

# ENTRETODOS



Puede leer más cartas a los lectores y publicar sus artículos en: [www.elperiodicodearagon.com](http://www.elperiodicodearagon.com)  
Contacto: [eparagon@elperiodico.com](mailto:eparagon@elperiodico.com)



Hernán Cortés, 37  
Zaragoza, 50005

## POBLACIÓN

# Dormir bien

La mayor parte de la población conoce lo placentero que es una noche de sueño reparador.

Multitud de estudios demuestran fehacientemente que tener el hábito de dormir bien es una forma de cuidar nuestra salud, tan esencial como llevar una alimentación saludable o hacer ejercicio de una forma regular.

No es preciso convencer por lo tanto a nadie de lo esencial que es así como de la bondad de un buen descanso, ya que ambos reportan un montón de beneficios para nuestra salud a nivel físico y emocional, logrando de esta manera –aparte de bajar peso– evitar diversas enfermedades que van desde la ansiedad hasta la depresión.

Además, nuestro corazón descansa –con lo que se nivela mejor desde el colesterol hasta la presión arterial– y mejora el riego sanguíneo logrando fortalecer también nuestra memoria.

Y es que, todos y cada uno de nosotros tenemos entre los múltiples recuerdos del pasado, lo que supone pasar una noche sin dormir a causa de disgustos o molestias, y que corresponde a uno de los tan populares como sabios refranes españoles que reza «pasar una noche toledana».



**Mar Ramos Navarro**  
Zaragoza

## PROFESIONES

### Ama de casa

**Luis Solanas Cebolla**  
Zaragoza

Hace tiempo que quería destacar y ensalzar una profesión que seguramente ya ha pasado a mejor vida como tal, pero que en otros tiempos ya lo creo que existió.

Se denominaba ama de casa o también sus labores. Fueron, son y serán aquellas mujeres que no trabajaban fuera del hogar, pero que con su dedicación al cuidado de la casa y de los hijos realizaron una ingente labor, que incluso debería ser reconocida económicamente por las autoridades en su justa medida.

Mi madre fue una de ellas, tuvo que cuidar en el primer parto de trillizos y de dos hermanos posteriores, por lo que apenas pudo trabajar fuera de casa.

Claro que eran los años sesenta y la organización familiar era absolutamente diferente a la actual. Entonces los hombres o cabeza de familia trabajaban fuera y las mujeres en casa, con algunas excepciones. Afortunadamente todo evoluciona y ahora padres y madres trabajan fuera y se reparten las tareas del hogar y el cuidado de los hijos de una forma más equilibrada y en muchos casos con la inestimable ayuda de los abuelos.

Concluyo con mi sincero reconocimiento y dando mil gracias a todas aquellas mujeres, madres que en tiempos difíciles fueron el timón de un barco que en la mayoría de las ocasiones llegaba a buen puerto a pesar de las tor-

mentas. Gracias de corazón por vuestro esfuerzo, tesón y guía que servirá de ejemplo para ulteriores generaciones.

## SOCIEDAD

### Intereses y pasiones

**Teófilo Marco Estella**  
Zaragoza

He leído que Afganistán, el valle perdido de Bamiyán, es un paraíso y lugar acogedor. A partir del siglo I de nuestra era fue reverenciado santuario budista, donde meditaban seis mil monjes de hábitos azafranados. El idilio duró más de seiscientos años, hasta la invasión de los árabes mahometanos. Que desfiguraron las espléndidas estatuas de Buda y cegaron pérfidamente cada imagen del Iluminado.

Muchos lugares y tierras conquistaron los mahometanos por las armas, por la fuerza, y no por el amor al prójimo, sino por eternos intereses y pasiones. Mahoma se propuso que toda la Arabia había de recibir la revelación de Alá, acatar a su enviado, a él, y pertenecer a su Estado teocrático sobre la tierra. Pensó que era imposible sin la conquista por las armas y a ello se aprestó sin demora. Pocos siglos después de la muerte de Mahoma, ya había conquistado el Estado islámico la mitad del mundo civilizado. ¿Ha cambiado el islám de táctica? Hay mahometanos hombres buenos y pacíficos, pero hay otros hoy en día que son como los de la antigüedad, pues sus actos terroristas y de guerras en gran parte del

mundo lo demuestran.

Y es que son eternos los intereses y las pasiones del corazón de muchos individuos.

## JARDINES Y PARQUES

### Zonas verdes

**Carmen Trasobares López**  
Zaragoza

Sabido es que las zonas verdes de nuestros jardines y parques mantienen el clima y proveen de recursos necesarios para la vida.

Cada uno de nuestros árboles y bosques merecen sumo respeto así como su conservación, porque son seres vivos al igual que nosotros y habitaban mucho antes en nuestro planeta. Además, y gracias a la existencia de ellos, podemos obtener el oxígeno que necesitamos para poder vivir y que es fundamental para las personas. De ahí que con la tala desmedida de los mismos lo único que se provoca es la alteración de los ecosistemas, de tal manera que en el día de mañana muchos de los hábitats que conocemos podrían desaparecer sin dejar rastro alguno, quedando tan solo tierra erosionada y extinción de millares de especies de la flora y fauna. Y es que, al objeto de protegerlos como es nuestra obligación y considerando que cada generación iojoi es depositaria de la Tierra, bien deberíamos en justicia transmitir a la posteridad –tal como dijo en su día J. Sterling Morton, ilustre político estadounidense del siglo XX– al menos, tantos árboles y jardines como los que hemos agotado y consumido.

## www.elperiodicodearagon.com

COMENTARIOS REALIZADOS POR LOS LECTORES DE LA EDICIÓN ELECTRÓNICA

### UN NUNCIO DEL PAPA, INVESTIGADO POR ABUSO SEXUAL

El Nuncio apostólico en Francia, Monseñor Luigi Ventura, está siendo investigado por un presunto delito de abuso sexual hacia un joven trabajador del ayuntamiento de París durante una reciente recepción en el consistorio de la capital francesa, según informó este viernes el diario *Le Monde* en su edición digital.

### No mirar para otro lado

La Iglesia no tiene que mirar para otro lado y debe castigar a estos perversos. **C.S.S.J.**

### Penas reales

Se tendrían que unir todos los gobiernos e castigarlos con duras penas. **I.M.**

### SOLO UN 3% HABLA LENGUAS PROPIAS DE ARAGÓN

Solo un 2,9% de los zaragozanos habla alguna de las lenguas propias de Aragón, el aragonés y el catalán. Los que lo entienden son más, aunque tan solo representan un 5,5% de los censados. Estas cifras arrojan una conclusión clara: que las lenguas, patrimonio cultural y local, se están perdiendo.

### No compensa

Mantener una lengua está bien, pero aquí ante la falta de hablantes, no compensa. **USUARIO 2000**

### Riqueza cultural

Las lenguas son riqueza cultural en los lugares donde se hablan. **C.S.**

## lo + leído

### ESPAÑA

#### En directo: el anuncio del presidente

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, anunció ayer la fecha del adelanto de las elecciones generales después del fracaso de la negociación de los Presupuestos. Los comicios tendrán lugar el próximo 28 de abril. Así lo hizo saber ante los medios de comunicación.

## lo + valorado

### ARAGÓN

#### El yihadista detenido ya actuó en 2014

Maroiane B., detenido en Zaragoza en una operación antiyihadista de la Guardia Civil fue el autor de la fotografía que, en el 2014, el Daesh empleó para amenazar el palacio de La Aljafería, sede de las Cortes de Aragón, como objetivo de la 'conquista' de este grupo terrorista.

## lo + enviado

### ARAGÓN

#### Unizar gana la Global Management

Tres alumnos de la Universidad de Zaragoza, Antonio Montañés, Guillermo Quílez y Franco Rutkevicius-, ganaron este jueves la edición 2018-2019 de Global Management Challenge Aragón, en la final de competición celebrada en la Cámara de Comercio de Zaragoza.

## respuesta en la web

135 VOTOS

### ¿Cree que Aragón cumplirá las expectativas de su estrategia ante el cambio climático?

