se dicta la sentencia que, a mi parecer, en este caso, sería, sin duda alguna, condenatoria.

Al menos, yo, no sabría cómo defender al/a acusado/a, en este caso concreto, ni aun causando alta, de nuevo como ejerciente.

Ya llega la Navidad; esperemos que se moderen los gastos públicos en fiestas con fines electoralistas, que se respete la prelación de créditos, y que si éstas líneas se están leyendo dentro de cualquier dependencia del Ayuntamiento, ya en un despacho, ya en una sala de reuniones, ya en un cuarto de aseo, por quien se sienta culpable de la desobediencia a la autoridad judicial, vaya pensando qué menú va a tomar en la Noche Buena y Noche Vieja que se avecinan, porque lo mismo al año que viene ni tiene dinero para echarse un trozo de turrón a la boca, ni dedos para abrir la caja municipal.

Podría seguir escribiendo páginas y páginas sobre los desmanes municipales actuales en Ocaña, pero eso lo iré volcando, si me lo permite el Director, poco a poco. Hay mucho más que contar.

Lo escrito, escrito queda; no es una amenaza. Es una advertencia con importantísimo valor informativo local.

Y no pararé hasta que se reponga la legalidad.

JESÚS ATAÚLFO LÓPEZ-MINGO TOLMO

ABOGADO NO EJERCIENTE



**Enrique & Natalia
González**
ABOGADOS

ENRIQUE GONZÁLEZ MONTERO
ABOGADO - DIPLOMADO TRIBUTARIO

NATALIA GONZÁLEZ GUERRERO
ABOGADA

DESPACHO
Plaza Mayor, 13
Tfno. 925 30 78 63
C/ Lope de Vega 1, Piso 2ªA
Telf.: 925 131 430
Fax: 925 120 796
OCAÑA (Toledo)

Móvil **609 392 581**
627 208 862

www.gonzalezmontero.es
bufetogonzalezmontero@hotmail.com

CONCEJALÍA DE COMUNICACIÓN

JARDINERÍA Y MANTENIMIENTO
FLORISTERÍA VICENTE
SERVICIO NACIONAL E INTERNACIONAL
TELEFLORA

CENTRO DE JARDINERÍA Y DECORACIÓN
PLANTAS PARA JARDÍN Y ÁRBOLES FRUTALES
HERRAMIENTAS Y MAQUINARIA DE JARDÍN
VIVERO Y MOBILIARIO DE JARDÍN Y TERRAZA

FERNANDO CADALSO, 5 - LOCAL 2
POLIGONO INDUSTRIAL LA PICOTA
Tfno. 925 120 667
MÓVIL: 687 402 515
OCAÑA (TOLEDO)



MUEBLES
COCINA
Y BAÑO

PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO
FABRICACIÓN PROPIA
Y PERSONALIZADA

JUAN CARLOS HUERTA SACRISTÁN
Móvil 645 25 14 39
Tfno. y Fax 925 12 15 75
E-mail: juancarlos.2hs@gmail.com
Ant. Carretera Yepes, Nave 2 · OCAÑA

EL AYUNTAMIENTO DE OCAÑA IMPULSA ACTUACIONES URBANÍSTICAS CON LA VISTA PUESTA EN LOS PEATONES

Ponemos el acento en impulsar las obras más necesarias para mejorar el día a día de los ciudadanos. Con la vista puesta en los peatones, el objetivo de ganar espacio público para el peatón, en la medida de las posibilidades, se ha convertido en la máxima prioridad tras reordenar los flujos de tráfico.

- PROYECTO DE AMPLIACIÓN DE ACERAS EN LA CALLE MANUEL ORTIZ.

El pasado día 22 de octubre se aprobó el Proyecto de Ampliación de aceras y refuerzo de firme en Calle Manuel Ortiz, redactado por el Arquitecto Técnico municipal D. Oscar Gómez- Monedero Martínez, con un presupuesto total de ejecución de 127.436,98 euros (IVA incluido).

La obra consistirá en la ejecución de un nuevo acerado a ambos lados del vial, de ancho variable, -nunca inferior a 2.50m-, donde se realizarán alcorques para plantación de árboles de 1.00x1.00m, y su disposición salvará las puertas de entrada a garajes existentes. En la calzada se extenderá una capa de rodadura de aglomerado y se dispondrá así mismo de una red de pluviales a lo largo de toda la calle de sumideros de 30x50cm y 70cms de profundidad conectados a la red mediante tubería de PVC de 200mm.

El proyecto contempla, como obras de mejora, la instalación de 20 faroles tipo villa sobre columnas de fundición de 5 metros de altura. La obra incluye el soterramiento de las líneas aéreas de Electricidad, Telefonía y Alumbrado Público en todos los cruces de calles de la zona de actuación, conforme a las indicaciones y expedientes de las distintas compañías.

Las obras están previstas que comiencen en el mes de diciembre y su plazo de ejecución, conforme refleja el Proyecto Técnico, será de TRES (3) MESES. Podríamos decir que este proyecto genera nuevas aceras peatonales en favor de la movilidad, la accesibilidad y su futuro atractivo comercial.

- APROBACIÓN DEL PROYECTO DE PAVIMENTACIÓN DE CALLE MÁRTIRES.

Con la aprobación del inicio del procedimiento de adjudicación de las obras de la Calle Mártires, se da respuesta a un histórico problema que arrastra nuestro municipio desde los años 80.

La construcción del Centro Penitenciario Ocaña II no contempló la adecuación del vial, ni tan siquiera la ejecución del saneamiento. Actualmente el acerado se encuentra en estado pésimo de conservación, siendo inexistente en algunas zonas determinadas. En otro orden, no menos importante, el alumbrado público sólo llega hasta la puerta de entrada al centro Penitenciario,

quedando sin iluminación el resto de fachada hasta la calle Ortega Lara. Por último, cabe señalar la inexistencia de red de saneamiento y recogida de agua pluvial, hecho que ocasiona graves perjuicios a los vecinos.

El proyecto dará respuesta a estos problemas con la pavimentación, saneamiento y recogida de agua pluvial, además de la instalación de un adecuado alumbrado público, concretamente en el tramo paralelo a la fachada del Centro Penitenciario de Ocaña II.

Estas obras que debieron ejecutarse hace más de treinta años, por fin llegan. Estamos seguros que será algo muy beneficioso para los cientos de vecinos que transitan esta calle, y por tanto pedimos disculpas por los inconvenientes que puedan surgir durante el desarrollo de las mismas.

Por supuesto, somos conscientes de que estas actuaciones no deben quedar aquí. En Ocaña existen calles susceptibles de mejoras y estas llegarán, pero todo proceso lleva sus tiempos y desde el Equipo de Gobierno, asesorados por los servicios técnicos y teniendo en cuenta las demandas ciudadanas, pretendemos dar una solución a aquellos problemas de mayor magnitud.

Nuestro pueblo sigue creciendo y nuestros medios materiales y humanos siguen siendo los mismos, por ello no perdemos la perspectiva y somos conscientes de que queda mucho por hacer.

ALMACEN DE CONSTRUCCIÓN
HNOS. CARRERO, S.L.



Nuevo Servicio de Alquiler de PLATAFORMA ELEVADORA

Transportes
Todo tipo de derribos
Trabajos con Minicargadora
Trabajos con Máquina Mixta
Servicio de Camión Grua
Servicio de Contenedores de 1m³ a 6,5m³

ESTAMOS EN:
ANTIGUA CARRETERA DE ANDALUCIA, S/N
(POLIGONO LA PICOTA)

633 19 22 11 - Francisco
629 84 86 92 - Vicente
629 84 86 93 - Miguel

¡Ven a visitarnos!

VOX-OCAÑA INFORMA

Queridos ocañenses:

El pasado mes de Julio, en esta misma revista local, el Grupo de VOX-OCAÑA nos presentábamos como agrupación política para trabajar por Ocaña y por su Comarca. Entonces no éramos muchos afiliados y sí muchos simpatizantes, unos meses después somos ya bastantes afiliados y, por supuesto, muchísimos simpatizantes. Es ahora el momento de volver a comunicar con vosotros para deciros que cada vez somos más los españoles que apostamos por la sensatez, el sentido común y el patriotismo verdadero.

Durante estos meses hemos realizado la presentación de VOX en varias localidades de nuestra Comarca de La Mesa de Ocaña, éstas han sido: Yepes y Noblejas, en el mes de julio; Huerta de Valdecarábanos, Villasequilla y Dosbarrios, en septiembre; Lillo en octubre y, dentro de muy pocos días, el domingo 16 de diciembre estaremos presentando VOX en Ontígola. Le seguirán inmediatamente Santa Cruz de la Zarza, Villarrubia de Santiago, Ciruelos y más adelante el resto de las localidades de nuestra comarca.

Como ya todos sabréis, el conocimiento de VOX, por parte de todos los españoles, fue en el gran Acto de Vistalegre en la antigua Plaza de Toros de Carabanchel, en Madrid, el pasado 7 de octubre, Festividad de Ntra. Señora del Rosario. Fecha, ésta, muy significativa y trascendente para la historia de España y de Europa (este año era el 447 aniversario de la famosa batalla de Lepanto, 7 de octubre de 1571). En aquella fecha España, con D. Juan de Austria al frente de nuestra flota y junto a varias potencias europeas cristianas, derrotaba a la armada otomana (turca) en Lepanto, cerca de las costas mediterráneas de la península griega. Y con esa victoria evitábamos la invasión de Europa por parte de los turcos y la propagación del Islam por todo nuestro continente, cosa que nunca se ha agradecido lo suficiente.

Pues bien, amigos y vecinos de Ocaña, Vistalegre ha sido un "hito" para VOX y esperemos que también lo haya sido para España. Lo que sí sabemos en VOX es que con Vistalegre hay un "antes" y un "después" para esta formación política. Por una razón muy sencilla, antes de este multitudinario encuentro nos conocían pocos españoles ahora ya nos conoce toda España.

No sólo nos conocen en toda España, sino que "toda España" se ha dado cuenta de que los afiliados y simpatizantes de esta agrupación, al contrario de lo que los enemigos de la Patria propagan por sus medios, somos "personas normales", padres de familia, autónomos, empresarios grandes y

pequeños, funcionarios, trabajadores, profesionales liberales, jóvenes estudiantes, amas de casa, jubilados, etc.



Todos, españoles de bien, cansados de una clase política formada, en muchos casos, por personas que coquetean con la corrupción, gobernantes egoístas y megalómanos que únicamente se mueven por afanes y ambiciones personales. Políticos que nos esquilman y empobrecen con impuestos insostenibles, que trocean nuestra Nación, dejan impunes delitos tan graves como la sedición, la alta traición y la rebelión; maltratan a nuestras Fuerzas Armadas, denigran a nuestros agentes de las Fuerzas de Seguridad del Estado y miran hacia otro lado cuando cientos de inmigrantes ilegales asaltan nuestras fronteras, llegando éstos incluso a causar lesiones entre los miembros de nuestros policías y guardias civiles.

Amigos, ya ha pasado el tiempo de los partidos políticos tradicionales que han gobernado España durante los últimos 40 años. Partidos que sirvieron con honor a España al inicio de nuestra Transición, pero que, en las últimas décadas, corrompidos por el dinero y por la pérdida de valores humanos y cristianos, dejaron de amar y servir a nuestra Patria para amarse y servirse a sí mismos a costa del esfuerzo y el sacrificio de todos los españoles. Ahora es el tiempo de VOX, formación política que ha irrumpido con fuerza justamente para intentar una tarea ardua y muy difícil, regenerar la clase política española y trabajar para que España vuelva a ser esa nación fuerte y unida referencia en Europa y en América.

Termino este artículo confirmando algo importante para Ocaña, para su Comarca, para la provincia de Toledo y para toda España. Amigos de Ocaña, VOX presentará (D. m.) lista para las elecciones municipales del 26 de mayo de 2019 en nuestra localidad, en muchas localidades de nuestra provincia y, por supuesto, en todas las ciudades españolas.

Sabemos de la ilusión de muchísimos ocañenses por esta lista. Prueba de ello es, no sólo vuestra expectación por este partido en Ocaña, sino las muchísimas personas de este municipio que estuvisteis con nosotros en el magnífico Acto de VOX en Vistalegre. Estamos ahora en esta labor, en elegir bien las personas adecuadas, esas personas que deseen, "desinteresadamente", trabajar por el desarrollo económico, cultural, social, estético, medioambiental e integral de nuestro pueblo y de nuestra comarca. Los ocañenses hemos visto como una formación política, teóricamente no muy alejada de nuestros principios y convicciones, ha gobernado nuestro pueblo durante los últimos 20 años, y después de todo este tiempo miramos a nuestro alrededor y ¿qué vemos en Ocaña?; mejor no lo describo, todos lo veis, lo sabéis. De ahí la urgencia de cambiar la forma de gobernar nuestro pueblo, la urgencia de cambiar a estas personas y elegir otras con nuevas y esperanzadoras ideas, con un proyecto ilusionante y factible para este pueblo que, desgraciadamente, está a años luz de donde debiera estar por situación geográfica, por historia y por lo que de él han esperado siempre el resto de los pueblos de nuestra comarca como cabeza de partido que somos.

Vienen, pues, meses apasionantes, repletos de trabajo, de entusiasmo y de gran actividad para preparar unas elecciones en las que España se juega mucho.

MIGUEL ÁNGEL GÓMEZ-ELVIRA GONZÁLEZ
COORDINADOR LOCAL DE VOX-OCAÑA

TALLER BENJAMIN

- Mecánica en General
- Electricidad
- Diagnóstico Eléctrico
- Aire Acondicionado
- Neumáticos
- Paralelo
- Lavado

Móvil 634 87 49 41 - benicrisan@ymail.com
Ctra. Antigua de Yepes, 6 - 45300 OCAÑA (Toledo)

PSOE DE OCAÑA 100 AÑOS: EDUCACIÓN

Dentro de la serie de actos que está organizando el PSOE por sus 100 años en Ocaña, se ha llevado a cabo una conferencia y posterior debate, sobre el tema de la Educación.

La presentación corrió a cargo del Secretario general local, Juan José Rodríguez, quien presentó al conferenciante, Director Provincial de Educación, Cultura y Deporte en Toledo, José Manuel Almeida Gordillo, a la par que evidenció la importancia de la Educación en nuestra sociedad. Recordó el presentador el importante patrimonio educativo en centros escolares de nuestra localidad, así como el reciente caso de agresión a una profesora de Infantil

José Manuel manifestó desde el principio su intención de hacer corta la exposición para provocar el debate e intervención de los asistentes que prácticamente llenaban el salón de actos de la sede del PSOE en Ocaña.

Los datos y cifras fueron fluyendo, sobre todo en comparación de los datos del anterior gobierno regional, y los intentos por ir recuperando las inversiones en este importante tema para el avance de la sociedad. Señaló que cuando entraron en el gobierno se encontraron "un bosque quemado" en referencia a la multitud de recortes que se habían practicado, tanto en medios humanos como económicos, rebajando la inversión en cerca de 600 millones de euros y en cerca de 5.500 profesores menos, y sin haber construido ni un colegio nuevo en todo el periodo de gobierno anterior.

Siguió con la enumeración sobre las nuevas instalaciones realizadas, tanto en centros escolares como en comedores escolares, algunos de éstos abiertos durante el verano en el caso de solicitarlo las autoridades responsables.

También aludió al empeño del Gobierno regional por apoyar la formación profesional, pero con cierta atención a cubrir las necesidades zonales de profesionales requeridos.

Tras reconocer que, a pesar de los esfuerzos por mejorar la situación, queda mucho camino por recorrer, cedió el turno a los asistentes para iniciar un turno de preguntas.

Este medio lanzó la primera al referir que el conferenciante se había extendido mucho en explicar los medios "físicos y materiales" en mejorar la situación pero poco en mejorar la calidad y su control, dando como resultado un flujo desde la enseñanza pública hacia la privada.



El sr. Almeida contestó que no compartía la idea de que la enseñanza privada o concertada fuera mejor que la pública. Pero lo que no se puede cambiar es la libertad de escoger centro y por otro lado la sociedad ha cambiado mucho y hay que adecuar y adaptar la enseñanza a la nueva sociedad y a los nuevos medios tecnológicos. Informó de los planes para invertir en un próximo futuro en tecnología digital, más que en los libros de texto tradicionales.

Enrique García Moreno se refirió a la situación actual de la enseñanza, comenzando por el número de no hablantes del castellano en los públicos, con el problema añadido de establecer un nivel adecuado a tanta diversidad. También se refirió a los comedores escolares, que, en su opinión, no deben ser asistenciales. Aludió igualmente al auge de los concertados, en detrimento de los públicos. Comentó la poca atención a la formación profesional.

El conferenciante señaló respecto a la FP que no debe ser el patito feo de la enseñanza, dándose su enseñanza en los propios centros de Secundaria. Se ofrecieron multitud de datos y comentarios al respecto de la FP. En cuando a los inmigrantes, evidentemente no suelen ir a un concertado, con ideario católico, al ser de otras religiones, reconoció. Igualmente reconoció que la labor de los concertados es válida en función de la incapacidad de la pública para absorber todos los alumnos que ocupan esos centros concertados.

Hubo nuevas intervenciones de otros asistentes con lo que la velada se convirtió en un animado debate sacando a la palestra algunos de los problemas e inquietudes de la sociedad, problemas e

inquietudes que no podemos seguir recogiendo como consecuencia de las disponibilidades físicas de este medio de comunicación.

Simplemente recogemos una queja que mostró una asistente acerca de la situación de acoso y odio hacia su hija en el Colegio concertado de nuestra localidad, situación delicada a lo largo de los últimos seis años y que el responsable se comprometió a analizar más detenidamente, y de la que esperamos que en algún momento se informe detenidamente.

Sí debemos hacer una crítica constructiva y es que este tipo de actos, aunque sean promovidos por un partido político, deberían tener hueco en otro lugar donde puedan acceder todo tipo de personas. Hay que reconocer que, aunque el acto era de entrada pública, no todo el mundo le apetece o quiere estar en una sede política, más aún si su ideología es otra distinta u opuesta. De modo que sugerimos a los organizadores procuren captar más asistentes para actos de este tipo, de índole general y, aparentemente o pretendidamente ausentes de proselitismo político.

Por lo demás, cabe felicitar al conferenciante por su disponibilidad para contestar a los temas que se le propusieron y que fue respondiendo más o menos a todas ellas.



Limpieza & Vending Masnaker

MANTENIMIENTO DE EDIFICIOS

TODO TIPO DE LIMPIEZAS

SERVICIO DOMÉSTICO POR HORAS

masnaker.limpiezayvending@yahoo.es

www.masnaker.es

Tel. 617 663 795 - OCAÑA (Toledo)



PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

PRISIONES EN HUELGA: PASOS PARA LA DIGNIDAD

El domingo 18 de noviembre, los trabajadores penitenciarios protagonizamos una manifestación por las calles de Ocaña. Esta manifestación se enmarca dentro de las 6 jornadas Huelga General convocadas en las 84 prisiones de España. A la misma, asistieron además de los trabajadores de los Centros Penitenciarios de Ocaña I y II, nuestros familiares y amigos que estuvieron ahí para apoyarnos. Asimismo, se contó con la presencia de autoridades como la Alcaldesa de Ocaña y representantes políticos provinciales de Ciudadanos.



La manifestación partió del C.P. Ocaña II, recorrió la calle Mártires hasta llegar a Ocaña I, donde nos unimos los trabajadores de este centro y llegamos hasta la Plaza Mayor de la localidad, donde entre otras cosas se realizó una suelta de globos y para finalizar el acto se leyó un comunicado.

Desde hace casi 10 años llevamos sufriendo aparte de una pérdida de poder adquisitivo, una nefasta y caótica gestión en el sistema penitenciario.

Los sindicatos representativos en Instituciones Penitenciarias, -ACAIP, CCOO, CIG, CSIF y UGT-, dando un paso hacia adelante y al frente de todo el colectivo, abanderamos unas movilizaciones con seguimiento unánime que han supuesto la implicación de todas las trabajadoras y trabajadores de Instituciones penitenciarias en defensa del Servicio Público de Prisiones y las mejoras laborales justas que desde hace años se nos vienen denegando de forma sistemática.

El conflicto laboral se ha trasladado a la calle, como no podía ser de otra manera, ante una situación de una total falta de respeto por parte de los dirigentes del Ministerio del Interior y de la Secretaría General de IIPP, que han negado sistemáticamente cualquier posibilidad de diálogo y negociación. El seguimiento de la huelga durante las 6 jornadas ha sido todo un éxito, con un elevado porcentaje de seguimiento, en todas las prisiones así como en las de Ocaña.

Los trabajadores solicitamos que se devuelva la oferta económica presentada por los responsables de Instituciones Penitenciarias el pasado 25 de septiembre y de manera surrealista e irresponsable se retiró 72 horas después. Porque no todos los trabajadores penitenciarios de las cárceles de España cobramos igual aunque realicemos el mismo trabajo. Y aunque la peligrosidad sea innata a nuestra labor diaria en las prisiones. Estamos hablando que las diferencias salariales en algunos casos pueden llegar hasta casi los 700 euros al mes.

Por ejemplo, en los 6 centros penitenciarios de Castilla la Mancha (Herrera; Alcazar de San Juan; Ocaña I; Ocaña II, Cuenca y Albacete), existen 3 categorías salariales. Los trabajadores castellano manchegos no cobramos lo mismo realizando las mismas funciones.

Pero además, pedimos que haya una NEGOCIACION REAL Y EFECTIVA YA, donde se puedan abordar otros aspectos como:

Cubrir la 3.500 vacantes. Esto significa que falta un 15% de personal en las prisiones, en todas las áreas. Y en el caso de Ocaña I, la cifra supera la media, pues tenemos un 20% menos de personal.

Modificar el protocolo de agresiones firmado por la Administración Penitenciaria y que no cubre ni de lejos las expectativas de los trabajadores, ya que por ejemplo, si un interno te pone un pincho y no te lo clava, no se considera agresión según el actual protocolo. En este año 2018, en el interior de las cárceles se denuncia una agresión cada día.

Ser considerados Agentes de la Autoridad, no solo como la Policía o la Guardia Civil, sino como el personal facultativo y docente y ahora más recientemente los conductores de transporte público. Resulta paradójico que colectivos que sufren muchísimas menos agresiones que el nuestro, si tengan reconocida esta condición y nosotros no. Esta situación nos genera una gran indefensión, ya que sin

esta consideración la mayor parte de las agresiones, como amenazas, insultos, vejaciones, intentos de agresión, les sale "gratis" a los internos.

Convocar concursos de traslados anuales que cubran todas las vacantes existentes en los Centros Penitenciarios.

Paralizar la privatización a la que se está sometiendo a la Institución penitenciaria. Por ejemplo, con lo que cuesta la seguridad privada exterior de las cárceles, se podría acometer la subida económica propuesta en la mesa de negociación.

Solucionar el gravísimo problema de los enfermos psiquiátricos internados en prisión.

Implantar una verdadera política de prevención de riesgos laborales.

Frenar el actual abandono de las prestaciones sanitarias y asistenciales y el deterioro de un servicio público esencial.

Por eso salimos a la calle, para mostrar nuestra indignación, en el que nos jugamos el futuro económico de nuestras familias y quizás, si nadie lo remedia, el futuro de nuestra Institución.

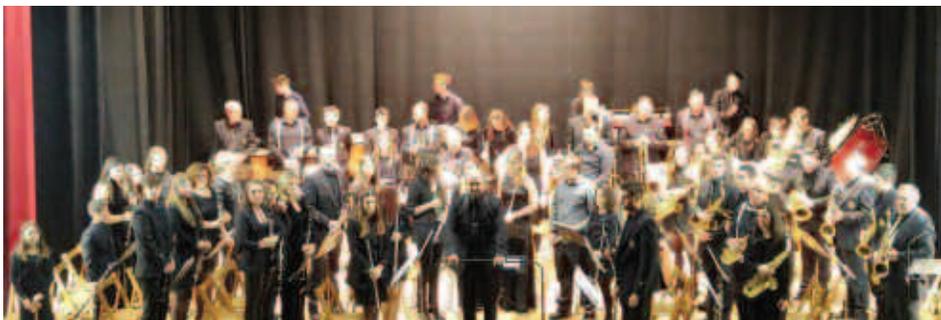
Para que los gobernantes se enteren de una vez por todas que para llevar a cabo los objetivos de reeducación y reinserción del artículo 25.2 de la Constitución es imperativo contar con sus trabajadores.

Pero también, la labor constitucional que tenemos encomendada no solamente afectada a los trabajadores de las cárceles sino que todos los ciudadanos deben implicarse en la misma, y exigir a los gobernantes, que se dote de medios materiales y humanos a las prisiones españolas, porque si no cuando las reclusos acaben de cumplir su condena no habremos hecho nuestra labor de reeducarlos y poder reinsertarlos y por lo tanto habremos fracasado como sociedad.

Para finalizar, expresar nuestro reconocimiento y mandar nuestro ánimo y apoyo a los compañeros y compañeras que han sido agredidos y que no cuentan para la Administración, la cual mediante protocolos inoperativos pretende intimidar a los trabajadores para seguir manteniendo oculta a la sociedad la verdadera y complicada situación de las cárceles españolas y la situación tan desesperada en la que nos encontramos los trabajadores.

**PORQUE LOS TRABAJADORES PENITENCIARIOS
TENEMOS DERECHOS Y TAMBIEN EXISTIMOS
PLATAFORMA SINDICAL ACAIP, CCOO, CIG,
CSIF Y UGT PRISIONES**

FESTIVIDAD DE SANTA CECILIA



El pasado 24 de Noviembre, la Asociación Musical "Olcadia", celebró el día de su patrona, Santa Cecilia, con numerosos actos.

Por la mañana, varios componentes de la banda realizaron un pasacalles por la localidad, con alegres temas de tono festivo, para ir mentalizando a la población del día que celebrábamos con motivo de la festividad de Santa Cecilia.

A las doce treinta horas asistimos a la santa misa, que tuvo lugar en la iglesia de los Padres Dominicos con la intervención de la Coral, que interpretó varias canciones durante la celebración de la Eucaristía.

Una vez acabada la misa nos trasladamos a la escuela de música, para la degustación de un vino español, al que pudo asistir el público que nos quiso acompañar.

Ya por la tarde, y como plato fuerte, tuvo lugar el tradicional concierto en honor de nuestra patrona. Concierto que dio comienzo a las veinte horas en el marco incomparable de nuestro Teatro Lope de Vega y al que asistió numeroso público hasta casi completar el aforo del local. Público que disfrutó con el exigente repertorio interpretado por la banda de música y que por este orden fue el siguiente:

Para abrir boca interpretamos el pasodoble de Ferrer Ferrán "Los Barbas" del que cabe destacar la melodía suave de los clarinetes contestada con el bonito contrapunto de los bombardinos y el contraste de las trompetas y metales.

En segundo lugar y como pieza fuerte, la pieza sinfónica "Marenostum", compuesta por Miguel Asins Arbó en 1976. Compositor que nace el 21 de Enero de 1916 en Barcelona y que dejó un importante

legado de obras hasta su fallecimiento en Valencia el 26 de Octubre de 1996.

Con la interpretación de esta obra, la banda adquiere un nivel muy importante ya que dada la dificultad de la misma entre la que cabe destacar el numeroso cambio de tiempos (andante, andantino, allegro non troppo, moderato, etc.) en los que está escrita, así como la diferente métrica y asonancia

entre los distintos instrumentos, necesitan una atención muy especial hacia la dirección que requieren la máxima concentración por parte del músico. Cabe destacar a los solistas de flauta, oboe, trompa, trompeta, fliscorno, trombón, bombardino y tuba así como percusión, los cuales resolvieron su papel con gran satisfacción y que fue del agrado del público asistente.

Después de un breve descanso, dio comienzo la segunda parte con la interpretación de la Overture de F. Ceairini "Arizona", para trasladarnos con ella al lejano Oeste Americano y recordar paisajes tan bellos como el Gran Cañón labrado con el paso de los años por el famoso Río Colorado, así como los paisajes desérticos con sus imponentes Cactus.

En segundo lugar y como reposición, ya que fue presentada por la banda en el pasado concierto de Ferias, interpretamos "Miss Saigón" de Schönberg.

Consiste en una adaptación de la ópera escrita por Giacomo Puccini, Madame Butterfly. Cuenta la trágica historia de un romance entre una asiática abandonada por su amante norteamericano y el escenario se desarrolla en Saigón, (Vietnam en los años 70), durante la guerra.

De ella cabe destacar el papel del piano y las trompas que fueron magistralmente interpretados, sin olvidarnos de la percusión y de los efectos especiales.

Para finalizar, interpretamos fuera de programa la adaptación de la 5ª Sinfonía de Beethoven y el Mambo de Pérez Prado, y cuyo arreglo y adaptación a banda corrió a cargo de F. Vizcaíno. Esta adaptación puede significar un sacrilegio a los ojos de los clásicomano, ya que puede desvirtuar la gran sinfonía del mencionado Beethoven, pero bajo mi opinión considero que el arreglo no pretende ni mucho menos desvirtuar aquella, más bien considero que pretende acercar la misma al público menos acostumbrado a las melodías clásicas. Creo que todos los asistentes disfrutaron con ello.

Por último y como colofón al día festivo, todos los asistentes, asistimos a la cena de celebración donde pasamos un rato muy divertido en compañía de los aficionados y familiares que nos quisieron acompañar, reinando la camaradería y sentido lúdico del grupo.

Quiero desde estas líneas agradecer la asistencia de público a los distintos actos y emplazarlos para el siguiente concierto que interpretará la Banda, denominado de Navidad, el próximo día 4 de Enero de 2019.

JULIÁN VALDEOLIVAS

Prada López
ASESORIA & CONSULTING

COLEGIADO Nº 8878

ASESORÍA FISCAL
LABORAL
CONTABLE
JURÍDICA
AUTÓNOMOS
SOCIEDADES
TRAMITACIÓN DE SUBVENCIONES
SEGUROS

Manuel Ortiz, 12
45300 OCAÑA (Toledo)
Tfno. 925 13 14 75
Fax 925 12 02 33
pradalopez@pradalopez.com
www.pradalopez.com



Usamos las papeleras



ferrovial



ferrovial
servicios

En estas fechas tan entrañables deseamos transmitir nuestro deseo de paz, alegría y felicidad compartiendo con los ocañenses nuestros deseos para el próximo

año
p
a
z
y
b
i
e
n



Somos responsables de nuestras mascotas



ferrovial



ferrovial
Ayuntamiento de
Ocaña

BABY TERAPIAS

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

Catarros, resfriados, sinusitis, obstrucción lacrimal, neumonías, asma, atelectasias.

FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA:

Parálisis braquial obstétrica, parálisis cerebral, síndrome de Down, tortícolis congénita, síndromes genéticos.

FISIOTERAPIA EN EL DESARROLLO DEL BEBÉ:

Prematuridad, retraso psicomotor, equilibrio y coordinación, déficit de atención, TDHA.

OTEOPATÍA CRANEO SACRA:

Problemas durante el embarazo o el parto, nerviosismo o agitación, trastornos del sueño, problemas de succión, deformidades craneales y faciales.

TRASTORNOS DIGESTIVOS:

Cólico del lactante, gases, reflujo gastroesofágico, estreñimiento, diarreas, colon irritable, acidez estomacal.



CLINICA MULTIFISIO (Frente a urgencias) Carretera de noblejas 32, Ocaña
Cita previa: 925 121 390 691 344 421

ASOCIACIÓN CULTURAL "ATENEEO DE OCAÑA"



La presentación oficial de la asociación cultural "Ateneo de Ocaña" ha visto la luz en la tarde del viernes pasado, día 9 de noviembre. El salón de actos de la Casa de la Cultura se encontraba al 75% de ocupación, demostrando con ello que esta Asociación ha despertado cierto interés. También acompañaban en el acto la sra. Alcaldesa y la srta. Concejala de Cultura.

Dado que el interés de esta Asociación es de ámbito comarcal, también pudimos apreciar la presencia de algunos amigos de pueblos vecinos, lo que es de agradecer.

Tomó la palabra el moderador del acto, y Secretario de la Asociación, Ángel Ramos, quien anunció la proyección del video que ha servido de promoción en las redes sociales del acto. Tras la visualización del mismo, Ángel, después de saludar y



agradecer la asistencia, comentó brevemente la intención y fines de la Asociación y una pequeña biografía desde los momentos de su creación hasta este momento de su puesta de largo.

Amalia Torres, Vicepresidenta del Ateneo, tomó el micrófono y abundó un poco más en el proyecto "atractivo e ilusionante" en sus propias palabras, "como transmisor de la cultura, reto nada fácil en los tiempos que vivimos". Será un espacio de encuentro, señaló, para intentar mejorar la sociedad desde el ámbito de la Cultura. Aludió al paso de Miguel Hernández por la cárcel de Ocaña, según los recuerdos que le trasmitió el propio padre de Amalia, que compartió cárcel con el poeta.

Recordó los primeros inicios del Ateneo, con la charla de Antonio Millán, sobre el propio Miguel Hernández, y animó a los asistentes a hacerse socios.



José María Balsera, Tesorero de la Asociación, fue el siguiente orador, más centrado en términos conceptuales de la cultura. Se manifestó seguidor del juicio crítico en el sentido de analizar, pensar y razonar sobre el mundo que nos rodea para tratar de estimular la cultura propia y colectiva. Agradeció la presencia de los asistentes y el apoyo moral prestado significando que el Ateneo "no es un club de elegidos, no es un selecto grupo de intelectuales, sino un lugar donde pueda haber todo el mundo, y pueda ser partícipe de las actividades que realizaremos".

Enrique García-Moreno Amador, conocido colaborador de esta publicación, y Presidente del Ateneo, siguió en el orden de comparencias y reflexionó amplio y tendido sobre la cultura, sobre la sociedad, sobre la amistad. Agradeció la presencia de



ATENCIÓN EL CLIENTE:

L-V: 07:00 A 21:00

S: 07:00 A 14:00

ININTERRUMPIDAMENTE

925 13 14 02-925 13 10 77

FAX: 925 13 10 55

CORREO@ITVOCANA.COM

WWW.ITVOCANA.COM

CTRA. ANDALUCÍA, KM. 57,400
45.300 OCAÑA (TOLEDO)



Situación Inmejorable, Cómodo Acceso y Amplias Instalaciones



más de **30 años**
colaborando con la
mejora de la Seguridad Vial
la protección del Medio Ambiente



ASOCIACIÓN CULTURAL "ATENEO DE OCAÑA"



los representantes municipales, así como del resto de asistentes en la sala. Insistió que el interés del Ateneo es la cultura y poder compartirla con todo aquel que quiera acercarse al Ateneo, invitándole a "distender emociones, sosegar el ánimo y participar con nosotros en todos cuantos eventos podamos organizar, nuestros principios nos obligan a respetar vuestras ideas, vuestras filosofías de vida, creencias, doctrinas, comportamientos y conceptos". Aclaró algunos de los idearios que han movido al Ateneo desde sus orígenes, para compartir experiencias y aportar lo posible de la cultura con el que lo quiera recibir.

"El Ateneo de Ocaña nace para unir, no para dinamitar convivencias, no pretendemos dar lecciones, si acaso, recibir las de aquellos que tengan algo que enseñarnos, que en este caso son todos ustedes".



Cerró sus palabras invitando a Remedios Gordo a dirigir unas palabras, a la par que le ofrecía el título de Socia de Honor del Ateneo.

La Alcaldesa agradeció el ofrecimiento y mostró su satisfacción por contar con un ente más dentro del amplio espectro de actividades culturales de nuestra localidad. Mostró su admiración por algunos miembros de la Asociación confiando en una larga y fructífera trayectoria vital. Brindó alguna de las dependencias que pronto quedarán disponibles en el antiguo local municipal de la calle Villasante, así como en la propia Casa de la Cultura, para las actividades de esta incipiente asociación.

Tras estas palabras se ofreció un magnífico concierto de guitarra a manos de Marian Montero, profesora de guitarra de la Escuela de Música, cuyo currículo leyó el moderador.



Marian, con su natural encanto personal, relacionó las varias piezas que iba a interpretar, pasando desde el siglo XVI hasta el XX, piezas que fueron magistralmente llevadas a cabo y que atrajeron la atención del Salón de actos. Comentar la calidad interpretativa de Marian es innecesario pues sus numerosas actuaciones desde hace años la hacen valedora de su contrastado esfuerzo en pro del instrumento de las seis cuerdas.

Concluido el concierto recibió el cariño y agradecimiento del Ateneo en forma de un ramillete de rosas, así como el caluroso aplauso de todos los asistentes. Como final de esta crónica señalamos que la grabación de todo el acto se pondrá a disposición del público a través del canal de YouTube de que disponemos, donde se podrá disfrutar tanto del concierto como de la totalidad de las intervenciones.

Adelante...
*...en diseño, en tecnología,
en variedad, en calidad.*
Adelante, vea todo lo que
UNIARTE le puede ofrecer.

**puertas
UNIARTE**
Autovía A4, Km. 54,500 • 45300 Ocaña (Toledo) España
Tel: 902 131 408 • e-mail: uniarte@uniarte.es
<http://www.uniarte.es>

DÍA DE LA MUJER

La conmemoración del día internacional contra la violencia de género ha concluido en nuestra localidad con un acto en la Casa de la Cultura, el viernes 23 de noviembre. En días anteriores ya hubo manifestaciones públicas en la Plaza Mayor, como colocación de dibujos y de velas de modo similar al que se viene haciendo en años anteriores. La calle Roberto García Ochoa se encontraba decorada hasta el acceso a la Casa de la Cultura con pares de zapatos de color rojo como símbolo de las agresiones hacia las mujeres.

El acto empezó con la lectura de unos textos alusivos a la violencia de género y su sensibilización, así como la simbología de los zapatos rojos, a cargo de la Reina de las fiestas y dos de las Damas.

Seguidamente fue la Alcaldesa la encargada de mostrar sus sentimientos al respecto, saludando a la amplia concurrencia. Igualmente la Concejala de la mujer, Verónica Yunta, dio lectura a unas palabras animando a superar esta situación, y seguidamente desde la mesa que presidía la cabecera del salón de actos, Mar Molina García-Alcañiz se dirigió a la numerosa audiencia para dejar unas pinceladas de lo que es y hace la Asociación de mujeres "María de Padilla", de Toledo, en bien del apoyo a las mujeres que sufren las consecuencias de agresiones procedentes de

sus parejas. "Queremos ser libres, queremos estar vivas, y queremos tener nuestros sueños y queremos poder tener la oportunidad de realizarlos", fueron sus palabras finales.

A continuación, y a modo de complemento de las anteriores palabras, fue Ana Miranda Calvo, voluntaria de la misma asociación, la que profundizó algo más en la problemática de estas agresiones y no dejó de

describir algunas de las situaciones que ha tenido ocasión de vivir procedentes de la numerosas mujeres que han sido ayudadas a lo largo de la teintena de años de vida de esa asociación. Explicó los servicios que se prestan a través del teléfono de que disponen y el apoyo en atenciones sanitarias, policiales y psicológicas a las numerosas mujeres que solicitan su apoyo.

Finalmente se proyectó un audiovisual comentado por la propia autora sobre un cuento "Alas", de claras referencias sobre al problema que cada día nos afecta con novedades desagradables. Raquel García Esteban, autora del texto y de los dibujos, ha cedido los beneficios que produce la venta de este librito a la asociación, por lo que a la entrada de la sala había un estand donde quien lo deseara, podría hacerse con un ejemplar.

Finalmente, Juana Mari Portillo leyó otras palabras en solidaridad con las mujeres que sufren este tipo de acoso para concluir la velada con la participación de otras dos de las damas de las fiestas, que dieron lectura a un manifiesto sobre este problema, y de las trabajadoras del Centro de la Mujer, que hicieron nuevas alusiones a la conmemoración, así como la audición de una canción relacionada con la misma, "La puerta violeta", de Rozalen.



SERVICIO TÉCNICO PROPIO

- Cabañas, 10. Ocaña
- 925 120 084
- comercial@flocana.com



RELIGIOSOS HIJOS DE OCAÑA (VIII)

La ciudad se fundó con el nombre de Ocaña, como homenaje del fundador a don Pedro Fernández de Bustos, originario de Ocaña, en España. El nombre de SANTA ANA se le dio a la Provincia. Posteriormente, y durante la gobernación de don Luis Rojas Guzmán, se cambió el nombre de Ocaña por el de MADRID, pero dicha denominación no subsistió, retornando nuevamente al nombre original de Ocaña. No existe documentación alguna que nos demuestre que Ocaña primitivamente fuera fundada en lugar distinto al que se encuentra actualmente

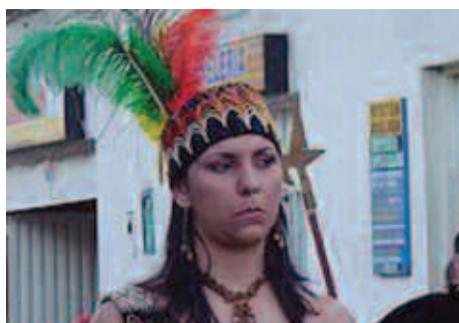


Ocaña surge como un "puerto terrestre" y ruta comercial obligada entre Pamplona, el centro del virreinato y la Costa Caribe a través del río Magdalena. Su vocación fue básicamente comercial y agrícola, introduciéndose luego la ganadería en las tierras

bajas de su jurisdicción. Sus primeros vecinos fueron en su mayoría originarios de Pamplona, estableciéndose entre ésta y Ocaña una dinámica relación comercial.

En esta primera incursión (1566), Francisco Hernández, llega hasta Valledupar con 73 soldados, encontrando terrenos adecuados para establecer un puerto sobre el río Magdalena y fundar también una ciudad en territorio de los Carates.

Francisco Hernández, comienza su peregrinar por Santafé, Pamplona y Santa Marta, buscando la autorización oficial para fundar una ciudad, hasta que logra obtenerla a mediados de 1570. Con base en los documentos oficiales conocidos hasta ahora, la ciudad se funda el 14 de diciembre de 1570 como se ha dicho. Francisco Hernández obtiene entonces el título de Teniente de Gobernador, Capitán General y Justicia Mayor de la villa naciente.



A la llegada de los conquistadores españoles, la región de Ocaña se encontraba habitada por diferentes pueblos indígenas, cuya denominación genérica de "Hacaritamás" se ha conservado tradicionalmente. Las pocas investigaciones arqueológicas y etnológicas, realizadas hasta la fecha, nos indican que existían por lo menos dos culturas: la denominada "Cultura Mosquito", "Cultura de las Urnas" o "Cultura del Magdalena", que penetró a la zona de Ocaña desde los valles del Magdalena, por la cordillera, de origen típicamente Karib, y las tribus que habitaban los valles sobre los cuales se asentaron los poblamientos blancos, cuyos vestigios están representados en petroglifos diseminados en toda la antigua Provincia de Ocaña.

Cuenta la leyenda que una joven mestiza de la tribu Búrbura (foto 6), que habitaba en el poblado donde actualmente se levanta el municipio de González, fue condenada a la horca acusada de prácticas de hechicería. Hacía parte de la joven de un grupo de mujeres que practicaban el arte de la

curandería. Capturada la jefe del grupo, fue sacrificada por las autoridades españolas y Leonelda Hernández, remitida a Ocaña para que fuera juzgada por el Tribunal de la Inquisición. Al llegar frente al antiguo Alto del Hatillo, los esbirros deciden eliminar a la supuesta bruja, para evitar que fuera indultada por el Obispo de Santa Marta, Monseñor Melchor Liñan de Cisneros. Cuando la soldadesca intentó ejecutar a la hechicera, cayeron sobre ella sus hermanos de raza, quienes los pasaron a cuchillo, rescataron a Leonelda y se internaron en las selvas.

La indumentaria del cuadro o comparsa anterior (foto 5), está constituida por el generalizado taparrabo y ropajes de algodón a manera de sayos. La armería la constituyen, arcos, flechas y macanas.

Sobre la vida del fundador de Ocaña, en los años subsiguientes a la fundación, poco se conoce. El año de su fallecimiento puede haber sido el de 1580.

El testamento del Capitán Francisco Hernández, que reposa en la ciudad de Tunja, nos indica que tuvo 9 hijos con doña Isabel Rojas.

FERMÍN GASCÓ PEDRAZA

OPTICA OCAÑA VISION

*Mira por tus ojos,
son para toda la vida*

OPTICA OCAÑA
ÓPTICA Y AUDIOLOGÍA

Lucrecia Illán Moyano
(ÓPTICA DIPLOMADA)
COLEGIADA Nº 2.906

A SU SERVICIO EN:
Avda del Parque, 16
45300 OCAÑA (Toledo)
Tel. 925 13 08 98

MADERAS MEDINA, S.L.
MADERAS NACIONALES Y DE IMPORTACIÓN
FRISOS Y TARIMAS
MATERIALES PARA CONSTRUCCIÓN
DE CASAS DE MADERA

Carretera de Cabañas, s/n
Tfno.: 925 120 229 (4 líneas) - Fax: 925 120 770
E-mail: maderasmedina@maderasmedina.com
www.maderasmedina.com
45300 OCAÑA (Toledo)

1ER CERTAMEN LITERARIO DEL CENTRO DE MAYORES

CASA SOLARIEGA

Se denomina casa solariega o solara la casa en que residió el tronco, cabeza, jefe o primer hombre notable que ha dado nombre, renombre, estados, títulos de honor, etc. a una familia.

Así define casa solariega el diccionario *wikipedia* en *internet*, y a mi me gustaría hablaros de una casa solariega muy especial, tanto que al escribir se me hace un nudo en la garganta y las lágrimas luchan por salir pero no, no las dejaré.

Veréis, yo tenía un abuelo, al que nunca conocí, porque, casualidades de la vida, murió el mismo día en que nació mi padre, el 7 de enero de 1923, al que apodaban "madruga"; este apodo le venía ya de su padre, es decir mi bisabuelo, es de suponer que le gustaba al hombre madrugar, costumbre que yo desde luego no he heredado. Pero vamos a lo que os quiero contar.

Este abuelo mío, que al parecer económicamente no marchaba mal, el 5 de Febrero de 1886 compró, según consta en escritura pública otorgada por un abogado y notario del Ilustre colegio de la Villa y Corte de Madrid, una Casa Palacio en la villa de Cedilla del Condado al décimo cuarto Conde de Cedilla, D. Luis Antonio López de Ayala Álvarez de Toledo y Dusmet, casado, de 50 años, vecino de la corte de Madrid. Abuelo de María Josefina López de Ayala y Morenés, décimo sexta Condesa de Cedilla.

El precio de esta venta fue de, seis mil doscientas cincuenta pesetas (6.250 pts) que en este acto y en billetes del Banco de España entrega el comprador al vendedor. Estos datos y otros muy curiosos aparecen en la escritura de la mencionada compraventa.

En esta casa se crió mi padre con sus cinco hermanos y pasados los años, la casa se convirtió en seis viviendas diferentes para todos ellos, también mi padre recibió su parte y en ella nos hemos criado mis dos hermanos y yo.

Mi vida y esta casa son casi lo mismo, no hay recuerdo que me venga a la memoria, donde no esté la casa y todos sus miembros, en ella hemos pasado momentos preciosos de nuestra vida en común, y momentos duros, en ella murieron mis abuelos maternos y cuando los tres hijos crecimos nos fuimos también, mi madre no volvió a sonreír hasta que llegaron los nietos y alborotaron la casa, especialmente el mayor que jugaba con una tribu de indios que no recogía nunca.

Este niño, sufrió unas amenazas terribles: ¡Voy a tirarlos indios a la basura si no los recoges! Luego fue

peor, le dio por leer tebeos, que guardaba en una caja enorme y las amenazas volvieron. Pero no las cumplió nunca, de hecho aún siguen las cajas guardadas, esperando a que algún día, su hijo, es decir mi nieto, tenga edad para jugar con indios y leer tebeos.

La casa ha visto marcharse recientemente a sus dueños, sin embargo, la que en su día tuvo unos dueños de origen noble y pasó después a manos de un humilde labrador y de su mujer, que la cuidó con mucho esmero, es hoy el lazo que nos sigue uniendo a hermanos, sobrinos y nietos.

Ojalá sea así por mucho tiempo.

MERCEDES SERRANO CAMACHO

PRECIOSA Y MALDITA PRIMAVERA

La primavera no llega, ¡explota! Explota en colores, sensaciones y aromas. Todo lo más extraordinario de la naturaleza tiene lugar en esta época que llega como si nunca hubiese existido, como si hubiese estado ahí, callada, encerrada sin parar de crecer hasta recibir la orden: "¡Ahora, adelante!"

No hay estación que huela mejor, ni más luminosa, ni más hermosa ni bella. La gente camina por las calles predispuesta a ser amable, al saludo, a la alegría. Por otro lado es normal; por fin nos hemos quitado las medias, guardado el pijama y colgado el chambergo. Vestimos más ligeros y más cómodos, y por otro lado, es el preámbulo a las esperadas vacaciones y fiestas patronales.

Es esa estación en la que esperas la llamada anual de las amigas a las que sólo ves cuando llega el sol para quedarse, y que sentadas en los veladores, nos contaremos lo sobrevivido y acaecido en los meses de hibernación.

Es la época en que las siembras "limonean", avisando que pronto tendrán que ser segadas para pasar de espigas a granos. Este tiempo es en el que los agricultores más miran al cielo para rogar que nada se estropee, que llueva pero poco, que haga calor pero no mucho, que el viento no sea demasiado bravo, que las temperaturas no sean ni muy altas ni muy bajas; se tiene que dar un compendio de circunstancias propicias para que todo llegue a buen fin, y la fe ayuda mucho a ello.

En la primavera empiezan a acompañarnos, muy a pesar nuestro, multitud de animalitos que no te explican de dónde han salido (pues hace tan sólo unos meses la naturaleza estaba dormida), nada graciosos y todo molestos, que ocasionan picaduras y zumbidos que te obligan a dar mandobles a diestro y siniestro.

Los jóvenes se descubren, se miran, se gustan, se encuentran, se enamoran. Es normal; la primavera la sangre altera, y se suele alterar mucho, muchísimo.

Todas estas maravillas en muchas ocasiones no las percibes ni las ves ni las hueles, porque las alergias se han hermanado contigo y empiezan a molestarte y te incomodan. Pero son muy fieles, no te abandonan por mucho que tú quieras. Apenas ves las flores, pues pasas todo el día con los ojos llorosos. No hueles, porque todo lo que sabe hacer tu nariz es moquear y estornudar. los picores de garganta son constantes, lo que te produce una tos que tampoco te permite hablar cómodamente. Tienes una cara como si se hubiese apoderado de ti un resfriado perenne.

Con tantas toses, estornudos, moqueos, algunas veces deseas que la inigualable primavera, por favor, pase pronto. El verano no es tan agradable (nos traerá mucho calor), pero al menos estos síntomas se irán aminorando.

Es una pena que la época más famosa y atrayente del año no la podamos disfrutar plenamente a causa de estos dichosos y malditos síntomas.

De cualquier forma, a pesar de los inconvenientes de moscas, mosquitos, abejas, tábanos, estornudos, llantos, picaduras y demás molestias que conllevan esta estación del año, merece la pena, en la medida que te sea posible, verla, olerla, enamorarte, disfrutarla, vivirla y ¡explotar con ella!.

Hace tres años que vivo en esta casa huyendo de los malos momentos que la vida me impuso y tras muchos años de sinsabores, lucho para poder adaptarme y emprender con fortaleza esta nueva etapa, cambiando a nuevas situaciones y enganchándome para alcanzar nuevas metas. Ahora que la vida me ha enseñado que sin imposición y con libertad puedo disfrutar de mis capacidades (gracias a Dios).

Los golpes de la vida tienen cosas, en nuestro interior, que te impulsan a sobreponerte una y otra vez y hay que saber elegir lo que más conviene; el tiempo puede ser nuestro eterno enemigo o nuestro fiel aliado; la experiencia de la vida nos dice de los éxitos y los fracasos pasados y es la base para no cometerlos de nuevo.

Tener más años no significa tener que dejar de tomar decisiones. Analizar pensamientos nos ilumina la vida y nos facilita vivirla con optimismo, cultivando la sabiduría, redoblando el coraje, salpicándola con humor y vivirla como una guste. Tener la mente ágil y despierta, es, una conquista que nos mantendrá siempre vivos.

ELENA PÉREZ BARBERO

PÁGINA PARROQUIAL

CENA DEL HAMBRE

Hola a todos.

Allá por el año 1996, comenzamos la andadura de celebrar nuestra tradicional "Cena del Hambre". Después de 21 años de celebraciones y del paso de muchas personas, este rincón de generosidad todavía sigue en pie y seguirá si contamos con vuestro apoyo y vuestra generosidad. Son muchos años, muchos proyectos y cómo no, algunas que otras vidas salvadas. La hambruna que acecha a nuestro mundo siempre está en constante avance. Con iniciativas tan modestas como la nuestra, es como se lucha contra esta causa de mortalidad tan devastadora en países menos desarrollados que el nuestro. Son pequeñas perlas de caridad las que hacen crecer senderos de bienestar.

No hace muchos días se dijo en televisión, que podríamos ser la generación que acabara con el hambre en el mundo. Hagamos todo lo posible por alimentar estas palabras y llegar a ese fin que ahora vemos tan lejano.

Llevamos 2.960€ recaudados y la cifra sigue subiendo. Todavía no es tarde si quieres seguir participando o no has participado todavía. Muchos niños serán alimentados gracias a este gesto. Recordad que la generosidad es moneda de ida y vuelta multiplicada por mil.

No quisiéramos terminar este artículo sin dar las gracias a todos aquellos comerciantes y personas que hacéis posible este milagro anual. No hay agradecimiento posible que pueda plasmarse sobre un papel para reconocer el esfuerzo de todos y cada uno de vosotros. Creednos que, si pudiera hacerse, estaríamos encantados de llevarlo a cabo, porque son muchas las vidas que han podido salvarse gracias a vuestra generosidad.

Solo queda despedirse y desearos todo lo mejor en estas fechas que se acercan. Un abrazo enorme y gracias por acogernos tan amablemente durante todos estos años.

Atentamente M.J.D.

PAPA FRANCISCO: EN ADVIENTO ABRAMOS NUESTROS CORAZONES A LAS NECESIDADES DE LOS DEMÁS.

En sus palabras previas al rezo del Ángelus, el domingo 2 de diciembre, el Papa Francisco recordó que hoy comienza el tiempo de Adviento, y alentó a abrir nuestros corazones "a las necesidades de nuestros hermanos y al deseo de un mundo nuevo".

El Santo Padre señaló que "hoy comienza el Adviento, el tiempo litúrgico que nos prepara para la Navidad, invitándonos a alzar la mirada y abrir el corazón para recibir a Jesús, lo que se espera de la gente".

"En Adviento no solo vivimos la espera de la Navidad", indicó, sino que "también estamos invitados a despertar la expectativa del glorioso regreso de Cristo, preparándonos para el encuentro final con Él con decisiones coherentes y valientes".

"En estas cuatro semanas estamos llamados a salir de un modo de vida resignado y rutinario, alimentando esperanzas y sueños para un nuevo futuro", expresó.

El Papa subrayó que para "vivir este tiempo desde hoy hasta Navidad", es clave "estar en vela y orar".

Mientras que el Adviento, dijo, "nos invita a un compromiso de vigilancia, mirando hacia afuera de nosotros mismos, ampliando nuestra mente y nuestro corazón para abrirnos a las necesidades de nuestros hermanos y al deseo de un mundo nuevo".

"Es el deseo de tantos pueblos atormentados por el hambre, la injusticia y la guerra. Es el deseo de los pobres, los débiles, los abandonados".

"Este tiempo es oportuno para abrir nuestros corazones, para hacernos preguntas concretas sobre cómo y por quién gastamos nuestras vidas", aseguró.

El tiempo del Adviento, añadió, "se trata de levantarse y orar, de volver nuestros pensamientos y nuestros corazones a Jesús que está por venir".

"Te levantas cuando esperas algo o a

alguien", indicó, y precisó que "nosotros esperamos a Jesús y lo queremos esperar en oración, que está estrechamente relacionada con la vigilancia".

"Pero ¿cuál es el horizonte de nuestra espera en oración? Lo indican en la Biblia sobre todo las voces de los profetas. Hoy es la de Jeremías, que habla al pueblo que fue sometido a duras pruebas por el exilio y que corre el riesgo de perder su propia identidad. Incluso nosotros, los cristianos, que también somos el pueblo de Dios, nos arriesgamos a mezclarnos y perder nuestra identidad, de hecho, para 'paganizar' el estilo cristiano".

Al finalizar su mensaje, el Papa expresó su deseo de "que la Virgen María, mujer de espera y oración, nos ayude a fortalecer nuestra esperanza en las promesas de su Hijo Jesús, a experimentar que, a través de las pruebas de la historia, Dios permanece fiel y se sirve de los errores humanos para mostrar su misericordia".

BAUTIZOS

Desde el número anterior, entraron a formar parte de la familia cristiana al recibir el bautismo:

25 de NOVIEMBRE de 2018

Carlos Cuenca Tapetado,

hijo de José-Manuel y de Alicia

Reciban nuestra felicitación más cordial.

COFIRMACIONES

El día 1 de diciembre de 2018, el Excmo. Sr. Arzobispo de Toledo

D. Braulio Rodríguez Plaza

confirió el sacramento de la Confirmación a CINCUENTA Y CINCO jóvenes de la Parroquia, acompañados de tan numeroso grupo de familiares, amigos y feligreses de la Parroquia que colapsaron totalmente el espacio del templo parroquial.

Felicitaciones a todos.

MATRIMONIOS

Unieron sus vidas con el sacramento del Matrimonio:

17-11-2018, **Jorge Martín Palomino**

con **María-Elena López Rodríguez**

¡Que vean los hijos de sus hijos

y gocen del aprecio de sus amigos y vecinos!

DEFUNCIONES

Hemos despedido con exequias cristianas a:

09/11/2018, **Venancio Cano Roldán**

11/11/2018, **Dionisio Sánchez Gómez**

15/11/2018, **Raimundo Galiano Cadenas**

18/11/2018, **Leonila De Paz Pulido**

22/11/2018, **María Rodríguez Rua**

25/11/2018, **Miguel Fernández Ballesteros**

26/11/2018, **Remedios Suárez-Bustamante Barroso**

28/11/2018, **Isaac Huerta Roldán**

A sus familiares, nuestro más sentido pésame.

A todos, invitamos a ofrecer por ellos una oración.



SOLUCIÓN DEL CRUCIPERIL
HORIZONTALES > 1. BRAVATA, 2. CAES LAMA, 3. ELITE USASE, 4. MATELS CABER, 5. ENANO IRANI, 6. R. SERENAN, 7. GAL. REMAN, CA. & ETIA, SIR. DADO, 9. REZA, R. BASO, 10. ALTO, TATA, 11. LAMPARA
VERTICALES > 1. EMERGER, 2. CLAN ATFA, 3. BAULAS AZUL, 4. REINER, ATFA, 5. ASSOCRES, OM, 6. V. EMIR, P. 7. ALUCNAR, TA, 8. TAPASAN, BAR, 9. AMBAYAN, DITRA, 10. ASEN, CASH, 11. ENZADO.

VERDE QUE TE QUIERO VERDE

Empezamos la entrevista de este mes degustando, para no ser menos, unas copitas de mistela (con poco sabor a café) y unas tortitas de soletilla rebozadas en chocolate, así como unas secas que le gustan tanto a Vicente. Dice que así nos adelantamos un poco a la Navidad pero la verdad es que está contento porque estamos celebrando un poco el matrimonio de Elena, su hija, que hace un par de semanas se ha casado.

Por ello, Vicente, no puedo por menos que empezar por darte mi más cordial enhorabuena por tal acontecimiento familiar, y creo que puedo hablar en nombre de todos los colaboradores de **El Perfil**, a la par que deseamos una futura vida feliz al nuevo matrimonio, y que tu vejez se vea rodeada un poco más de nietos, que ya tienes algunos de tus dos hijos.

- Pues te agradezco tus deseos, ya sabes que fue un día muy especial pero al final lo importante era la alegría del nuevo matrimonio, y creo que eso lo hemos conseguido.

Ya entrando en materia, te quería preguntar, ya que tus cosechas dependen un poco de ello, por el régimen de aguas tan extraordinario que estamos teniendo en este mes de noviembre, un poco al contrario que en otras zonas del país, e incluso en algún pueblo toledano, donde los torrentes y las inundaciones han sido bastante frecuentes. Sin embargo nuestro término municipal está recibiendo el agua con moderación, incluso, y puede que un poco escasa.

- Pienso que aquí el agua ha caído muy bien caída, y estoy satisfecho de como ha caído porque para que venga arrasando y llevándose por delante todo lo que pillá, mejor que no llueva. Por otro lado, piensa que todos esos torrentes y aluviones han sido en zonas costeras, quitando algunos puntos muy concretos, todo ello propio del clima mediterráneo que tenemos. Aquí han caído entre 6 y 12 litros, en según qué zonas. ¿Que para el curso hubiera empezado como debiera de haber empezado y que las lluvias hubieran llegado antes? Indudablemente que sí, porque así la sementera hubiera empezado en las fechas tradicionales, pero **más vale tarde que nunca**, como dice un refrán típico de nuestra tierra.

Es decir, que a pesar de todo estás optimista.

- Pues gracias a Dios así es, estamos haciendo una "otoñá" muy bonita, bien hecha, con humedad, nos está dejando de trabajar, y debemos dar gracias al cielo por estas aguas tan beneficiosas.

Este mes, por pura curiosidad, he estado anotando las temperaturas todos los días, alrededor de las 7 a 8 de la mañana, y la tónica general es de unas temperaturas bastante moderadas, que raramente han bajado de 2 ó 3 grados, estando en una media de 8

grados. No he detectado heladas, salvo alguna escasa escarcha en los días finales de mes.

- Pues precisamente esta mañana he visto de amanecer en el campo y he podido ver cómo se formaba justo esa capa de escarcha al salir el sol. Ha sido un momento precioso al aparecer el sol por el horizonte y ver esa capa que parece que se iba extendiendo por el campo dando ese brillo característico del rocío mañanero que parecía una pequeña nevada. Muy bonito. Y te voy a decir más, se me ha encendido una luz en el cuadro de mandos del tractor que no había presión en el gasoil, y como es un modelo experimental que me han proporcionado para probarle, he llamado a la casa y me han dicho que era consecuencia del frío, ya que llevaba gasoil de verano. Esto me ha hecho mucha gracia ya que desconocía que hubiera gasoil de verano o de invierno, y que parece ser la cantidad de parafina, que se ha condensado con el frío. En cuanto ha subido la temperatura ambiente, el problema ha desaparecido.

Por cierto, hablando de gasoil y de tractores, estos días se está hablando mucho de vehículos híbridos y eléctricos, que contaminan menos. ¿Qué pasará con toda la maquinaria industrial, tanto agrícola como de obras públicas que funciona con gasoil? ¿Serán los tractores eléctricos en el futuro? ¿Has oído algo al respecto?

**INSTALACIONES
LOS LLANOS**
FONTANERÍA · GRUPOS DE PRESIÓN
CALEFACCIÓN · AIRE ACONDICIONADO



**PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
CALIDAD Y SERIEDAD**

627 944 383 ☎
**Polígono Industrial LA PICOTA
Calle 3, Nave 7 - OCAÑA (Toledo)**

- Con electricidad no sé, ni he oído nada, pero con gas sí que he oído, y he visto este verano que una empresa de transportes ha cambiado su flota a vehículos de gas. Dicen que tienen algo menos de fuerza en las cuestas, pero por lo demás, muy bien, y que contaminan menos. Ya veremos. Por cierto, y antes de que sigamos, quiero rendir un emocionado recuerdo a un agricultor de toda la vida que ha fallecido en este mes, Raimundo Galiano.

Quede este recuerdo y nuestro abrazo de pésame a su familia; buen amigo que le hemos visto hasta el final tras la imagen del Nazareno, y en las fiestas de San Isidro, compartiendo vino y cacahuetes.

- Bueno y del campo, qué decimos. Como no sea que estamos en plena siembra.

Tu eres el experto en ese tema. Yo solo estoy viendo algunas aceitunas en el suelo, y se están arrugando algunas.

- Lo del suelo es por la mosca que hubo, pero lo de las arrugas es raro porque humedad están teniendo. Y los escasos hielos que han caído no "ha cortao" la aceituna. Misterios de la naturaleza. Por lo que se refiere a la cosecha, con la arbequina ya la están cogiendo pero para las otras especies es pronto todavía. Aunque últimamente se está especulando mucho con el aceite de aceitunas verdes, aunque mi opinión es que hay que coger el fruto cuando está maduro, eso es lo que me han ensañado toda la vida. La cornicabra está verde todavía.

¿Y la cimencera?

- Los campos deberían llevar preparados más tiempo, pero las leguminosas han mandado y hasta que no han venido las lluvias no se ha podido trabajar la tierra. El cereal debe estar al 50% sembrado y a esperar con la cosecha de la aceituna, que es lo que más te gusta. Y hablando de arrugas, ya se sabe como dice el refrán, **Diciembre es un viejo que arruga el pellejo**.

Ya estás como Sancho, que decía que no tenía otro patrimonio que sus refranes e incluso don Quijote le decía que era un costal lleno de refranes.

- Cada uno tiene lo que tiene, pero no me negarás que **Diciembre, mes de hielos y mes de nieves, o en Diciembre no hay valiente que no tiemble**.

Bueno, déjate de refranes que nos cabe despedirnos de nuestros lectores y por tanto desearles felices fiestas navideñas.

- Sea, y un abrazo a nuestros amigos agricultores desandoles unas felices fiestas y brindando con esta copita de mistela que acabo de llenarnos.

¡Salud!

VICENTE LÓPEZ Y JOSÉ RUBIALES

EL RINCÓN DEL BOTICARIO

PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS EN LA FARMACIA

Desde hace algunos años se han introducido en el mercado farmacéutico unos complementos que contienen alguno de estos dos componentes o incluso ambos. Por su nomenclatura nos pueden parecer productos muy novedosos pero lo cierto es que llevamos utilizándolos miles de años.

Los probióticos son microorganismos vivos que se pueden incluir en una amplia variedad de productos farmacéuticos, por ejemplo, en medicamentos de venta libre para tratar los problemas intestinales. Los prebióticos son el alimento de los probióticos y se utilizan en farmacia para favorecer el desarrollo de microorganismos beneficiosos en detrimento de aquellos que son perjudiciales. Cuando en un producto se combinan ambos complementos, al producto resultante se le denomina simbiótico, de hecho, en las dosis adecuadas el prebiótico potencia la acción del probiótico.

¿Qué beneficios nos aportan?

Nos ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal, es decir mantener a raya a los microorganismos patógenos.

Nos ayudan a reforzar e incrementar nuestras defensas, porque gran parte de la fortaleza de nuestro

sistema defensivo reside en el intestino, esto está íntimamente relacionado con la flora intestinal.

Pueden mejorar los trastornos digestivos, al mejorar la población de microorganismos beneficiosos, estos eliminan a aquellos que producen la diarrea (virus y bacterias) al competir con ellos por los mismos recursos. En el caso de otros trastornos digestivos, reequilibrar la flora intestinal suele resolver el problema.

Mejoran la absorción de algunos nutrientes, esto es porque ayudan a digerir los alimentos y mejoran el rendimiento de los procesos digestivos. Eliminan lo que no necesitamos y nos bloquea la digestión.

Producen sustancias beneficiosas para el organismo, como la vitamina K, que es clave en procesos de coagulación de la sangre.

Otra propiedad que se les atribuye es la de participar en procesos inflamatorios en nuestro organismo. Pudiendo ser útiles para tratar la enteropatía por uso de antiinflamatorios.

Ayudan a prevenir alergias. Esta afirmación se basa en la "hipótesis de la higiene", que sostiene que factores como el exceso de higiene en los países desarrollados, ha ido provocando que el recién nacido

tarde más en entrar en contacto con los alérgenos. Esto hace que su sistema inmune no se desarrolle correctamente derivando en mayores procesos alérgicos. Los probióticos pueden ayudar a revertir eso. Algo que actualmente está en desarrollo.

¿Cómo saber cuáles son adecuados?

Lo primero es importante saber que al igual que en los medicamentos, aquí la dosis también es muy importante, por eso, se deben tomar bajo prescripción médica o recomendación farmacéutica. La variedad es muy amplia y se pueden tratar bastantes problemas de salud.

¿Cuándo utilizarlos?

Mi consejo es utilizarlos siempre como protector intestinal en el tratamiento con antibióticos, ya que estos medicamentos eliminan los patógenos pero también producen daño en nuestra flora intestinal e íntima. Para prevenirlo, es necesario tomar un simbiótico separando la toma de éste de la del antibiótico, con el fin de evitar dañar a los microorganismos que aquel contiene. También es recomendable hacer un tratamiento con probióticos dos veces al año para prevenir enfermedades.

VALERIO ALBACETE DE LA CRUZ
FARMACIA LAS AVENIDAS

NUEVOS FACULTATIVOS MEDICINA GENERAL Y ATS PEDIATRÍA TRAUMATOLOGÍA REHABILITACIÓN PSICOLOGÍA NIÑOS Y ADULTOS LOGOPEDIA NIÑOS Y ADULTOS RAYOS X Y ANÁLISIS CLÍNICOS NUTRICIONISTA INFANTIL DIETISTA CIRUJANO PLÁSTICO COLEGIADO TRATAMIENTO BOTOX HILOS TENSORES ACUMULACIÓN DE GRASA TRATAMIENTOS PARA EVITAR EL SUDOR DIFERENTES TRATAMIENTOS DE ESTÉTICA CONSULTE TRATAMIENTOS Y PRECIOS TRATAMIENTO LASER DIODO PARA EL VELLO TRATAMIENTO LASER PARA DEJAR DE FUMAR	CENTRO DE RECONOCIMIENTO DE CONDUCTORES Y ARMAS ANIMALES PELIGROSOS, SEGURIDAD, EMBARCACIONES DE RECREO, GRUAS, RENOVACIÓN DEL CARNET DE CONDUCIR, PRECIOS ESPECIALES PARA MAYORES DE 70 AÑOS HORARIO DE 9,30 A 14 H. Y DE 17 A 20 H. DE LUNES A VIERNES - SIN CITA PREVIA CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN MAYOR OCAÑA Servicio de AMBULANCIA 24 HORAS 660 640 787	HORARIO DEL CENTRO MÉDICO de lunes a viernes mañanas 9 a 14 h. tardes 17 a 20 h. Cita Previa para especialistas, no para medicina general SOCIEDADES Y CONSULTAS PRIVADAS PARA MÁS INFORMACIÓN Tfnos. 925 121 071 637 510 518 salud@mayorocana.com C/ FRIAS, 3 (SEMIESQUINA CALLE MAYOR) 45300 OCAÑA (Toledo)
---	---	--

CUÍDESE

MINERALES EN LA NUTRICIÓN HUMANA: CROMO

El cromo es un mineral que es necesario en muy bajas cantidades por nuestro organismo. Se concentra mayormente en el hígado, bazo, los tejidos blandos y huesos, y va disminuyendo con la edad aunque es indispensable para las funciones de nuestro organismo.

Es un mineral que controla los niveles de azúcar en sangre: el cromo es un componente fundamental del llamado factor de tolerancia a la glucosa (GTF). La función principal del GTF es aumentar la capacidad que tienen las células de regular la insulina. La insulina es secretada por las células especializadas del páncreas en respuesta a niveles aumentados de glucosa en la sangre, lo que ocurre, por ejemplo, luego de la ingesta de harinas y azúcar. Es el GTF el que inicia la unión de la insulina a los receptores de insulina de las células. La insulina es una hormona esencial en el almacenamiento y metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.

El cromo participa en el metabolismo del colesterol (grasas): ayuda a mantener los niveles normales del colesterol en la sangre. Participa también en el metabolismo de los ácidos nucleicos: los cuales forma el ADN, material genético presente en cada célula.

Se encuentra en alimentos como carnes

procesadas, vísceras, cereales integrales, brócoli, cebollas, tomates, frutas, cerveza, vino rojo o tinto y especias entre otros.

Los alimentos con alto contenido de azúcares simples como sucrosa o fructosa, no sólo tienen un bajo contenido de cromo, sino que también promueven la pérdida de este en nuestro organismo.

El contenido de cromo en los alimentos varía notablemente ya sea por la forma de cultivo y fabricación como así también por contaminación durante los análisis de laboratorio de diferentes alimentos.

En general, los métodos de procesamiento de los alimentos disminuyen el contenido de cromo. Un ejemplo de esto sucede cuando los granos son triturados para fabricar harinas, ya que el cromo contenido en el germen y el salvado, es removido. Lo mismo ocurre cuando se realiza el refinado de azúcares. En cambio, los alimentos ácidos, pueden acumular cromo durante su cocción o preparación, especialmente si son calentados en recipientes de acero inoxidable (parte del cromo del recipiente pasa al alimento).

La deficiencia de cromo no es muy habitual. Sin embargo, puede suceder debido a que los procesos de fabricación remueven gran parte del cromo natural presente en los alimentos. La falta de cromo puede traer como consecuencia resistencia a la insulina, es decir que las células de nuestro organismo no responden a la presencia de insulina.

La resistencia a la insulina puede provocar hiperinsulinemia, hiperglucemia, problemas cardíacos, diabetes o Síndrome Metabólico, que incluye hiperinsulinemia, hipertensión, altos niveles de triglicéridos, hiperglucemia, bajos niveles de colesterol HDL (colesterol bueno), y problemas cardiovasculares.

El contenido de Cromo puede disminuir bajo ciertas condiciones: dietas altas en azúcar, infecciones, ejercicio intenso y repentino, embarazo y lactancia o situaciones de stress (trauma físico)

Las personas con alguna enfermedad renal o hepática son más susceptibles a los efectos adversos de la ingesta excesiva de cromo.

A veces las publicidades promueven de forma exagerada a los suplementos de cromo como benefactores en cuanto a la pérdida de peso o grasa y al aumento de masa muscular (fisicoculturismo). Diversos estudios han comparado los efectos de 1.000 mcg/día de picolinato de cromo con respecto a la masa corporal y no han hallado significantes beneficios. Por el momento, no existen reportes suficientes para proclamar al cromo como un promotor de la pérdida de peso y grasa en seres humanos.

EL CIELO DE OCAÑA: DICIEMBRE



Eventos de Diciembre

Día Hora	Evento
01	Venus: 39.9° O
03 19:42	Luna-Venus: 3.8° S
07 08:20	Luna nueva
09 06:30	Luna-Saturno; 1.2° S
09 12:12	Luna en máxima declinación sur 21.5° S
10 18:57	Luna nodo descendente
12 13:25	Luna apog. 405200 Km
14 13:16	estrellas Gemínidas
15 00:21	Luna-Marte: 3.9° N
15 11:59	Mercurio máx 21.3° O
15 12:49	Luna creciente
20 08:31	Luna-Aldebarán: 1.7° S
21 20:49	Mercurio-Júpiter 10.8° N
21 23:22	Solsticio de invierno
22 09:03	Mercurio-Antares: 6.0° N
22 16:08	Júpiter-Antares: 5.2° N
22 18:49	Luna llena
22 22:00	Estrellas Úrsidas
23 12:48	Luna máxima dec. N
24 10:52	Luna perig. 361100 km
24 12:54	Luna nodo ascendente
25 05:52	Luna-Pesebre: 0.6° N
26 17:06	Luna-Regulo: 2.5° S
29 10:34	Luna cuarto menguante

Estrellas visibles

Altaír, Aldebarán, Betelgeuse, Capella, Castor y Pólux, Deneb, Menkar, Mirfak, Rigel, Vega.

Planetas visibles

	H. Salida	H. Puesta
Venus:	04:46	15:27
Marte:	13:17	12:40
Júpiter:	07:23	16:49
Saturno:	09:45	18:57
Urano:	14:52	04:06
Nettuno:	13:08	00:15

GIOVANNI GILBERTO



M^a del Carmen de la Cruz Palomino
psicóloga sanitaria
psicoterapeuta
COLEGIADA N° 26273

TRATAMIENTO DE
ADICCIONES
ANSIEDAD
DEPRESIÓN

Tel. **606 041 575**
C/ Rey, 62 - 2^ºF
28300 ARANJUEZ (Madrid)

FISIOTERAPIA

HIGIENE POSTURAL

Gran parte de los problemas que vemos en consulta a diario son debidos principalmente a malas posturas o malos hábitos en nuestro puesto de trabajo, en la cama o a la hora de hacer esfuerzos físicos. En este artículo vamos a proponer una serie de consejos posturales básicos que de forma general se pueden aplicar a cualquier persona, si bien en algunas patologías o circunstancias concretas se tendrían que modificar.

¿Cuál es la mejor postura frente al ordenador? Nos sentaremos atrás del todo de la silla para pegar la espalda al respaldo y poder mantenerla recta.

Las caderas y las rodillas deben quedar a 90°, con los pies apoyados en el suelo (o un reposa pies si no conseguimos llegar al suelo). Los antebrazos irán apoyados en la mesa, con los hombros relajados y sin rotarlos hacia delante. Por último la pantalla debe quedar frente a nosotros, nunca en un lateral, y aproximadamente a la altura de los ojos para poder mantener el cuello recto. En cuanto al mobiliario, al menos la silla debe ser



regulable en altura, aunque lo ideal es que también lo fuese la mesa.

¿Cuál es la mejor postura en la cama? Es una pregunta muy frecuente en consulta y por desgracia no es fácil de resolver, ya que depende de las patologías del paciente. En este artículo nos vamos a centrar en los problemas de espalda y cuello. En este supuesto lo ideal sería dormir de lado, con las piernas ligeramente flexionadas y una almohada pequeña entre las rodillas. La altura de la almohada de la cabeza, una vez apoyada esta, debe ser igual a la distancia que hay entre el hombro y la cabeza para que ésta se mantenga recta. En caso de patología de hombro intentaríamos dormir con el hombro dolorido arriba y ese brazo reposando en la almohada.

¿Y cómo me levanto de la cama cuando me duele la espalda? Lo primero que debemos hacer es tumbarnos de lado, preferiblemente dejando el lado que más nos molesta pegado a la cama. Doblaremos las rodillas y las caderas y dejamos caer las piernas por fuera de la cama. Una vez que las piernas quedan colgando, con el brazo que queda más arriba, nos impulsaremos apoyando la mano contra la cama. De esta manera haremos la fuerza con el brazo y no con la espalda.

MIGUEL ÁNGEL ALONSO SUÁREZ

COLEGIADO: 5237 - CLÍNICA MULTIFISIO OCAÑA

SANDRA CUENCA VILLANUEVA
PSICOLOGA CM02114

sandracuencapsicologa@gmail.com
tfn. 691 81 77 08

CENTRO DE PODOLOGÍA Y PSICOLOGÍA
Calle Cardenal Reig, 1
OCAÑA (Toledo)

Intervención a
adultos, adolescentes y niños

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA MULTIFISIO

CARRETERA DE NOBLEJAS 32

OCAÑA (FRENTE A URGENCIAS)

CITA PREVIA: 925 121 390 / 695 463 277

MultiFisio

- FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
- OSTEOPATIA Y MASAJE
- PILATES REFORMER
- DEPILACIÓN CON LASER DE DIODO SAPPHIRE
- ESCUELA DE ESPALDA
(Clases de Reeducción postural para niños)

Lunes a viernes - 10 a 22h
Sábados: 10 a 14h
Abrimos al mediodía



DEPORTES

ATLETISMO

INICIADA LA TEMPORADA DE CAMPO A TRAVÉS EN LA XL ESPADA TOLEDANA

Unos 40 niños de nuestro club deportivo han iniciado la temporada de *campo a través* en Toledo, quedando todos con buen sabor de boca en una mañana algo fría, lloviendo solo justo cuando nos fuimos del parque Safont.

Este cross es de nivel nacional. La mañana la inició Ana M^a Puche Soto en juveniles, haciendo una carrera de ritmo continuo y controlado, siendo 6^º en meta. Después, en cadete masculino Fernando García fue 66^º y Rubén Cejudo 69^º. En chicas cadetes, Erika Ontalba, en representación del CDE Tarancón, quedó 65^ª, Carmen Granado 100^ª y María Castellano 114^ª. En infantiles chicos corrieron Yerai Martínez 31^º y Alberto Jiménez 41^º, realizando una carrera de menos a más, y Jesús Puche Ilego 79^º. En infantiles chicas presentamos buen equipo, con Soraya Encinas 41^ª, Cristina Trujillo 43^ª, Andrea Esquinas 83^ª, Gabriela Escribano 91^ª y Carla Nieto 101^ª.

En cuanto a los pequeños, gran carrera de los alevines, siendo Mohsin Ghailan 26^º, Miguel Grau 47^º, Alejandro Escamilla 48^º, Javier Nieto 49^º, Antonio Nieto



68^º y Marcos García 86^º. En chicas alevines, buena carrera de Arancha Encinas quedando 12^ª. Una mala salida le impidió luchar por un puesto de honor. Sus compañeras: Elisa García 58^ª, Sara Lozano 60^ª, Mariam Azhari 61^ª, Olivia Escribano 74^ª, Sofía Macías 76^ª, Natalia Estrella 77^ª y retirada Salma Eddaouri. Seguidamente, en los benjamines chicos buen papel de Amhed Eddaouri 23^º, seguido de Héctor Esgueva 39^º, Eric Chitari 49^º, Fabio García 53^º, Mohamed Amine El Adel 56^º y Javier Portela. Y sobresaliente las chicas benjamines: Laura Esquinas 7^ª y Jacqueline Ontalba 9^ª, siendo además Lledó Prado 29^ª, Rosalia Chicharro 32^ª, Virgina Escamilla 34^ª y Siana Kirilova 44^ª. ¡Grandes expectativas de cara a futuros crosses y al Provincial Escolar en Sonseca! Mientras, en la carrera popular de adultos Ana M^a Crismariu logró un estupendo 6^º puesto. **¡Enhorabuena a todos por vuestro esfuerzo y resultados!**

En el cross federado de Pedro Muñoz tuvimos tres actuaciones: Erika Ontalba 6^ª cadete con el CDE Tarancón, y del Pastor Poeta Cristina Trujillo 6^ª y Soraya 11^ª en infantiles.

Otros grandes campeones locales que están con la temporada de cross son Yonatan Santiago y Sofía Gregorio. Yonatan (CDE Tarancón) ha debutado en Atapuerca (Burgos) quedando el 17^º de 600 personas y 2^º sénior en la legua de Fuentidueña de Tajo. Mientras, Sofía (Trainingrey) ha sido 38^ª infantil Atapuerca y 4^ª en el Cross de la Espada Toledana. Iván del Nuevo, en el ducross de Madrid 21^º de la general y 5^º M-30, 8^º sénior en la popular de Pinto y su hermano Juan Carlos 7^º veterano en Pinto.

En la legua de Fuentidueña Yerai Martínez ganó en infantiles e hizo 25' en adultos, mientras su padre Gabriel José 26'. En la popular de Boadilla del Monte Javier Nieto 8^º alevín y su hermana Carla a mitad de las clasificadas.

Los atletas del Atletismo Ocañense corrieron en la Popular de Añover de Tajo, destacando Juan Domingo Valdeolivas al ser 11^º y 2^º de veteranos B. También corrieron Luismi y Rubén Sánchez. Mientras, en la media maratón rural de Miguelurra participaron Jesús González y David Cantarero. El Canoble-Noblejas, por su parte, corrieron el trail Zenagas, quedando en vet. A Jacob Pinazo 4^º, Tomás de Vega 14^º, David Serrano 17^º y Felipe Rodríguez 37^º, y en vet. B Luis Peral 15^º. En la clasificación final de la Copa Castilla La Mancha: Jacob Pinazo 3^º, David Serrano 4^º y Luis Peral 4^º, en sus respectivas categorías.

Por último, el CEIP "Pastor Poeta" realizó su 8^ª carrera solidaria en el parque municipal. Este año la ayuda ha sido para la Fundación "Uno entre cien mil" dentro de su programa "La Vuelta al Cole", con una estupenda recaudación de 843,70€. ¡Muchas gracias a todos!

DIRECTIVA DEL C.D. PASTOR POETA DE OCAÑA

SERVICIO de COMIDA
a domicilio para mayores
dependientes, asociaciones y particulares

PRECIO MENU DESDE 5€

EL FOGÓN DE PLATERO CB
C/ANCHA SAN MARTIN, 3
45300 OCAÑA (TOLEDO)
TFNO.- 615434620 / 687774747
elfogondeplatero@gmail.com
www.elfogondeplatero.com

DAYSER TARIMAS

- tarima flotante
- parquet laminado
- forrado de armarios
- revestimiento de paredes y techos
- montaje de puertas

TIENDA Y EXPOSICIÓN
Avda. del Parque, 16
Tfno. y Fax 925 121 634

DEPORTES

TENIS DE MESA

MES DE NOVIEMBRE INTENSO EN JUEGO Y MAGNÍFICO EN RESULTADOS

Durante este mes de noviembre el club TENIS DE MESA ITV OCAÑA, se ha enfrentado a diez equipos diferentes en SEGUNDA DIV. NACIONAL y en SUPERLIGA MANCHEGA.

Por fin se rompió la racha en 2ª Nacional y se consigue vencer en el doble al potente equipo de Miguelturra por 4-3. En el siguiente enfrentamiento nuestro equipo ITV Ocaña se impone por 6-0 al equipo de Olias del Rey y la gran sorpresa la protagonizan nuestros jugadores el domingo 25 al visitar al líder CTM Coslada y derrotarle a domicilio por 2-4. Magnífica actuación durante este mes de los jugadores base del equipo, Sergio García Moreno, Jaime García-Alcalá y Mario Guerrero. Nos colocan en un cuarto puesto en la general provisional.

Por su parte el equipo de SUPER LIGA MANCHEGA en su maratónico enfrentamiento consiguió cinco victorias de siete encuentros frente a los equipos de Guadalajara Alcarreño, Tomelloso, Albacete, Olias del Rey y Tarancon y cediendo solo

ante el poderoso equipo de Guadalajara por 4-2 y Miguelturra.

Bravo también por Álvaro Fernández, Roberto García-Alcalá, Jorge García-Moreno, Alejandro Soto, Bernabé Tejero y Mario Vieco.



Pero este mes termina también con noticias desagradables debido a la baja por enfermedad de nuestra jugadora de PRIMERA DIVISION NACIONAL FEMENINA, Marian Fernández Asensio. Desde estas líneas la deseamos una pronta recuperación y la mandamos todo nuestro apoyo.

J.M.S.-B.

FÚTBOL-SALA

VILLA DE OCAÑA: PRIMERA VICTORIA A DOMICILIO

En la novena jornada llegaba la primera victoria como visitante de los ocañenses, que poco a poco comienzan a coger ritmo y a sobreponerse a las bajas y ya pensando en recuperar efectivos después de las lesiones.

Bonito partido el disputado en Argamasilla de Alba, que presento batalla en todo momento, dada la importancia de los puntos para los dos, pero esta vez se iban a encontrar con el mejor Ocaña, en esta ocasión tras la derrota la jornada anterior en Ocaña ante Águilas en un grandísimo partido de los nuestros muy superiores y siempre con ventajas en el marcador y solo el buen hacer de los visitantes con el juego de cinco en los últimos dos minutos, privó a los de la mesa de lo que hubiera sido una merecida victoria.

Tocaba reponerse y recuperar lo perdido fuera de casa, todo pasaba por ganar en Argamasilla en este momento rival directo, el partido se inicia con un primer tiempo sin goles en que los de la mesa supieron frenar las acometidas de los locales y disponer de algunas ocasiones, llegando al descanso sin goles en el luminoso

En la reanudación el Villa de Ocaña salía a por toda sin embargo eran los de Argamasilla los que abrían el marcador ,tocaba remontar y esto provocó el desconcierto en los nuestros, pero que poco a poco pasaron a dominar al rival hasta que Rochano mediada la segunda mitad conseguía el empate y cinco después Chin en una bonita jugada ponía el segundo, a cuatro de el final Josito establecía el tercero en una contra perfecta, que silenciaba el municipal de Argamasilla, aunque los locales no estaban dispuestos a bajar los brazos y a falta de un minuto ponían el dos tres que ya sería inamovible en el marcador.

El Villa de Ocaña consigue tres valiosos puntos que hacen justicia a lo ofrecido en la cancha por los dos contendientes.

PROXIMOS COMPROMISOS DEL VILLA DE OCAÑA EN EL RAFA YUNTA:

SABADO 15 DE DICIEMBRE A LAS SIETE DE LA TARDE ANTE CARPIO

SABADO 29 DE DICIEMBRE A LAS SEIS DE LA TARDE ANTE VALDEPEÑAS

¡¡¡ UN DOS TRES OCAÑA !!! JUGAMOS TODOS

MANUEL CASTILLA

BODAS
BANQUETES
COMUNIONES

el AMIGO

HOSTAL-RESTAURANTE

ESTAMOS A SU SERVICIO
CON LA CALIDAD QUE SU PALADAR
SABE ApreciAR

Especialidad EN Comida CASERA

Ctra. Andalucía, km. 57,2
45300 OCAÑA (Toledo)
Tfno. 925 13 02 85
info@elamigo.es - www.elamigo.es

RODRIGUEZ
CO
ASESORES

Emiliano J. Rodríguez Rico
GRADUADO EN GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN PÚBLICA

ASESORÍA

LABORAL FISCAL CONTABLE

Tel. 925 12 12 93
Asociación al Público
Alejandro Pacheco, 11,
Portal 1, Bajo B
45300 OCAÑA (Toledo)
ricoasesores@gmail.com

ABRACADABRA

NAVIDAD Y CONSUMO

Ahora que nos acercamos a las fechas navideñas, aunque parece que están aquí desde hace más de un mes si hacemos caso de los adornos y turronecillos expuestos, es normal asociar la magia de la Navidad a dos conceptos: familia y consumo.

...antes de empezar a comprar conviene reflexionar para consumir de forma responsable...

El consumismo de estas fechas, quizá por la paga extra (para quienes la tengan) o por la gran campaña de publicidad llevada a cabo por los principales establecimientos comerciales, provocan que esta etapa del año, junto con las rebajas de enero, sea la que tenga mayores ventas.

Cómo seguramente se va a gastar más de lo habitual, antes de empezar a comprar conviene reflexionar para consumir de forma responsable, si es que es posible consumir y ser responsable al mismo tiempo, y así tratar de tener bajo control nuestras finanzas domésticas.

Empecemos con unos consejos básicos:

- No comprar más de lo que te puedas permitir. Parece obvio, pero es el principal error. Haz

un presupuesto realista de lo que puedes gastarte en Navidad y divide los gastos en dos bloques: alimentos y regalos.

- No comprar por impulso. Eso lleva a pagar un sobreprecio, pues en diferentes establecimientos pueden tener el mismo producto a distinto precio.

- No tratar de impresionar con comidas o regalos que hagan sobrepasar tu presupuesto. No por lo que les regales te van a querer más (y si es así, tienes un problema).

Como hemos dicho antes, en Navidad el gasto se dirige principalmente a dos tipos de productos, alimentos y regalos. Además de los anteriores consejos, hay unas recomendaciones particulares para unos y otros.

A la hora de comprar alimentos o salir a comer o cenar fuera:

- No es obligatorio ganar kilos en Navidad. Por tanto, elabora un menú equilibrado, sin excesos. Tu salud y tu bolsillo te lo agradecerán.

- Si vas a un restaurante, escoge uno cuyos

precios estén al alcance de todos los bolsillos.

- No es imprescindible comer en Navidad los productos más caros. Siempre puedes sustituir el mismo producto fresco por uno congelado.

Para quien debe hacer los regalos:

- Intenta regalar artículos útiles, en lugar de superfluos. No derroches el dinero simplemente por ser Navidad.

- Si no tienes claros los gustos de alguien, pregunta qué le gustaría y pídele más de una alternativa.

- Recuerda que en enero llegan las rebajas. En ocasiones es mejor repartir los gastos en vez de hacerlos todos en Navidad.

Y a quienes reciben los regalos:

- Si vas justo de dinero, pide objetos que necesitas, aunque no sean especialmente navideños, y así evitarás realizar un gasto extra en el futuro.

- No te quedes un regalo que no te gusta o no te es de utilidad, intenta cambiarlo por otro junto con quien te hizo el regalo.

- Si sabes que la persona que te va a hacer el regalo tiene unas preferencias muy distintas a las tuyas, oriéntale en conversaciones previas.

JOSÉ A. RUBIALES G^o DE LA ROSA

PSICOTÉCNICOS OCAÑA

SU CENTRO DE RECONOCIMIENTO DE TODA LA VIDA

CONDUCTORES - CAZADORES

HORARIO

MIÉRCOLES de 9:30 a 14:00 y de 16:30 a 19:30,
y abrimos el TERCER SÁBADO
del mes, de 11:00 a 13:00

Tel. **925 13 14 76**

C/ Mártires, 17
45300 OCAÑA

(FRENTE AL CENTRO PENITENCIARIO)



- CARNETS DE CONDUCIR
- PERMISOS DE ARMAS
- SEGURIDAD PRIVADA
- ANIMALES PELIGROSOS
- CERTIFICADOS MÉDICOS
- EMBARCACIONES

PRECIOS SIN COMPETENCIA

FOTO Y TRAMITACIÓN GRATUITA

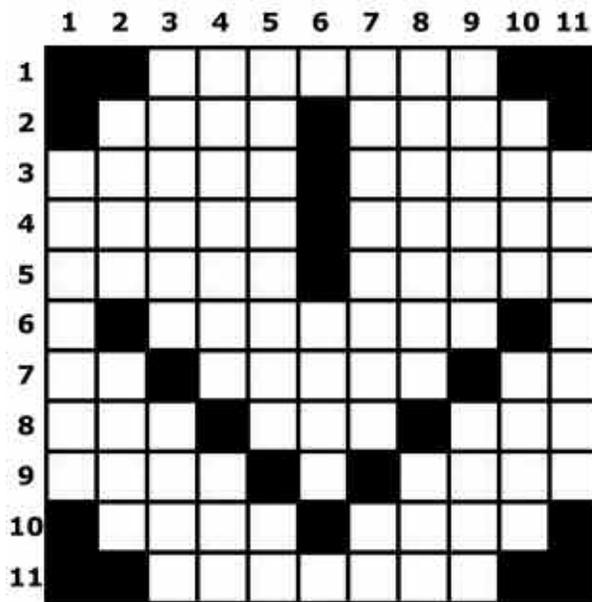
ÚLTIMA PÁGINA

EL CRUCIPERFIL

HORIZONTALES -> 1: Amenaza que se profiere con arrogancia. 2: Produces buena o mala impresión. Cieno blando, suelto y pegajoso. 3: Minoría selecta o rectora. Utilízase. 4: Enfermedades. Tener un lugar o espacio suficiente. 5: Diminuto. Natural de Irán. 6: Consonante. Sosiegan, calman. Impedancia. 7: Gallo. Impulsan la embarcación con los remos. Comunidad autónoma. 8: Séptima letra del alfabeto griego que corresponde a 'e' larga del latino. Tratamiento honorífico que en ciertos países se da a los que tienen el título de caballero. Conceded, otorgad. 9: Ora. Decimoquinta consonante del abecedario. Fundamento, apoyo. 10: Resolución judicial que decide cuestiones para las que no se requiere sentencia. Chacha. 11: Utensilio para dar luz.

VERTICALES -> 1: Surgir del agua. 2: Familia, secta, tribu. Que niega la existencia de Dios, en femenino. 3: Danzas. Quinto color del espectro solar. 4: Detener o dificultar la marcha o el desarrollo de algo. Sujeta con nudos. 5: Consejeros, consultores. Orden Ministerial. 6: Vanadio. Príncipe o caudillo árabe. Fósforo. 7: Confundirse, desvariar. ¡Tate!. 8: Harán una tasación. Establecimiento donde los clientes consumen bebidas y algún alimento, como tapas o bocadillos. 9: Idolatrabán. Fecha. 10: Preparan en el horno. Edificio para habitar. 11: Cubierto de púas o espinas como el espin.

(La solución está publicada en otra página de esta revista)



FARMACIAS DE GUARDIA EN DICIEMBRE

DÑA. MARÍA DE LOS ÁNGELES VERDUGO

Mariana Pineda, 6 - Tfno. 925 131 056

días 1 al 4

URGENCIAS: 659 475 912

DÑA. M^ª SOLEDAD MUELAS G^ª ESTELLER

C/ Comandante Lence - Tfno. 925 130 864

días 19 al 25

URGENCIAS: 689 684 471

DÑA. M^ª JESÚS GARCÍA CAÑADILLA

C/ Mayor, 15 - Tfno. 925 156 093

días 5 al 11 y 26 al 31

URGENCIAS: 659 403 147

D. VALERIO ALBACETE DE LA CRUZ

Avda. del Parque, 4 - Tfno. 925 120 944

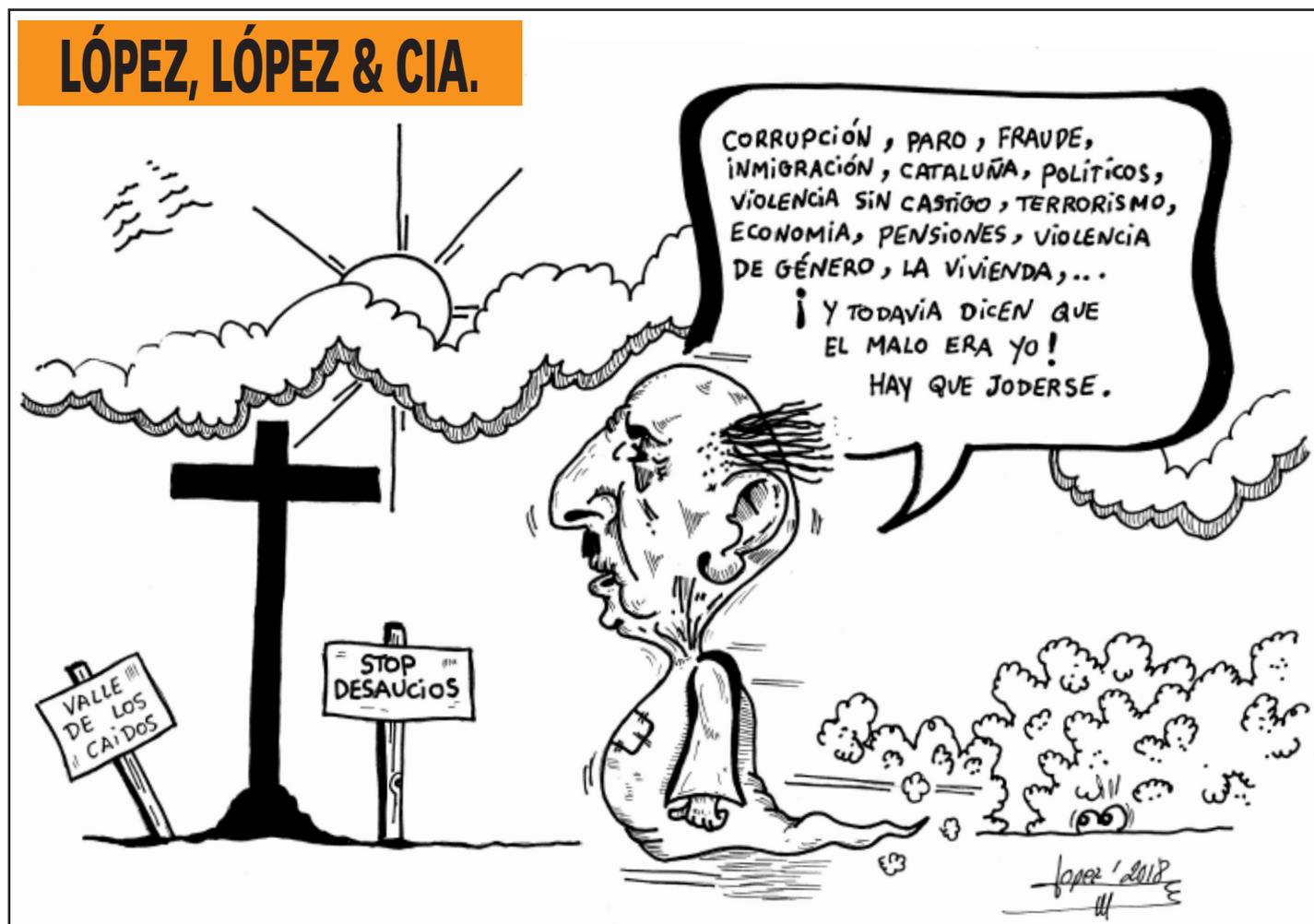
días 12 al 18

GUARDIAS PRESENCIALES

URGENCIAS: 667 389 081

ROGAMOS CONFIRMEN LOS TELÉFONOS DE URGENCIA, SITUADOS EN LA PUERTA DE CADA UNA DE LAS FARMACIAS DE GUARDIA

LÓPEZ, LÓPEZ & CIA.



AUTOSERVICIO 24 h

PRUEBE NUESTROS NUEVOS
COMBUSTIBLES

PROTEJA SU MOTOR Y HAGA
MÁS KILÓMETROS POR EL
MISMO DINERO



¡PRODUCTOS BARBACOA!
Sacos de Leña y Carbón
Bolsas de Cubitos de Hielo
Hielo en Escamas

OPENGAS
ESTACIONES DE SERVICIO

Ctra. de Cabañas, 2C – 45300 OCAÑA - Horario Oficina: L a V de 8 a 22 h. - S y D de 9 a 22 h.

www.opengas.es

contacto@opengas.es

Tel. 24 h: 902 995 263


Boutique



La Caprichosa

Ofrecemos nuestra atención personalizada



*Calidad y precio en
ropa de mujer, caballero y complementos*



Avda. del Parque, 5
Tlf. 616 26 88 73
OCAÑA