

LA POZANCA

Número 8 PEÑA FIESTALEGRE AÑO 1.999

REVISTA GRATUITA

MEMORIAL

Sigue dándonos esa historia de los primeros Carnavales del 87, en donde nos cuenta como nacieron y nos muestra esos versos sacados para éste acontecimiento.

DICCIONARIO POPULAR.

Este apartado sigue enriqueciéndose de esas palabras que decimos o las que ya no oímos, que son tan nuestras y que son tan moteñas.

MEMORIAS DE UN MOTEÑO

D. Antonio Valbuena, comienza esa historia dándonos sus primeros versos dedicados a los labradores. En ellos veremos como era su vida y trabajo, cosas muy diferentes a las que hoy día vivimos.

PAGINA DEL POETA

Esta página, vuelve este mes con ese articulista que ya se ha afianzado entre nosotros, con esos poemas que también sabe hacer, y junto a él, se suma con un poema S. Zarco.

CASTILLA – LA MANCHA.

Dentro de este apartado, toca hablar de esa ciudad castellanomanchega, que fue fundada por los íberos llamada “ Arriaca “ y en la que años después se casó Felipe II. Estamos hablando de GUADALAJARA.

TAUROMAQUIA.

Nace en nuestra revista, este apartado, donde J. Andrés Pérez, nos introducirá en el mundo del toro y del toreo, tan arraigado en nuestro país y embajador de España en el mundo, ya que este arte es conocido en los cinco Continentes.

DEPORTES.

Este artículo nos va a mostrar el juego del Voleibol. Veremos como es su juego y las reglas, aunque tendremos que esperar a otros números para verlo concluido.

TRUCOS DE BELLEZA.

Sigue Yolanda Pulpón, dándonos esos trucos para cuidarnos nuestro aspecto.

SUMARIO

EDITORIAL.....	3
MEMORIAL.....	4
CASTILLA -LA MANCHA.....	7
MEMORIAS DE UN MOTEÑO..	8
DICCIONARIO POPULAR.....	10
PAGINA DEL POETA.....	11
TAUROMAQUIA.....	12
DEPORTES.....	13
TRUCOS DE BELLEZA.....	15

LAS OPINIONES REFLEJADAS EN
LOS ARTÍCULOS SON
RESPONSABILIDAD UNICA DE SUS
AUTORES.

EDITA: PEÑA FIESTALEGRE.

NUMERO: 4.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
DIONISIO ZARCO PEDROCHE.

COORDINADOR:
DIONISIO ZARCO PEDROCHE.
ELIAS VALVERDE ZARCO.

ARTÍCULOS:

ANGEL MORENO, ANTONIO
VALBUENA, DIONISIO ZARCO, J.
CARLOS IZQUIERDO, J. ANDRÉS
PÉREZ, SONIA ZARCO, YOLANDA
PULPÓN,

IMPRIME: FOTO VIDEO
BALLESTEROS.

DIRECCIÓN:
PEÑA FIESTALEGRE
DEP. LEG. CU-177-95.

EDITORIAL

Ha pasado nuevamente otro mes y estamos otra vez con todos ustedes, para seguir nuestro trabajo cultural. En este mes, han sido muchas actividades culturales que hemos tenido en nuestro pueblo, esto esta haciendo que Mota se vaya convirtiendo, en uno de los pueblos -- ya no sólo de Castilla - La Mancha, sino del país --, más importantes en el ámbito cultural. Las actividades han sido (para las personas que no las conozcan y que lean nuestra revista), dos Semanas Culturales, una organizada por el Ayuntamiento y la otra, que con este año se ha llegado a su XI edición, es organizada por esta **PEÑA FIESTALEGRE**. Además, en la Casa de Cultura, de han expuesto varias exposiciones y, como también otros años, concursos de narración y poesía.

Este mes nuestra revista, además de los ya conocidos artículos y que siguen dándonos información, otro se asoma a todos nosotros, éste nos irá contando esas cosas que desconocemos de ese mundo tan nuestro que es *La Fiesta Nacional*, en donde el torero y el toro se retan mutuamente; a este apartado le vamos a dar el título que le pertenece **TAUROMAQUIA**.

En el apartado de Deportes, nuestra articulista, nos introducirá en el juego del Voleibol, en el cual conoceremos sus reglas y forma de jugar, aunque tendremos que esperar a los próximos números para conocerlos del todo.

Dentro de las Semanas Culturales, la organizada por el Ayuntamiento, cabe resaltar el Ballet de Bulgaria y el teatro SA - Y - NETE . La de nuestra **PEÑA FIESTALEGRE**, le dedicaremos un número especial de esta revista, en el cual veremos esta semana de inmensa actividad, en la que todos los peñistas, simpatizantes y pueblo de Mota, se ha volcado en ella.

PEÑA FIESTALEGRE.

MEMORIAL

PRIMER CARNAVAL AÑO 1.987 (II)

ANGEL MORENO

Más o menos el programa del primer carnaval, así como gran parte de las ideas sobre la "revolución festiva" que estábamos emprendiendo venían reflejadas en los CARNAVALES que editamos para la ocasión y que sirvieron para PREGÓN DE FIESTAS:

Hemos venido señores para escuchar el pregón que con tanta gentileza nos da ISABEL PATTON.

Al lado de esta belleza y de este cuerpo jamón además de muy simpática y estrella de la canción vamos a intentar amigos acompañar el pregón.

Ahora a todos rogamos prestarnos mucha atención que no es nuestro pensamiento endilgaros un tostón.

Cosa fácil no creáis conforme andan los tiempos escuchar si no y veréis la tele y el parlamento y otra cosa no oiréis que tedio y aburrimiento.

Empecemos hablando de los Carnavales de antes que como todos sabéis eran en todos los pueblos la fiesta más importante.

El pueblo se lo pasaba de puta madre "pa" arriba olvidando los problemas y pegando a la bebida.

Eran fiestas licenciadas picaras, muy atrevidas donde la gente ligaba con muchísima alegría.

Vino despues la censura fastidiando al personal ni el gobierno ni los curas gustaban del Carnaval.

Al grito de... ¡Al alíquí! ¡Al alíquí! y al de... ¡Qué no me conoces! corrían con frenesí máscaras de aquel entonces.

De la ropa muy ligeros y la guardia en los talones iban diciendo... ¡Que ven aquí! ¡Que no quiero! ¡Que no me toques los... calzones!

Esta historia ya acabó porque hay más libertad ¡vamos! disfracémonos juntos y a animar el Carnaval.

Empecemos esta tarde por las calles, plazas y aceras con charanga, juerga y baile y máscaras callejeras.

Todo es alegría todo es amistad todos queremos lo bueno para nuestro Carnaval.

Si eres original y gracioso y bromas sabes gastar no lo dudes ni un momento comienza a participar.

Si exige por condición armar bronca y cachondeo disfrazao de mascarón andando de callejeo.

Tampoco es malo armar ruido y algún instrumento llevar cascabeles o trompetas para dar la cencerrá.

Así que ya sabéis todos abuelos, padres e hijos que el taparse bien la cara fue siempre una cosa sana y causa de regocijo.

Esperemos del Carnaval el chiste y la bronca fina el sarcasmo y buena crítica por ejemplo a la política sin hacer a nadie heridas.

¡Por ejemplo!
A nuestros queridos ediles
sin dar demasiada quina
yo les diría, ¡So mandriles!
¿Porqué nos dais el tormento?
de pelearos en juicios
dejando el Ayuntamiento
“arruinao” y fuera de quicio.

¡Ah! que no se me olvide
a la Junta Directiva
de la Hermandad de la Virgen
mandamos esta misiva
para que recapacite:
Mucho “cuidaao” compañeros
al tomar las decisiones
que no, solo es el dinero
“pa” misas y procesiones.
A ver si en este año nuevo
echamos una manita
a las fiestas de este pueblo
que tanto las necesitan.

Atención amigos moteños
estamos en Carnaval
si con alguien nos metemos
¡por favor!
que no les siente muy mal.

A ver si el año que viene
seguimos la tradición
que en otros pueblos existe
de hacer chirigotas y chistes
para mayor diversión.

No se pretende con ello
herir a nada ni a nadie
se trata únicamente
de, a la salsa de la vida
echarle un poco picante.

¡Atención grandes u chicos!
a las once empieza el baile
“organizao” por la peña
por favor que nadie falte
a la grandiosa verbena.

Poneros buenos disfraces
para que nadie os conozca
y así, los feos sobre todo
conseguirán de este modo
ligarse una buena moza.

En el baile de disfraces
no te debes confundir
tienes que bailar con ganas

pero también con cuidado
A ver si...
Por ligarse a una paisana
te vas agarrar a un paisano
y te suelta un par de leches
por quererle meter mano.

Y mañana por la tarde
tenemos el gran desfile
de Carrozas y Comparsas
con charangas y chirigotas
para que el Carnaval brille.

A ver quien lo hace mejor
que hay unos buenos premios
y todos saldrán contentos
desde el último al primero.

Pero que nadie se vaya
por “pelcas” a molestar
que ya hemos ganado todos
poniendo todo el cariño
en el primer Carnaval.

Componentes de Jurado
pensarlo todos muy bien
atender a los forasteros
y a los del pueblo también.

Para que todo esté claro
y lo sepa el personal
La Peña quien organiza
este primer Carnaval
participa con carrozas
y sin querer concursar.

Lo único que queremos
es que os apuntéis mil
y entre todos lograremos
el podernos divertir.

Que ya lo dijo Cervantes
en el famoso Quijote
“En un lugar de la Mancha
y en un lugar, no cualquiera,
se juntarán los amigos
a formar una gran Peña”.

“FIESTALEGRE le pondrán
reivindicando alegría
para una Peña festiva
cultural y deportiva”.
No queremos la tristeza
el muermo y la depresión
queremos el cachondeo
y juergas a mogollón.

Tenemos toda la marcha
para empalmar “toas” las
fiestas
sin pararnos de reír
empezando por la de Animas,
Santa Rita, San Isidro
y las de San Agustín.

Y entre todos lograremos
a Manjavacas llegar
con un mogollón montado
que nadie podrá olvidar
Y es que ¡Atención Señores!
la risa es cosa muy seria
el día que se nos acabe
¡Ay de nosotros!
nos comerá la miseria.

Queremos que en los
Carnavales
corra la cuerva y el vino
que haya baile sin fin
que los pequeños y grandes
se consigan divertir.

El sábado por la noche
hay concurso de disfraces
donde “pa” ganar tendrán
todos
muchas oportunidades.

Para hacer un baile unido
actuando como hermanos
y dar premios, más de mil
unidos colaboramos
con la Junta Directiva
de los de San Agustín.

A ver si le echáis salero
y gran imaginación
pues me a dicho un pajaruelo
que para ganar el premio
hay que poner mucho esmero
y salir de figurín.

El domingo por la tarde
es la fiesta de los pequeños
prepararos los disfraces
que también llegarán premios.

Os esperamos enanos
no vayáis a llegar tarde
que no se os olvide llevaros
a vuestros padres y madres.

CASTILLA LA MANCHA

GUADALAJARA

(IV)

D. ZARCO.

Ciudad de la comunidad autónoma de Castilla –La Mancha, entre La Alcarria y La Campiña y la margen izquierda del Henares, con unos 67.500 habitantes aproximadamente.

Es un centro administrativo y comercial de una extensa área agrícola (forrajes, frutas y hortalizas). A partir de los años sesenta, se ha convertido asimismo en núcleo de descongestión industrial del área de Madrid (textiles, fibrocementos, materiales de construcción y ferroviarios, maquinaria). En la periferia del núcleo urbano se extienden áreas residenciales (el Clavín, barrio de Bellavista) y polígonos industriales (el balconcillo, Henares). Es villa natal de Antonio Bueno Vallejo.

HISTORIA

Guadalajara, la antigua "**Arriaca**", fue fundada por los íberos y más tarde ocupada por romanos y musulmanes. Los árabes le llamaban **Uad – al – Hayar**, que significa "**río de las piedras**" y estuvo integrada dentro del reino taifa de Toledo, hasta que fue reconquistada en 1.085 por Alvar Fañez de Minaya. Obtuvo el Fuero real en tiempos de Alfonso X y fue sede de Cortes en dos ocasiones (1.390, 1.408). En 1.441 se asignó en señorío al primer marqués de Santillana, Íñigo López de Mendoza, dando lugar así a la casa del Infantado, con la que vivió su etapa de mayor esplendor (S.XV – S.XVI). En el siglo

XVII inició un período de crisis que no pudo superar a pesar de la instalación de una manufactura real de paños (1.718 – 1.808), obra del cardenal Alberoni y del barón de Ripperdá. Durante los dos últimos siglos, su economía se ha visto condicionada por la cercanía de Madrid.

ARTE

En su conjunto monumental, destacan algunos restos de sus murallas, como los torreones de Alvar y del Alamín, de los siglos X y XI. De la arquitectura civil, podemos destacar el Palacio de los Duques del Infantado, siendo su monumento más característico, fue construido en 1.461 por Juan Guás y es una preciosa muestra arquitectónica con detalles renacentistas y mudéjares, donde contrajo matrimonio Felipe II con Isabel de Valois. Dentro de lo civil, también podemos contemplar el Palacio de los Mendoza (1.507), con dos portadas platerescas y un patio renacentista.

Entre la arquitectura religiosa cabe señalar, las iglesias mudéjares de Santa María de la Fuente, Santa Clara (S.XIV) y San Gil; la gótica de San Francisco (S.XV), alberga el panteón de los Duques del Infantado; y las renacentistas de la Piedad y San Ginés de los Remedios. Destaca también, la iglesia parroquial de San Nicolás del S.XVII.

MEMORIAS DE UN MOTEÑO



ANTONIO VALBUENA

*Labradores que labráis
la tierra para el barbecho,
todos orgullosos vais
para hacerlo bien hecho.
Pero nunca olvidar
las inclemencias del tiempo,
que a veces suele jugar
mala pasada a destiempo.
Por eso los mayores
siempre vienen con recelo,
en términos generales
su vista mirando al cielo.
La tropa que dirigían
la formaban cuatro yuntas,
y todo el año seguían
en sus labores conjuntas.
El día de San Miguel,
todos estaban atentos,
con su pensamiento fiel
mostrabanse muy contentos.*

VIDA DE LOS LABRADORES (I)

*El mayoral con el dueño
hablaban los dos formales,
le decía muy risueño
-¿parecen buenos chavales?
Pero el amo contestaba
sin rodeo y sin engaño,
nos queda para saberlo
todavía todo el año.
Con el tiempo lo veremos
los instruidos que están
y poco a poco sabremos,
el rendimiento que dan.
Así empieza la historia
de labradores excelentes
con una causa notoria
además de ser valientes.
Las ordenes que les dan,
pues algunos no les cuadra,
como tenían que estar
a las nueve en la cuadra..*

Extrañados se miraban
sin ninguno rechistar,
pero sí, cuanta se daban
que no podían rondar.
En el otoño empezaban
a labrar la rastrojera
que buena maña se daban
arando con vertedera.
Arados de buena fama
con unas perfectas reglas,
arrancando bien la grama,
las gatuñas y las mielgas.
Cuatro mulas enganchaban
a la fuerte vertedera,
así el otoño pasaban
esperando que lloviera.
Una semana tenían
para hechar la basura,
otra tradición que había
dentro de la agricultura.
En las tierras que lo hacían,
estaban bien preparadas,
como éstas las querían
para sembrar las cebadas.
Para hacer estos trabajos
cuantas lástimas pasaban,
surco arriba, surco abajo
con alegría cantaban.
Ocho fanegas de trigo
era la tasa diaria,
tarea de cuatro yuntas
para toda la jornada.
Pero tenían que empezar
la tarea muy temprano,
porque ellos no tenían
nunca el tiempo en la mano.
Como en el pueblo existían
tres fuertes abrevaderos,
en ellos sí se sentían
muy temprano los calderos.

En el pozo de la Aldea
diario todos los días,
donde saciaban su sed
cientos de caballerías.
Pero el pozo del Aldi
en el centro se encontraba
tantas caballerías o más
en este pozo abrevaban.
Los abrevaderos e descrito
y el rendimiento que daban,
señalando bien el sitio
donde ellos se encontraban.
Los labradores se sentían
con una salud muy sana,
en la cuadra se comían
buen cacho por la mañana.
Tenían todo preparado
las mulas aparejadas,
el arado bien calzado,
la saca llena de paja.
Muy activo el mayoral
con soltura se destaca,
diciéndole al zagal
-- trae la mula de la saca.
Todos empiezan a uncir
a su yunta tan amada,
para el momento salir
empezando su jornada.
Ya, las yuntas en la calle,
con alegría estampada,
el ayudador con su llave
cerrando bien la portada.
Las cuatro yuntas salían
con sus aperos cargados,
los hombres las conducían,
como en ellas van montados.
Algunos iban cantando
sus bonitas labradoras
y con su voz despertando
a señoritas y señoras.

DICCIONARIO POPULAR.

D. ZARCO

D.L.E. Diccionario de la lengua española.

D.P. Diccionario popular.

PARVA. *D.L.E. y D.P.* Mies tendida en la era para trillarla, o después de trillada, antes de separar el grano, (generalmente se hace de forma circular).

PASTAFLORA. *D.P.* Cierta variedad de dulce recubierta de azúcar y con forma de flor agujereada en el centro.

PATENA. *D.L.E. y D.P.* Lámina o medalla grande, con una imagen esculpida, que se pone al pecho y la usaban para adorno las labradoras. Platillo de oro o plata o de otro metal, dorado, en el cual se pone la hostia en la misa.

--"estas más limpio que la patena."

PEAL. *D.L.E. y D.P.* Parte de la media que cubre el pie. Media sin pie que se sujeta a éste con una trabilla. Paño con el que se cubre el pie. (Se utiliza junto con la albarca)

PEGATA. *D.L.E. y D.P.* Siesta de corta duración.

PELARSE. *D.P.* Cortar el pelo. Una vez quemado por el sol, las pieles muertas se desprenden del cuerpo. Estropearse un cántaro.

REJA. *D.L.E. y D.P.* Instrumento de hierro que es parte del arado y sirve para romper y remover la tierra.

Labor o vuelta que se le da a la tierra con el arado.

Conjunto de barras paralelas o entrelazadas que se ponen en ventanas y diversas aberturas para seguridad o adorno.

RELEJE. *D.L.E.* Rodada o carrilada.

Sarro que se cría en los labios o en la boca.

Faja estrecha y brillante que dejan los afiladores a lo largo del corte de las navajas.

Resalte que por la parte interior suelen tener algunas piezas de artillería en la recámara.

D.P. Mancha en la piel, formada por restos secos de la mezcla de sudor y polvo u otra sustancia, que deja una especie de cerco muy marcado.

PAGINA DEL POETA

J. CALOS IZQUIEDO
(BARRANCO)

SONIA ZARCO

UN FINAL NO QUERIDO

Todo es tan difícil...
Son vidas perpendiculares
que nunca tendrán nada en común,
si acaso dos minutos
de un Dios que nunca Para que estudies
pequeñas roturas en una pared
que con la siguiente mano de pintura
vuelven a renacer.
Sonidos de un péndulo que no se ve,
algún best seller que jamás se lee,
un reencuentro con la perdida conciencia
que nunca se fue
existe una solución:
Olvidarme tú u olvidarte yo.

A UN AMOR DESESPERADO

Guardo en mi habitación tu imagen sepultada
que procuro desenterrar con manos encallecidas.
Puesta está en mí la necesidad de tu mirada,
presa en una casa de esquinas aburridas.

Amarrado a una risa que sigue entusiasmada.
vivo enamorado entre tantas telas desteñidas,
hundido esta en mí el puñal de tu mirada,
enconado en un purgatorio de velas derretidas.

Lunar de fuego en la boca mía.
así es tu ardor. mujer que me devoras.
así es mi herida dolorosa y permanente.

Mis labios con pasión te besan cada día.
y me destroza cada una de las horas.
en las que. con angustia. me desangro lentamente.

IMPERCIBIBLE

Con esa mirada amenazadora,
cayó rendida.

Con esos ojos negros,
ella soñaba.

Con esa alegre sonrisa,
ella pensaba.

¿Quién sería esa persona?

Se sentía intimidada.

Se sentía en la inocencia.

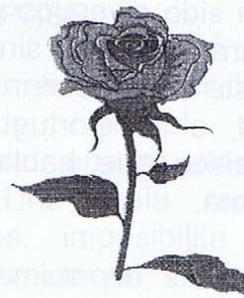
Se sentía sola, abandonada,
en ese mismo instante en que
esa mirada la petrificaba.

¿Qué le pasaba?

Ella no lo sabía, pero

quién sabe, sería la protagonista

de una nueva experiencia
en su vida.



TAUROMAQUIA

JOSÉ ANDRÉS PÉREZ

Como prelude a una serie de artículos, que tratarán de introducirse dentro de lo que en España se denomina **FIESTA NACIONAL**, para la Revista Local " **LA POZANCA** " que edita la **PEÑA FIESTALEGRE**, a petición de su coordinador y amigo Dionisio Zarco Pedroche, trataré dentro de mi obvia ignorancia reverencial hacia la Fiesta, exponer dentro de los citados artículos, algunos de mis conocimientos sobre la misma, intentando con ello si es posible crear afición en nuestro pueblo.

El toro (enfrentamiento del hombre, mediante el engaño a ése animal tan poderosos, fiero y al mismo tiempo hermoso que es el toro de lidia) ha sido diversión del pueblo español durante siglos, sin olvidar lo que les gusta a los habitantes del sur de Francia, a los portugueses y a muchos países que hablan nuestro mismo idioma.

El toro es un animal sagrado para la religión hindú; el toro que se

sacrifica a la divinidad, nos viene a través de Creta y la cultura mediterránea desembocando en la corrida española, que al principio se basaba en lancear a caballo a las reses, por parte de los nobles en acontecimientos importantes ayudados por subalternos a pie, para posteriormente convertirse en la forma normal de lidia, en cuyos espectáculos intervenía la gente llana del pueblo.

No quiero ir más allá de un simple paso por la larga prehistoria del toro en éstas líneas, pues mi trabajo se va a basar en detallar como era la Fiesta, quiénes sus interpretes y que es lo que ha pasado en las plazas a partir del siglo XVIII.

En la revista del próximo mes haremos un poco de historia sobre el personaje principal de la Fiesta, pues sin él sería imposible la misma:

EL TORO.

DEPORTES

SONIA ZARCO

VOLEIBOL

Juego de origen norteamericano disputado por equipos en local cubierto o al aire libre. Consiste en lanzar un balón al equipo contrario por encima de una red de 2'40 metros de altura que divide en dos partes iguales el terreno de juego. Éste rectangular, es dos veces más largo que de ancho; sus dimensiones varían considerablemente, aunque las longitudes más corrientes son 18 metros en local cubierto y 24 m. al aire libre cuando participan hombres y 12 m. y 18 m., respectivamente para equipos femeninos. Los jugadores, reglamentariamente son 6 en cada equipo, han de devolver el balón vombeándolo, es decir, golpeándolo en el aire con la palma de la mano (nunca con el puño) o la cabeza antes que rebote en el suelo. No está permitido agarrarlo o detenerlo. Cada equipo forma en dos líneas, paralelas a la red de 3 jugadores cada una. El saque lo efectúa con el puño uno de los extremos de la línea *saquera*, que debe enviar el balón al campo contrario; si falla, los oponentes no se apuntan el tanto, pero el bando del sacador debe "*rotar*" su posición: a derecha si a derecha a sido el

extremo del sacador o a izquierda en caso contrario. Así, el jugador "*uno*" ocupa el puesto del "*dos*" éste al del "*tres*" etc. o bien el "*uno*" se desplaza al "*seis*", éste al "*cinco*" etc.

El jugador que reciba el saque debe mandarlo al campo contrario, o si lo estima más oportuno, pasarlo a un compañero mejor colocado para batir al contrario; sólo pueden realizarse dos pases seguidos en un mismo campo. Saca el equipo contrario que halla hecho fallar al contrario y únicamente puntúa el bando que realiza el saque. El encuentro es a 15 tantos, pero en caso de empate a 14 la diferencia del balón a de ser de 2 tantos. El balón es parecido al de baloncesto, aunque más pequeño y ligero.

TECNICAS

EL PASE

La correcta ejecución para los pases de voleibol tiene gran importancia en el desarrollo del partido. Una mala recepción de antebrazos, imposibilita crear una jugada de ataque. De la misma manera, después de un defectuoso

TRUCOS DE BELLEZA

(II)

YOLANDA PULPÓN.

MANCHAS SOLARES.

Recobra tu cutis perfecto aplicándote en la zona afectada ralladura de patata cruda.

FIN A LAS ESPINILLAS.

Con unas hojas de tomillo prepara una infusión, échale una cucharadita de miel y tómatela todos los días en ayunas. Si eres constante desaparecerán poco a poco.

PIELES SENSIBLES Y DESHIDRATADAS.

De la misma manera. Basta con que pongas dos cucharadas soperas de avena molida en el agua del baño. Esto reduce también el riesgo de sufrir alergias.

LIMPIADOR FACIAL.

Para limpiar el cutis en profundidad, aplica sobre el rostro una capa de avena mezclada con leche. Deja reposar 15 minutos y elimina con una esponja y agua tibia. Esto también es bueno para la piel de las manos estropeadas por el frío, para recuperar su suavidad.

CREMA NUTRITIVA.

La avena tiene muchos secretos. Mezcla dos cucharadas de avena molida, una cucharada de miel y una yema de huevo batida.

ELIMINA LAS DUREZAS.

Hierve dos tazas de copos de avena en agua y cuando estén fríos, añade una taza de bicarbonato. Sumerge los pies durante quince minutos. Las durezas desaparecerán.

ASOCIACION CULTURAL



COLABORAN

EXMO AYUNTAMIENTO

EXMA DIPUTACIÓN PROVINCIAL
Y DELEGACIÓN DE CULTURA
DE CUENCA

CAJA RURAL DE
MOTA DEL CUERVO

CAJA MADRID