

LA POZANCA

NOVIEMBRE

Número 11 PEÑA FIESTALEGRE AÑO 1.999

REVISTA GRATUITA

MEMORIAS DE UN MOTEÑO

D. Antonio Valbuena fiel a todos, sigue dándonos esos versos tan arraigados a nuestro Pueblo, con su tercera parte de "La Vida de los Labradores".

CASTILLA --LA MANCHA

Seguimos con nuestra capital de provincia, por lo que iremos conociendo poco a poco algo más de la misma.

DICCIONARIO POPULAR

Este apartado, va incrementándose en su contenido, no en páginas, sino para que vayamos conociendo las diferentes palabras usadas en nuestro Pueblo, y recogiendo para sí, cada vocablo escrito.

PAGINAS DEL POETA

Ya no solo nuestros articulistas de siempre van a estar entre nosotros, sino que se agregan otros dos más, de ahí el plural del título.

LITERATURA ESPAÑOLA

TAUROMAQUIA

D. José Andrés, con este artículo nos introduce un poco más en el mundo taurino, hablando de la *Casta Andaluza*.

Después de que en la anterior revista, describiéramos los elementos transmisores de divulgación. Con ésta describimos los *Cantares de Gesta*.

TRUCOS PARA LA SALUD

Con este título Yolanda Pulpón, nos da un artículo para conocer esos trucos para cuidar nuestra salud.

DEPORTES

Sonia Zarco, nos hace entrega de la tercera y última parte, de ese juego del que nos viene informando.

EDITORIAL

Como va siendo habitual, un mes más salimos a la calle para mostrarles a todos ustedes nuestro trabajo. Sabemos que no somos profesionales en la materia, pero *"a quien hace lo que puede, no se le puede pedir más"*.

Este mes y siguiendo con el fin de ir ampliando, hacemos lo dicho y ampliamos la Página del Poeta. En esta revista, este apartado pasa del singular al plural llamándose **PAGINAS DEL POETA**, ya que se le han agregado dos páginas más. En estas páginas, los fieles articulistas ya conocidos entre los lectores de ésta revista, Sonia Zarco y Juan Carlos Izquierdo ya no están solos, sino que se les unen la también conocida en esta revista por sus artículos de cocina y de hogar *"Yolanda Pulpón y Pilar Lahuerta"*, una articulista de relatos y romances en la Revista Cultural **"MACONDO"** de Aranjuez.

Esta revista cuenta este mes, con una página dedicada a unos trucos para nuestra salud. El artículo nos lo hace llegar, la anteriormente citada Yolanda Pulpón, que seguramente algunos trucos nos van a venir muy bien.

Dejando el contenido de la revista, para que ustedes mismos lo vayan descubriendo, hacemos hincapié en nuestra **PEÑA**. Este mes que termina, han dado comienzo tres cursos, que como era de esperar han tenido bastante éxito. Los cursos han sido: *Guitarra, Pintura y Restauración*. Aunque ya han comenzado, las personas que estén interesadas en alguno de ellos, pueden apuntarse y asistir a ellos.

PEÑA FIESTALEGRE.

SUMARIO

EDITORIAL.....	3
CASTILLA -LA MANCHA.....	4
MEMORIAS DE UN MOTEÑO.....	6
DICCIONARIO POPULAR.....	8
LITERATURA ESPAÑOLA.....	9
PAGINAS DEL POETA.....	10
TAUROMAQUIA Y ACTIVIDADES	13
TRUCOS PARA LA SALUD.....	14
DEPORTES.....	15

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

EDITA: PEÑA FIESTALEGRE.

NUMERO: 10.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

DIONISIO ZARCO PEDROCHE.

COORDINADOR:

DIONISIO ZARCO PEDROCHE.

ELIAS VALVERDE ZARCO.

GUILLERMO MONTES.

ARTÍCULOS:

**DIONISIO ZARCO, ANTONIO
VALBUENA, SONIA ZARCO, JUAN
CARLOS IZQUIERDO, PILAR
LAHUERTA, JOSE ANDRES
LOPEZ, YOLANDA PULPÓN.**

**IMPRIME: FOTO VIDEO
BALLESTEROS.**

DIRECCIÓN:

**PEÑA FIESTALEGRE
DEP. LEG. CU-177-95.**

CASTILLA -LA MANCHA

(VI)

D. ZARCO

CUENCA (II)

La economía cuquense gozó de un período de prosperidad en el siglo XVI, con la explotación forestal, las telas, el papel y las armas.

En el siglo XVIII, se instaló en la ciudad una fábrica de paños y alfombras.

En el año 1.808, fue saqueada e incendiada por los franceses y posteriormente recuperada por el ejército y la guerrilla del Empecinado.*

En el curso de la tercera guerra carlista, fue asaltada por las tropas del pretendiente, al mando del infante Alfonso Carlos.

En la guerra civil española (1.936-39), la ciudad estuvo del lado republicano.

MONUMENTOS

Cuenca conserva parte del castillo y de las murallas medievales.

Además posee monumentos eclesiásticos como civiles de gran relevancia.

El centro vital del casco viejo, es la Plaza Mayor, con una extraña forma trapezoidal y un importante desnivel en la calle Pilares, posiblemente la más antigua de la ciudad. De la presencia de los árabes en esta zona da fe la mezquita, sobre la que se construyó la catedral y unos baños públicos muy cercanos a la plaza.

LA CATEDRAL:

Es el único ejemplo de gótico normando que hay en este país, gracias a la influencia de los gustos de la esposa de Alfonso VIII, hija del rey de Inglaterra.

Hay numerosos estudios sobre sus valores esotéricos y ocultistas a los que fue tan proclive en la Edad Media. Como ejemplo podemos destacar la figura de la tortuga,

repetida varias veces en los arcos centrales del deambulatorio y que, según interpretación pagana, sería el símbolo de Venus Urania, reina de los cielos asociado al Lucero de la mañana con que el Apocalipsis identifica a Jesús. Para algunos investigadores no cabe duda de que el estudio de este edificio podría ser crucial en el esclarecimiento de la leyenda del Santo Grial.

Durante el siglo XIII, se construyó la más notable y bella aportación, el Triforio, inspirado en el de Roncesvalles y cuyas grandes proporciones derivan de los majestuosos pórticos persas, a través de las escuelas bizantinas de Sicilia. Los pilares de doce columnas y la decoración de los frentes de la nave mayor, están inspirados en la descripción de la Nueva Jerusalén.

A finales del siglo XV, se empezaron las obras del deambulatorio, de estilo tardo gótico, con la demolición de cuatro capillas ábsides laterales de la girola. En la misma obra se construyeron las cuatro capillas actuales, donde los maestros rejeros dejaron una buena muestra de su arte.

En el centro de la nave central se encuentra el coro, con una rejería de Hernando de Arenas y sillería de nogal gótica.

La capilla mayor, esta cerrada por tres espléndidas rejas platerescas de Juan Francés, rematadas por una impecable crestería. El retablo mayor es obra de Ventura Rodríguez.

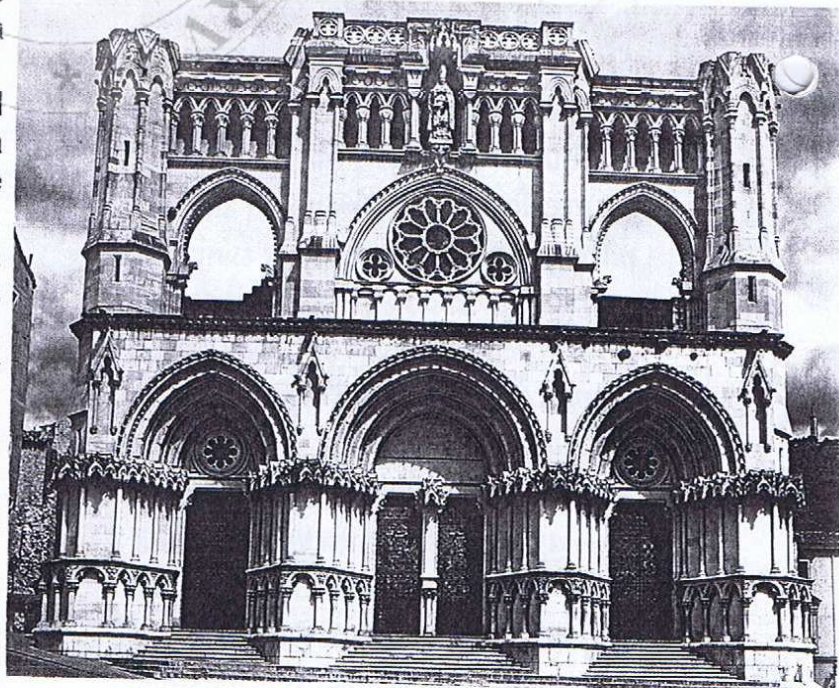
Al fondo del brazo izquierdo del transepto, hay un arco de estilo renacentista, obra maestra de Esteban Jamete, de ahí que se conozca con el nombre de arco Jamete. Se trata de un arco de medio

punto con columnas estriadas, rematado por un rosetón y adornado con riquísima decoración de guirnaldas, ménsulas, medallones, frisos, figuras, etc.

Entre las numerosas capillas, se puede destacar la de los Caballeros, con reja gótica de Lemosín, pinturas de Fernando Yáñez de la Almediana y sepulcros de alabastro de los Albornoz (S. XV).

Es un monumento importante en el movimiento ojival, en todas sus vertientes, y de él surgirá el gótico castellano. Por la razón que fuere, nunca se le consideró digna de estudio y ni siquiera aparecía en los libros de arte, hasta que un accidente espectacular la hizo famosa a principios de este siglo. Esto ocurrió en el año 1.902, se vino abajo la torre de Giraldo, que sostenía las campanías, aplastando a varias personas. Entonces empezó una ligera preocupación por el edificio.

La fachada barroca, a raíz del incidente, fue reemplazada por la actual, comenzando las obras en 1.912, por Vicente Lampérez.



MEMORIAS DE UN MOTEÑO



ANTONIO VALBUENA

Una vez que esta acostado
siente un escalofrío tremendo,
en lo dicho esta pensando
así se queda durmiendo.
Pasada la media noche
lo despierta el mayoral,
sin pronunciar un reproche
se levanta el buen zagal.
Para la criba coger
sin recelos y sin dudas,
para echar de comer
un buen pienso a las mulas.
Una hora había pasado,
despertándolo otra vez,
el zagal muy azarado
vuelve la criba a coger.
El mayoral a todos despierta
antes del amanecer,
con brío abre la puerta
como siente de llover.

VIDA DE LOS LABRADOES. (III)

A todos le congratula
aquella mañana hermosa,
descanso para las mulas
mientras piensan otra cosa.
El mayoral esta pensando
pues no lo puede callar,
-- ¡ nos iremos preparando
para ir a retrillar! --.
-- Parece un poco temprano --
decía de esta manera,
-- como se acerca el verano
iremos hacer, la era.
El gruñir de los rodillos
que no pueden evitar,
es un gruñido sencillo
que no crea malestar.
El tiempo lo van pasando
silenciosos, sin hablar,
como están terminando
cansados de retrillar.
El mayoral muy atento
se encontraba satisfecho
y con sus mozos contento
del trabajo que habían hecho.

El mayoral va mirando
tanto a izquierda que a derecha,
entre él, va formulando
" la era queda bien echa ".
El hombre sigue pensando
sus precauciones tomar,
como siguen preparando
la tierra para lomear.
Cuando llegaban al tajo
temprano por la mañana,
empezaban su trabajo
alegres de buena gana.
El ayudador le consulta
donde tiene que cortar,
su incertidumbre oculta
no sintiendo malestar.
¡Cuánto tenemos que hacer!
que la realidad sea justa,
viéndose de florecer
la labor de cuatro yuntas.
Dos a dos van separadas
trabajando como fieras,
ver las tierras bien aradas
emocionan a cualquiera.
Todos pensaban lo mismo
en términos generales,
existiendo aquel cinismo
en todos los mayorales.
Sudorosos trabajando
apretando la mancera,
como están terminando
señores la barbechera.
El mayoral muy ufano
decía de esta manera,
-- *Estamos en el verano,
nos marchamos a la era.*
Dos yuntas quedan arando
con su labor conuinada,
mientras tanto van sacando
dos galeras la cebada.

El señor ayudador
que lleva la iniciativa,
con el zagal mayor
viviendo a la expectativa.
Como salían sin verse
se encontraba lisonjero,
como no quería perderse
nunca de su compañero.
Con una irónica risa
le dice de esta manera,
-- *tenemos que darnos prisa
para cargar la galera.*
Con su ironía pasada
lo prevenía el zagal,
-- *a nadie le digas nada
ni tampoco al mayoral--.*
-- *Como a ti te ha pasado
puede pasarle a cualquiera,
cuando se eche confiado
a dormir en la galera--.*
Pero el zagal lo miraba
un poquito atolondrado,
como bien cuenta se daba
de todo cuanto a pasado.
Anécdotas como ésta
muchas se pueden contar,
pero dejemos la fiesta
para el tiempo no gastar.
La cebada van trayendo
con sus potentes galeras,
las cinas van construyendo
en las lindes de sus eras.
Mientras tanto el mayoral
no quiere tener errores,
le acompaña otro zagal,
también sus dos trilladores.
Empiezan la choza hacer
librándose de escaseces
y la sombra establecer
lo menos para dos meses.

DICCIONARIO POPULAR

D. ZARCO.

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

D.P. Diccionario popular.

TENTAR. *D.L.E. y D.P.* Ejercitar el sentido del tacto, palpando o tocando una cosa materialmente.

Examinar y reconocer por medio del sentido del tacto lo que no se puede ver, --*como lo hace el ciego o el que se haya en un lugar oscuro*--.

Instigar, inducir o estimular.

Intentar o procurar.

Examinar, probar o experimentar.

Probar a alguien; comprobar su constancia o fortaleza.

Palpar, tocar, sobar, acariciar.

Instigar, inducir, soliviantar, provocar, estimular.

Probar, ensayar, examinar, experimentar.

En medicina.

Reconocer con la tiente la cavidad de una herida.

En tauromaquia.

Practicar o realizar la tiente.

TIZNAO. *D.L.E. y D.P.* Manchado con tizne, hollín u otra materia semejante.

Deslucido, oscurecido o manchado en fama u opinión.

En gastronomía.

Guiso con pimientos, cebolla, ajos, especias y bacalao.

En América.

Borracho.

TRAJINAR. Del catalán Traginar. *D.L.E. y D.P.* Acarrear o llevar géneros y mercancías de un lugar a otro.

Acarrear, trasladar, transportar.

Andar de un sitio a otro ocupándose en algo.

Pasear, errar, vagar, ajetrear, circular, transitar.

TRAJINANDILLO. *D.P.* Estar ocupado u ocupada haciendo alguna cosa.

TUMBILLO. Viene de la palabra Tumbilla.

D.L.E. y D.P. Armazón de madera, con un braserillo para calentar la cama.

ZAFRA. *D.L.E.* Vasija de metal ancha y poco profunda, con agujeritos en el fondo, en que los vendedores de aceite colocan las medidas para que escurran.

En agricultura.

Cosecha de la caña de azúcar.

Fabricación de la azúcar de caña, y por extensión del de remolacha.

Tiempo que dura esta fabricación.

En minería.

Escombro de una mina o cantera.

D.P. Vasija normalmente grande de metal a modo de bidón con tapa en que se guarda el aceite.

Correón que sostiene las varas del carro.

ZOCATO, TA. *D.L.E. y D.P.* Se aplica al fruto que se pone amarillo y acorchado sin madurar.

Siniestro, zurdo.

En Andalucía.

Dícese de ciertos frutos cuando están encorvados; y especialmente del pepino.

LITERATURA ESPAÑOLA

CANTARES DE GESTA

D. y S. ZARCO

Durante mucho tiempo se pensó que las primeras manifestaciones de la Literatura española, correspondían a la poesía épica, con el poema de "Mío Cid" - del que hablaremos más adelante -. Pero en 1.948 en el Cairo, S. M. Stern, encontró en una sinagoga de la capital egipcia, veinte *moaxajas* hebreas rematadas por unos versos en castellano muy arcaicas, que los lingüísticos identificaron con el dialecto mozárabe. A estos estribillos, escritos en su mayor parte en el siglo XI, se les dio el nombre de *jarchas*. El descubrimiento acababa con la teoría mantenida durante largo tiempo de que la lírica romántica tenía origen en el provenzal.

Ya en siglo XII, cuando el latín era la lengua de expresión culta, nace en Europa, una poesía oral que utilizando la lengua vulgar (romance), narraba las proezas de los caballeros cristianos en lucha contra los moros. Las obras literarias de éste género épico, son:



los **CANTARES DE GESTA**, éstos son obras extensas que narran hechos heroicos de personajes históricos o legendarios de la tradición existente en las comunidades de los reinos cristianos de la Península. El hecho de hallarse en verso los distingue de las crónicas medievales.

A cerca de los Cantares de Gesta, se han enfrentado dos tesis: la tradicionalista, defendida por Ramón Menéndez Pidal, y la individualista, desechada en la actualidad a favor de una versión más científica de la primera.

Un aspecto distintivo del género es su modo de divulgación: en sus inicios, la transmisión corría a cargo de recitadores (los juglares); en una segunda etapa, los juglares, valiéndose de manuscritos de copia, improvisaban a partir del texto original, lo cual supone la aceptación de las variantes como fuentes documentales. Las copias más importantes son las del texto casi íntegro del *Cantar de Mío Cid*, el fragmento navarro del *Roncesvalles* y unos diez manuscritos con cantares de gesta en francés.

PAGINAS DEL POETA

SONIA ZARCO

JUAN CARLOS IZQUIERDO
"BARRANCO"

LA VIDA ¿ALGO MARAVILLOSO?

La vida es incierta,
todo es una sorpresa,
nada está previsto.
La suerte está echada,
pero no sabemos si esa
bendición será nuestra.
Seguramente, la maldición
sea probablemente lo que
nos aceche constantemente.
La suerte es cosa de necios.
La suerte no existe,
es pura invención de unos pocos
que no tienen nada en lo creer.
Necios, tontos, ignorantes.
Mala manera de pasar el tiempo
en al que se juegan la vida
con toda la posibilidad de perderla.
Injusticia para unos pocos, que
ajenos a todo pensamiento maligno,
caen en la tentación.
Pobres ingenuos, a los que tras
una sarta de engaños caen en la
trampa.
Mentes inocentes a los que
perturban constantemente.
La vida, todo y nada de cada uno.
La vida atracción estúpida
que se divierte con cada uno
de nosotros, riéndose a
nuestra costa.

PIENSO, LUEGO EXISTO

Proyecto mi deseo
y mi propia sombra en ti;
creo que es mi parte
del enamoramiento.
Solo soy capaz de ver
lo que me rodea
mas íntimamente,
sin pensar ni sentir
lo que esta fuera de aquí.
Se cumple el objetivo primero:
ver la realidad,
la absoluta y verdadera,
la que me separa de todo.
Mis manos yacen
sobre la alfombra de la habitación
y escucho atentamente
el mantra manar desde
la boca del estomago.
Estoy convencido de que
realmente hago lo que quiero
y que el acercamiento
a lo físico y espiritual
está tan cerca
que se puede oler y degustar.
Mis pequeños susurros
y mi respiración comienzan
a surtir efecto, y al final
logro acostumbrarme
a lo más difícil
a creermme a mí mismo.
Pienso, luego existo.

REFEXIÓN

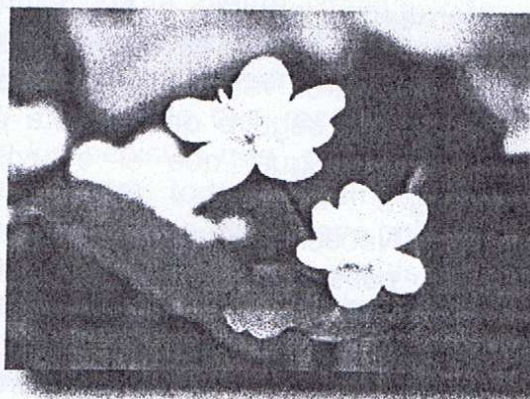
A mí que nunca me habían llamado la atención los bebés, pero sí tenía desde muy niña el deseo de saber que se sentía al estar embarazada, cuando tú Coral naciste, en aquél momento no pude sentir nada más que un sentimiento de tristeza porque mi madre, tú obra abuela no estaba allí, y no podría verte, después un descanso y un sueño muy grande.

Y como la gran mayoría de madres dicen que se les quiere a los hijos desde que se paren, yo no lo creo así, y puedo asegurar que quiero a mi hija tanto que no podría vivir sin ella. Si realmente piensan y miran desde muy adentro de ellas y son sinceras consigo mismas es un momento muy doloroso, bonito a la vez, te das cuenta que eres madre, pero aún no sabes el cariño que le tienes, ni cuanto le quieres o lo vas a querer, porque es algo nuevo tuyo, bonito, pero nuevo para las que son madres por vez primera. Cuando le vas cogiendo cariño y queriéndole es poco a poco, con el tiempo y se te olvida entonces lo que pasaste, hasta que salió y es entonces cuando sientes el deseo de ser madre otra vez.

Escribo esto porque ahora me voy dando cuenta que no es que no te gusten los niños, sino que no comprendes realmente el

significado de las cosas y situaciones hasta que no te llegan y cuando lo comprendes y te vas preparando y aprendiendo, entonces la vida, te da un palo tan grande, que tienes entonces que prepararte para otra situación y olvidar también con tristeza, ese deseo de volver a ser madre, pero entonces quizás para algunas mujeres, en este caso para mí, te aferras a esa hija que tienes y es cuanto das más amor y cariño del que nunca hubieses imaginado, hablo por mí y entonces luchas por ella, por esa hija, por quién serías capaz de dar tu vida.

YOLANDA PULPÓN



ROMPER EL HIELO

PILAR LAHUERTA

Estoy borracha, ¿Y qué? No actúes ahora como si yo te importara. Hace ya mucho tiempo que el teatro no es una de tus virtudes. Sabes tanto como yo que de nada sirve fingir en una relación, bueno, si a esto se le puede llamar relación. Empiezo a estar harta de esta función que más parece el cuento de nunca acabar que otra cosa ¿Tú no? ¡Ah, claro! Se me olvidaba, los hombres nunca estáis hartos de... No entendéis que hay razones mucho más importantes para sobrevivir; como por ejemplo, el amor. Fíjate si será importante que ya empieza a oler a podrido y si no, mírate, llevo veinte años dándote importancia, creyendo que te quiero más que a mi vida. Tu has acabado apestando a rancio, y a corrupto. ¡Pobre de ti! No quiero ni pensar cómo olerás cuando hayan pasado otros veinte años. Sí, tienes razón, yo seguiré queriéndote pero tú olerás igual que si estuvieras muerto.

Necesito otra copa. Cuando has conseguido llegar al octavo vaso de whisky muy pocas cosas te dan vergüenza. Te sientes libre, sin ataduras. No tienes que comportarte de ninguna manera. Solamente ser tu mismo, tu esencia, como se te

apetece ser Dios. Qué pena que sólo dure hasta que te echas a dormir la mona. Estoy pensando... nunca te he visto borracho y hasta hoy no me había dado cuenta. ¡Que aburrido que eres!. Siempre tan formal, tan educado, tan de buena familia, nunca en su vida se ha agarrado una cogorza del veinte. Nunca has sentido como yo siento. No puedes saber lo que es estar dentro de mi piel. No puedes comprenderme. Todos los días de tu existencia, subido en tu pedestal de madera, has hecho oídos sordos de todo lo que estaba pasando a nuestro alrededor. Y yo, tonta de mí, creyendo que era la mujer de tu vida, aguantando tu perfección, tu halo de santidad. ¡A la mierda! Hemos vivido en dos dimensiones distintas bajo un mismo techo. No sé si te das cuenta pero esto es el final. Ya no hay camino para recorrer, ni juntos ni tan siquiera separados. Estamos al borde del acantilado y la marea sube para mojarnos los pies. Mírame, ya no somos aquellos adolescentes que se miraban de soslayo sin atreverse a decir palabra. Hemos roto el hielo, y es él mismo derretido el que ahora nos ahoga y nos arrastra a lo más profundo y miserable del ser humano. Es hora de marchar, ya no queda nada que hacer por aquí.

TAUROMAQUIA

ACTIVIDADES

CASTA ANDALUZA

JOSÉ ANDRÉS PÉREZ

Presenta el tipo de toro de lidia con toda la nobleza y bravura necesarias, que es el alma de la fiesta.

Este tipo de toro fue fijado por un ganadero que cuidó sus toros con mucho esmero, sin mezclar con ninguna otra sangre y por que reunió lo mejor de las ganaderías de su tiempo fundiéndolas en una sola. Estos ganaderos: El conde de Vistahermosa y D. Vicente J. Vázquez.

Los toros del Conde de Vistahermosa conservaban su bravura durante toda la lidia con gran poder en las acometidas y se crecían en el castigo.

Esta casta es la que prevalece con la casi exclusión total de todas las demás, en el ganado que se lidia actualmente.

La ganadería vazqueña se formó en 1.780, reuniendo los mejores toros de las ganaderías que había en Utrera (Marqués de Ulloa, Becker y Cabrera) y también la de Vistahermosa. Con esta base y la inteligencia y afición de su dueño se formó ésta ganadería. Muerto D. Vicente J. Vázquez, en 1.830, se deshace, y gran parte de la ganadería fue adquirida por el Rey Fernando VII para su vacada de Aranjuez. Luego pasó a ser de la célebre del Duque de Veragua. El resto lo adquirieron otros ganaderos y dieron lugar a otras de gran renombre.

La pinta de estos toros es tan variada como las de su origen (sardos, berrendos en colorao, jaboneros) recordando a reses de Cabrera, negros, cárdenos y coloraos como las de Vistahermosa y berrendos en todos los pelos como las de Casa Ulloa.

Como ya anunciamos el mes pasado, han comenzado los cursos de **guitarra, pintura,** y el de **restauración,** todos ellos como se esperaba con un gran éxito, lo que no implica que la persona que aún no se ha enterado de los mismos y quiera realizarlos también, no se pueda apuntar, sino que será bien recibida.

Este mes de diciembre en el que vamos a entrar, también comienza otro curso, **gimnasia,** al que como en los anteriores, están todas las personas que quieran realizarlo en ocasión de ejercitar y mantener un cuerpo más sano, ya que el practicar algún deporte es salud.

También el día 18 de diciembre, tenemos el **FESTIVAL DE VILLANCICOS,** así que os esperamos a las 17'00 h. por la sede de la **PEÑA.**

Para los peñistas "**fiestalegrinos**", recordarles que estamos en plena faena de preparación de **reyes,** ya que este año nos toca hacer la fiesta a nuestra **Peña,** lo que recordamos a todos los peñistas que pasen por la sede y entre todos hagamos que sean estos reyes del nuevo milenio los que nos traigan a todas las personas del mundo y sobretodo a nuestro pueblo, mucha **PAZ, AMOR Y FEMICIDAD.**

TRUCOS PARA LA SALUD

YOLANDA PULPÓN

ACEITE DE OLIVA

Es una fuente de salud. Se dice que tomar 1 cucharada de aceite de oliva al día, reduce a la mitad el riesgo de contraer cáncer de mama.

LECHE DE AJO

Para mejorar la circulación sin medicamentos. Echa en un litro de leche 3 dientes de ajo, 1 cebolla picada y 2 limones troceados, déjalo cocer 5 minutos, y cuélalo. Guárdalo en la nevera y toma 1 vaso al día.

ALMOHADA DE HIERBAS

PARA DORMIR

Porque dormir también es salud. Su vía de actuación es la respiración ya que la inhalación nocturna produce sus efectos beneficiosos. La almohada se coloca debajo o encima de la almohada normal, cerca de la cabeza, cuando los bebés no pueden dormir o lloran demasiado, la almohada sobre la barriga puede hacer milagros.

Ingredientes:

Meliloto 20 grs, hojas de melisa 20 grs, flores de naranjo 15 grs, flores de manzanilla 15 grs, flores de lavanda 15 grs y pétalos de rosa 15 grs.

INSONNIO

Si no puedes dormir hazte una infusión, a base de piel de manzana endulzada con miel de abeja y relájate. El efecto es inmediato.

INFUSIÓN PARA PRODUCIR

LECHE

Durante el puerperio y la lactancia, la mejor bebida son las infusiones, también proporcionan fuerzas curativas y vitales al cuerpo.

Hacer una infusión triturando las simientes con un mortero:

Semillas de anís 20 grs, cominos 20 grs, eneldo 20 grs, hinojo 20 grs y verbena 20 grs.

LAUREL DESPUÉS DE LA GRIPE

Echa 5 hojas de laurel desmenuzadas en un cazo con una taza de agua, cuece 3 minutos. Deja reposar 10 minutos y cuélalo. Te quitará el cansancio de después de la gripe.

ENCIAS

Si sangran muy a menudo, primero visita al dentista y luego méjoralas enjuagándote la boca con zumo de limón tres veces al día. Sigue este truco durante quince días.

MUELAS

Mientras vas al dentista, disminuye las molestias del dolor de muelas, aplicándote un algodón impregnado en una mezcla bien batida de clara de huevo con un poco de aceite de oliva.

DEPORTES

SONIA ZARCO

VOLEIBOL (III)

LA DEFENSA

Estos son algunos factores de los que depende la colocación de la defensa:

- La ocupación del espacio en la zona más frecuente por el envío de saques.
- Las características del saque del equipo contrario. Si el saque es largo, la situación defensiva será más atrasada, si es bombeado será más abierta, etc.
- La calidad técnica de los jugadores en la recepción. Por ejemplo: se buscará una mayor participación de los defensores y no de los rematadores.

A continuación te explicamos los sistemas más utilizados:

- Sistema en " w " o 1-3-2. Un jugador se coloca en la zona de los 5 restantes en la zona defensora en forma de w. Este sistema pretende situar los jugadores para que ocupen todo el espacio por zonas individuales.

VENTAJAS. Los balones cortos están muy bien defendidos.

INCONVENIENTES. Si el balón se dirige a los puntos intermedios puede haber indecisiones entre los jugadores defensores. Para evitarlo debe haber una gran comunicación.

- Sistema en semicírculo. Los jugadores forman un semicírculo, se defiende de acuerdo con unos pasillos imaginarios.

VENTAJAS. Si el defensa de delante falla siempre hay otro jugador que lo apoya por detrás para poder salvar la jugada.

INCONVENIENTES. El centro del campo está mal defendido y es un sistema vulnerable ante saques cortos.

EL ATAQUE

Teniendo en cuenta que el ataque busca aprovechar toda la red en el remate y dificultar el bloqueo, la posición que se adopta en el ataque dependerá del nivel técnico de los jugadores que atacan y de la colocación de la recepción del equipo contrario.

Los sistemas principales son el 3-1-2 y el 3-2-1.

Las diferencias entre ambos además de la distribución numérica son los desplazamientos de los jugadores para cubrir las zonas.

ASOCIACION CULTURAL



COLABORAN

EXMO AYUNTAMIENTO

EXMA DIPUTACIÓN PROVINCIAL
Y DELEGACIÓN DE CULTURA
DE CUENCA

CAJA RURAL DE
MOTA DEL CUERVO

CAJA MADRID