

LA POZANCA

JUNIO

Número 18 PEÑA FIESTALEGRE AÑO 2.000

REVISTA GRATUITA

IV FESTIVAL DE PRIMAVERA

Continuando en dar a conocer el contenido de este Festival de Primavera, este mes seguiremos con las siguientes actuaciones y actos a los ya expuestos en el mes anterior. Corresponden a los habidos los días 6 y 13 de mayo. En éste último se realizó un acto muy importante en nuestra Peña, en el cual todos los peñistas y aquellas personas que dejaron sin cobrar el reintegro de la Lotería Nacional de Navidad, entregaron a la O.N.G. Manos Unidas el importe de ese reintegro.

SALUD

Emilia Rubio, continua en este número, con su artículo relacionado con la salud y dedicado a esa enfermedad que muchas personas padecen y del que ella nos la va describiendo.

CÓCTELES

Yolanda Pulpón, sigue con esas mezclas que en este tiempo y preparándolas bien, nos alivian y refrescan del calor.

MEMORIAS DE UN MOTEÑO

Antonio Valbuena, este mes nos hace entrega de un trabajo dedicado a esas personas que día a día están dedicadas a conducir y a cuidar en todas sus facetas, a un rebaño de ovejas.

DIVISIÓN DE OPINIONES

Este apartado vuelve este mes con sus pitos y aplausos, haciendo así una crítica o aplaudiendo, a cosas o hechos acaecidos en nuestro pueblo.

DICCIONARIO POPULAR.

Seguimos introduciendo más palabras, lo que poco a poco va ampliándose más nuestro Diccionario Popular.

PAGINA DEL POETA

En esta página se unen a Juan Carlos Izquierdo, Pilar y Justa Cañego, invitando a todas las personas que pierdan el miedo y se decidan a entregar sus trabajos para que podamos hacerlos llegar nosotros, a todos ustedes.

EDITORIAL

Pasan los días y cuando nos queremos dar cuenta, estamos otra vez finalizando el mes y con ello se acaba el tiempo de preparar esta humilde revista para que esté con todos ustedes. No queremos justificar si se retrasa unos días, sino que sin darnos cuenta se van pasando los días y no nos enteramos.

En este número, seguimos en la misma línea de los anteriores. Tendremos como ya hemos dado a conocer en la portada, los apartados de Castilla La – Mancha, Salud, Cócteles, Memorias de un Moteño, División de Opiniones, Diccionario Popular y Página del Poeta.

En el apartado de Castilla La – Mancha, después de haber terminado con las capitales de nuestra región, comenzamos a exponer las diversas poblaciones que posee esta comunidad castellano manchega, comenzando por los pueblos de nuestra provincia de Cuenca. De ellos conoceremos algo más que su nombre, sino también su enclave, población según el censo de 1.998, algo de su historia como algunas curiosidades. Para no alargarnos en dar a conocer los municipios, las exposiciones más amplias, se realizarán en aquellas localidades más representativas y de aquellas que a través de la historia han tenido relevancia.

Destacar en este número la entrega que se hace, gracias a todas las personas que han contribuido con no cobrar el reintegro de la Lotería Nacional, a la O.N.G. Manos Unidas, de la cantidad de 150.000 pesetas, que aunque no es una cantidad abultada, pueda aliviar un poco a esas personas que esta O.N.G. está ayudando en todo el mundo.

PEÑA FIESTALEGRE

SUMARIO

**EDITORIAL
CASTILLA -LA MANCHA**

MEMORIAS DE UN MOTEÑO.

DICCIONARIO POPULAR.

IV FESTIVAL DE PRIMAVERA

PAGINA DEL POETA

SALUD

DIVISIÓN DE OPINIONES

CÓCTELES

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

EDITA: PEÑA FIESTALEGRE.

NUMERO: 18.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

DIONISIO ZARCO PEDROCHE.

COORDINADOR:

DIONISIO ZARCO PEDROCHE.

ELIAS VALVERDE ZARCO.

GUILLERMO MONTES.

ARTÍCULOS:

**DIONISIO ZARCO, ANTONIO
VALBUENA, PILAR y JUSTA
CAÑEGO, JUAN CARLOS IZQUIERDO,
EMILIA RUBIO TELLO, YOLANDA
PULPÓN.**

IMPRIME: FOTO VIDEO
BALLESTEROS.

DIRECCIÓN:

PEÑA FIESTALEGRE

DEP. LEG. CU-177-95.

CASTILLA -LA MANCHA

(XI)

D. ZARCO

PROVINCIA DE CUENCA

ACEBRÓN, EL.

Después de llevar unos meses dando a conocer nuestras provincias manchegas, comenzaremos ahora con las poblaciones de éstas provincias, que como a ellas, expondremos en este apartado mes a mes para seguir conociendo más afondo nuestra comunidad autónoma.

No expondremos demasiado de cada uno de ellos, pero sí habrá algunos, que por su historia, sus monumentos o interés turístico, nos pararemos y nos extendernos un poco más.

En lo referente al censo, éste es el correspondiente al año 1.998.

Comenzaremos por los pueblos de nuestra provincia de Cuenca y los expondremos por orden alfabético.

Este municipio se encuentra situado entre Fuente de Pedro Naharro y Torrubia del Campo. Tiene una población de 279 habitantes y su actividad es la agricultura.

ALARCÓN.

Situado en la misma vega del río Júcar y aguas abajo del embalse homónimo, con 204 habitantes y una actividad agrícola.

Esta ciudad mantiene su solera y su carácter medieval gracias a un cierto aislamiento pese a su proximidad de la nacional III.

La estampa del conjunto es impresionante. Dominada por el castillo del marqués de Villena se alza en un fallarón recoso rodeado por el río, con una situación defensiva que recuerda algo a la de Toledo.

La ciudad se extiende en lo alto, entre dos grandes plazas. Por un lado la Plaza Mayor o del Infante don Juan Manuel, donde nacen las principales calles del casco urbano. En el otro extremo opuesto, junto al castillo, otra gran plaza que antiguamente era el patio de armas, el cual se abre como una ante sala a la fortaleza.

MUNICIPIOS.

ABIA DE LA OBISPALIA.

Municipio en los Altos de la Cabreja, con 88 habitantes, situado en tierras ricas para el cultivo, que pertenecían al obispado y que separaban las posesiones manchegas de la Orden de Santiago con las serranas de los señores de Haro.

Cercano al municipio, se encuentra el Collado de la Carrasquilla, con una altitud de 1.150 m.

Historia

La villa es posiblemente de origen romano y la leyenda asegura que sus primeros pobladores llegaron con un hijo del godo Alarico, de quien tomaría el nombre de Alarcón. Su carácter defensivo procede de los árabes que la fortificaron en tiempos del Califato de Córdoba, pasando a depender más tarde del reino taifa de Toledo. En tiempos de dominación musulmana estaba muy habitado y llegó a tener, durante la época de esplendor de la baja Edad Media, una notable judería.

La reconquista de la ciudad por Alfonso VIII resultó sumamente dificultosa, el rey cristiano necesitó nueve meses de asedio para conseguir entrar en la ciudad, en el año 1.184. Años más tarde sería entregada a la Orden de Santiago que reforzó la fortificación del conjunto urbano. El castillo tuvo dos habitantes ilustres. El primero fue el infante Don Juan Manuel, que escribió la mayor parte de su obra entre estos muros y aún tuvo tiempo para conspirar contra su tío Fernando IV y mantener esporádicas batallas con los árabes. El segundo inquilino fue el Marqués de Villena, personaje que aparece permanentemente en estas tierras y que su dinastía mantuvo la propiedad del castillo hasta el siglo XVIII.

La fortaleza conoció largas temporadas de sitio, como el que sufrió en 1.471, en el que el marqués, enfrentado con los Reyes Católicos, resistió el acoso de las tropas capitaneadas por Pedro Ruiz y Jorge Manrique.

Hoy alberga un Parador de Turismo, pero su carácter de recinto y su situación privilegiada trasladan fácilmente a un pasado de esplendor ya muy lejano.

Alrededor del castillo se levantan un conjunto de elementos defensivos, integrados por tres murallas a las que se accedía atravesando una serie de puertas, la Puerta del Campo, la de Armas y la de Enmedio (esta desaparecida) y un conjunto de atalayas, entre las que destacan la torre de Cañavate, de planta cuadrada, con recinto propio y la torre del Campo, sobre un cerro y con su propio patio de armas.

En el recorrido por las calles de Alarcón, se pueden ver una sucesión de viejas fachadas. La iglesia de Santo Domingo de Silos, cuya construcción se inició en el siglo XV, mantiene una portada con elementos góticos y una torre renacentista.

En la Plaza Mayor, se agrupan tres edificios de gran valor y de muy distintas épocas, la iglesia de San Juan Bautista, construida sobre una iglesia románica, el Ayuntamiento, que data del siglo XVI y una casa palacio del XVIII.

Otros edificios religiosos muy interesantes son la iglesia de Santa María, levantada en el siglo XVI pero que ha ido incorporando posteriormente elementos góticos, barrocos y platerescos y en la que es preciso detenerse en la portada principal y, sobre todo, en el monumental retablo.

La iglesia de la Santísima Trinidad es más primitiva. Su construcción se inició en el siglo XIII.

El casco urbano, con su aspecto imponente, es accesible por dos puentes, el de Cañavate, de origen posiblemente romano y el de Picazo, también romano pero reconstruido posteriormente por los árabes.

El paseo por Alarcón, al margen ya del interés por sus edificios más singulares, es una experiencia muy gratificante. Dentro de su configuración de villa fortificada, las calles, espaciosas, recogen aún la vibración de otra época perdida en plena Edad Media.

MEMORIAS DE UN MOTEÑO

ANTONIO VALBUENA

VIDA DE LOS PASTORES

La vida de los pastores
tampoco les fue halagüeña,
defendía sus horas
según la historia reseña.
Los que en el pueblo vivían,
trabajadores sin tasa,
lo bueno que ellos tenían
que dormían en su casa.
Tenían que madrugar
con exceso y valentía,
el ganado preparar
antes de venir el día.
Moviéndose como hormigas
con todo bien preparado,
mientras guisaban las migas
y salir bien almorzados.
La borrica la aparejaban
como lo hacían a diario,
en las aguaeras echaban
cuanto era necesario.
Antes de dar la salida
chico revuelo se fragua,
---esperaros que se olvida,
la cantarilla del agua---.
El Rochano va corriendo
ligero como una ardilla,
en las aguaeras metiendo
la celebre cantarilla.

El mayoral esperando
con sus pastores alerta,
al zagal mayor mandando
---muchacho, abre las puertas---.
El ganado va saliendo
a la calle despacio,
los perros a cometiendo
alegres pegando blincos.
El Rochano va delante
andando con mucha gracia,
al mismo tiempo galante
demostrando su elegancia.
Cuando en el campo se encuentran
en su sitio cada cual,
el tiempo ya les demuestra
que lo van a pasar mal.
Como el día ha empeorado
en poco tiempo bastante,
el mayoral ha ordenado
solucionando al instante.
Conocedor del terreno
de su cuarto ganadero,
buscar un abrigo bueno
y pasarlo placentero.
Cuando llegan por la noche
como siempre muy unidos,
metidos bajo, del porche,
se encuentran muy complacidos.

Así pasaban días y días,
siempre con el tiempo justo,
cantando sus melodías
como se encuentran a gusto.
Al pastor lo debelaba
aunque el no lo quisiera,
el momento que llegaba
el tiempo de la pradera.
Con mucha seguridad
como puestos en bandeja,
ponerle con claridad
cada cordero a su oveja.
Cuando se encuentran ahijando
como conocen la escuela,
ellos siguen trabajando
con la máxima cautela.
Los alegres corderitos,
lo contaba un compadre,
cuando muerven sus rabitos
mamando están de su madre.
Pero bien cuenta se daban
que no necesitan ramal,
que mucho les ayudaba
el instinto del animal.
Llega el día del degüello,
lo toman con seriedad,
pero tampoco por ello
les viene tranquilidad.
Sonriendo por lo bajo
no se pueden engañar,
les dará mucho trabajo
como tienen que ordeñar.
Se meten en el aprisco
con sus pesados jarrones,
donde salen hechos cisco
por derivadas razones.

Primero tenían que luchar
con las rebeldes ovejas,
sus berridos escuchar,
como al ordeñarlas dan quejas.
Pero le corta las alas
cuando el pastor las descubre,
como hay ovejas malas
para agarrarles las ubres.
Los pastores con sus quejas,
ninguno quiere enfadarse,
sabiendo que las ovejas
terminan por entregarse.
Una vez que lo consiguen,
vencer este fuerte hueso,
todo su trabajo siguen,
empezando hacer el queso.
Donde el mayoral se encontraba,
con interés desde luego,
que buen aroma le daba
al queso bueno manchego.
Que llamaba la atención
a todos los compradores,
por su buena construcción
alabando a los pastores.
Que bien se lo merecían
aun siendo analfabetos,
este defecto tenían
siendo pastores perfectos.
Que nadie me contradiga,
que vivieron con desvelo,
y la Virgen los bendiga
desde lo alto del cielo.

— FIN —

DICCIONARIO POPULAR

D. ZARCO

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

D.P. Diccionario popular.

APAÑO. *D.L.E. y D.P.* Acción y efecto de apañar.

Compostura o remedio, en especial el que se hace para salir del paso.

Disposición, maña o habilidad para hacer algo.

Respeto de una persona que tiene una relación amorosa irregular con otra.

Acomodo, conveniencia.

Arreglo, plan.

Lío, enredo.

BADIL. *D.L.E. y D.P.* Paleta de hierro u otro material para remover o recoger las brasas y la ceniza de chimeneas o braseros.

Badila, pala, recogedor.

BADILA. *D.L.E. y D.P.* Badil, y más comúnmente el del brasero.

CRIBÓN. *D.P.* Especie de criba grande, normalmente rectangular, formado por laterales de madera con sus extremos preparados para su agarre. El fondo es metálico con orificios. Se utilizaba para la limpieza del grano en época de trilla.

ESPUERTA. *D.L.E. y D.P.* Especie de cesta de esparto, palma u otra materia, con dos asas pequeñas.

Locución:

A espuertas.-

A montones, en abundancia.

JÁQUIMA. *D.L.P. y D.P.* Cabezada de cordel.

Cabezada que supe al cabestro.

Cabezal, ronزال.

PESCUÑO. *D.L.E. y D.P.* Cuña gruesa y larga con que se aprietan la esteva, reja y dental que tiene la cama del arado.

PESEBRE. *D.L.E. y D.P.* Especie de cajón en donde comen las bestias.

Sitio destinado para este fin.

PICACÓZ. *D.P.* Dar saltos y caminar sobre una pierna.-

PICÓN. *D.L.E. y D.P.* Dícese del caballo, mulo o asno cuyos dientes incisivos superiores sobresalen de los inferiores, por lo cual no pueden cortar bien la hierba.

Chasco, zumba o burla que se hace a uno para picarle e incitarle a que ejecute una cosa.

Picajoso.

Especie de carbón muy menudo hecho de ramas de encina, jara o pino, que solo sirven para los braseros.

Zoología:

Pez pequeño de agua dulce, que puede alcanzar 100 cm de longitud, aunque no suele exceder los 40 cm, con el dorso

pardo, los costados amarillentos y el vientre blanquecino. Tiene la cabeza bastante grande y el hocico prominente. Vive en aguas profundas de corriente débil o estancadas, donde se alimenta de invertebrados del fondo. Es una especie ibérica, propia de las cuencas del Tajo, Guadiana y Guadalquivir.

PILÓN. *D.L.E. y D.P.* Aumentativo de Pila.

Receptáculo de piedra, que se construye en las fuentes para que cayendo el agua en él, sirva de abrevadero, de lavadero o para otros usos.

Especie de mortero de madera o metal, que sirve para majar granos u otras cosas.

Pan de azúcar refinado de forma cónica. Montón en que se colocan las hojas de tabaco hasta que alcanzan el conveniente grado de curación.

Montón, cantidad.

Pila, bebedero, abrevadero, fuente, artesa, lavadero.

Locución:

Beber del pilón uno:

Familiarmente, recibir y difundir las noticias del vulgo.

Llevar a uno al pilón:

Dominar su voluntad.

Aeronáutica.

Parte de la estructura de un avión a reacción que sirve de unión entre el reactor y el ala.

Construcción.

Montón de cal y arena amasadas con agua, de forma piramidal, que se deja en reposo algún tiempo para que fragüe mejor cuando se emplee.

Estructura vertical delgada que se sostiene a sí misma.

Portada de los templos en el antiguo Egipto.

Tecnología:

Pesa, que pendiente del brazo mayor del astil de la romana, puede moverse libremente hasta cualquier punto de los en él marcados y determinar, según su mayor o menor distancia al punto de apoyo, la masa del objeto.

Piedra grande que pende de los husillos en los molinos de aceite, sirviendo de contrapeso para que la viga apriete.

RISTRA. *D.L.E. y D.P.* Conjunto de ajos o cebollas atados uno a continuación de otro trenzando sus tallos.

Conjunto de ciertas cosas colocadas unas tras otras.

RODILLA. *D.L.E. y D.P.* Región el miembro inferior que comprende la articulación del fémur con la tibia y las partes blandas circundantes.

En los cuadrúpedos, unión del antebrazo con la caña.

Rodete para llevar cosas en la cabeza.

Paño basto u ordinario, generalmente de lienzo, que sirve para limpiar, especialmente en la cocina.

Paño, bayeta.

Locución:

A media rodilla.-

Con una rodilla doblada y apoyada en el suelo.

De rodilla en rodilla.-

De varón en varón.

De rodillas.-

Arrodillado, hincado de rodillas.

En tono suplicante y vehemente.

Doblar uno la rodilla.-

Arrodillarse, apoyando una sola rodilla en tierra.

Sujetarse, someterse, humillarse a otro.

Hincar uno la rodilla.-

Doblar la rodilla.

Hincar uno las rodillas, o hincarse de rodillas.-

Arrodillarse

PEÑA FIESTALEGRE

IV FESTIVAL DE PRIMAVERA

Siguiendo con la exposición de lo que comenzamos el anterior mes, vamos a dar conocimiento para aquellos que no pudieron asistir o que simplemente no se enteraron, de otros dos acontecimientos que se llevaron a cabo en este Festival de Primavera.

El mes pasado expusimos las actuaciones relacionadas con la presentación de su 2º CD del grupo de música rock, *Doblón*, celebrado el día 22 de abril, y la actuación del Festival del Mayo el día 30 de abril de los grupos *Los Elegidos* y *Molinos Moteños*.

Este mes seguiremos con otras dos actividades, las cuales pasa a presentarles:

**6 DE MAYO. A LAS
19.00 H. ACTUACIÓN POR PARTE
DE ESPECIALISTAS EN
VARIEDADES CIRCENSES.**

- **LA BOLA DE
CRISTAL.**

Un grupo de payasos, magos y animadores de fiestas infantiles. Hicieron participar a más de 100 niños y otros tantos mayores. Todos se lo pasaron "chupi" con los juegos, la magia y cantando con la animadora de la fiesta.

Fue un día en donde los niños y los mayores disfrutaron de una actuación poco vista en nuestro pueblo, resultando muy divertida y entretenida.

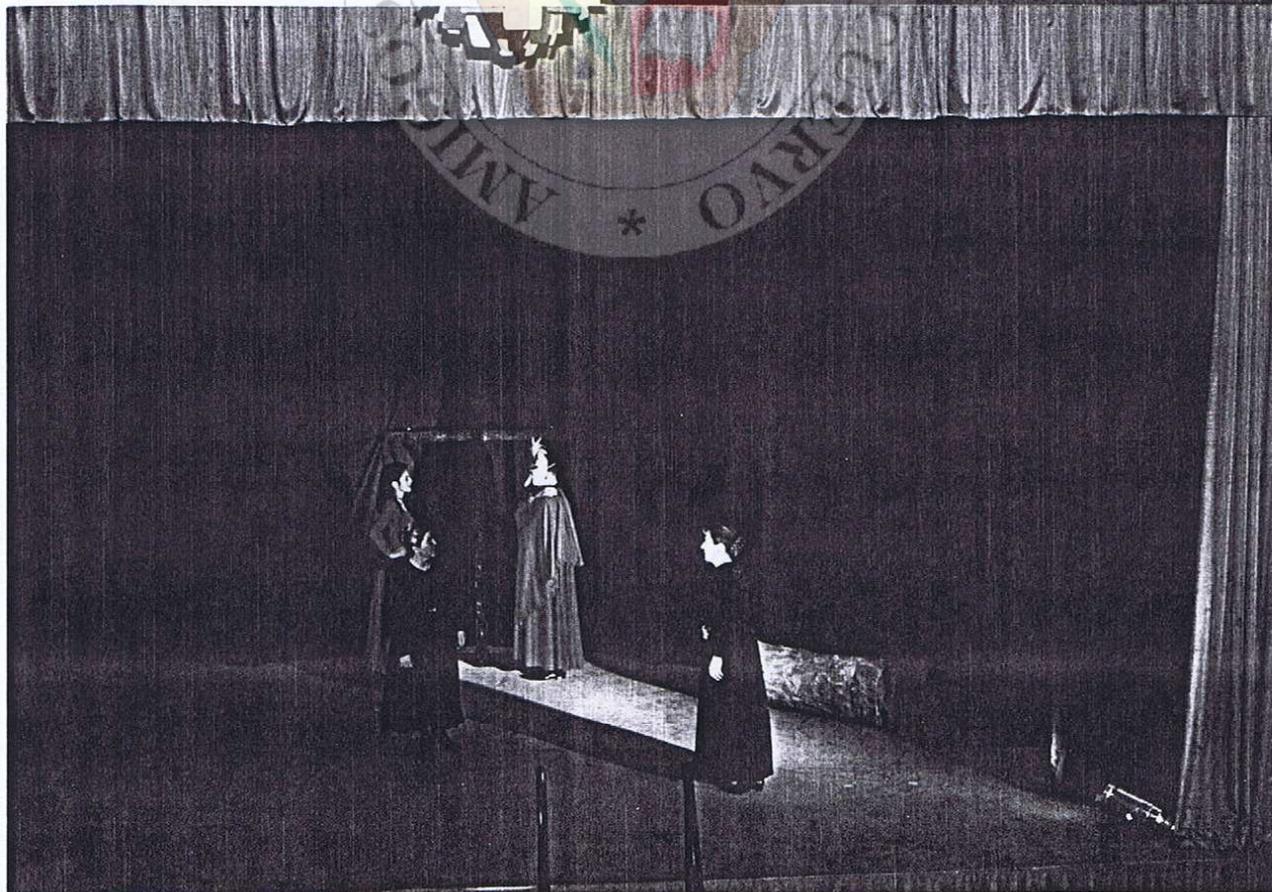


**13 DE MAYO. A LAS 20.30 H.
REPRESENTACIÓN TEATRAL POR
LA ASOCIACION AMAS DE CASA
DEL TOBOSO.**

**Obra.- YERMA.
de Federico García Lorca.**

Fue una magnífica representación de esta obra tan espléndida de Lorca. El teatro de la sede estuvo con todo su aforo lleno de espectadores, calculándose más o menos de alrededor de unas 400 personas.

Al final de esta representación, el Presidente de la Peña Fiestalegre, Elias Valverde Zarco, entregó a la Vicepresidenta de la O.N.G. Manos Unidas, un talón por un importe de 150.000 pesetas, que donaba nuestra Peña y que a su vez, lo donaban los socios y las personas que no cobraron el reintegro de la Lotería de Navidad.



PAGINA DEL POETA

PILAR Y JUSTA CAÑEGO.

JUAN CARLOS IZQUIERDO
“ BARRANCO “

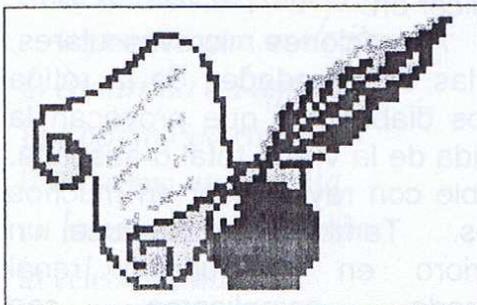
USOS Y COSTUMBRES

En un lugar de La Mancha
hay un pueblo con salero
es el pueblo en que nací,
se llama Mota del Cuervo.

Tenemos un Instituto
y un barrio que es cantarero,
y también las discotecas
para darnos un garbeo.

Tenemos los carnavales,
también cantamos la llueca,
la fiesta de las danzantas
y también la gargantera.

A la Peña Fiestalegre
quisiera darle las gracias,
por el esfuerzo que han hecho
“pá que” vuelvan las danzantas.



LA LARGA MARCHA.

Trepa despacio
por el camino escarpado
y mira en el fondo
del abismo.
Verás la multitud
fervorosa y riente
quizás te señalen
con el dedo tembloroso,
quizás te unas a ellos
por algún deseo común oculto.
Palpa, mira, ríe, llora...
tu voluntad y sus tensiones
no tienen parte en el deseo,
y el mundo sigue girando.
Caminas con tus parientes,
con tus amigos, con tus vecinos,
con tus conocidos,
caminas con los muertos
y con los que casi lo están,
incluso con los que no han nacido.
La multitud visible es una parte
de la gran multitud invisible.
Todos juntos hemos caminado
y caminaremos por los siglos
por la senda que anula los tiempos
y nos une a todos por igual.
Salimos ayer y llegaremos
hoy o mañana.

SALUD

EMILIA RUBIO TELLO

DIABETES (II)

COMPLICACIONES DE LA DIABETES:

- **Agudas:** La llamada cetoacidosis diabética, que se da cuando los niveles de glucemia son demasiados altos. Los síntomas suelen comenzar unos días antes con aumento de la emisión de orina, sed intensa, vómitos, dolor abdominal progresivo..., posteriormente la frecuencia cardíaca también se ve aumentada, es lo que en el argot médico se llama taquipnea y puede resultar muy angustioso para el paciente, existe también deshidratación, mal aliento y un estado lamental totalmente alterado. Puede deberse a que la medicación no se ha administrado, al exceso de aporte dietético, a la administración simultánea de otros fármacos (diuréticos, laxantes,...) e incluso puede estar ligada a situaciones estresantes.

Si no se actúa a tiempo puede progresar hacia el coma diabético y concluir con la muerte de la persona.

+ **Hipoglucemia:** Es el caso contrario a la cetoacidosis diabética, aquí las cifras de glucosa está extremadamente baja. Pudiendo

aparecer rápidamente, desencadenándose por la ingestión escasa de alimentos o con retraso, también por administrar una sobredosis de la medicación, incluso por infecciones, cambios en la función renal o hepática y también por situaciones estresantes como puede ser una intervención.

Los primeros síntomas incluyen adormecimiento, sudores, temblores, vértigo, dolor de cabeza e irritabilidad y en etapa más avanzada se puede llegar a la pérdida de conocimiento y al shok. Es interesante que las personas con este tipo de problema utilicen brazaletes, u otro sistema que indique la enfermedad padecida y el fármaco que toman.

Crónicas: La diabetes es una enfermedad crónica con importantes complicaciones que podemos clasificar en:

Alteraciones microvasculares, son las enfermedades de la retina de los diabéticos, que provocan la pérdida de la visión total o absoluta, tratable con rayos láser en muchos casos. También se produce un deterioro en la función renal pudiendo complicarse con hipertensión renal.

La hipertensión vascular (tensión alta que decimos).

Alteraciones neuropáticas que pueden afectar al movimiento o el deterioro cerebral produciendo demencias seniles o de otro tipo.

La importancia de la dieta:

La dieta tiene como finalidad establecer la ingesta adecuada de alimentos que por un lado satisfagan los requerimientos nutricionales, que también regule la concentración de glucosa evitando complicaciones (hipoglucemia o hiperglucemia), favoreciendo el control del peso corporal adecuado a cada persona. Es muy importante tener en cuenta la dieta, porque contribuye en gran medida al mantenimiento de una situación estable de la enfermedad.

Cada paciente recibe una dieta específica en función de las características individuales del paciente, como tipo de diabetes, medicación, peso, talla, edad, actividad física que realiza, hábitos de vida, e incluso preferencias personales, siendo necesario una etapa de ensayo hasta encontrar la más adecuada para el paciente. Es el médico quien prescribe la dieta más apropiada incluyendo un porcentaje determinado de hidratos de carbono, proteínas, grasas necesarias para el funcionamiento adecuado de nuestras funciones vitales y actividades diarias.

Es fundamental que la persona aquejada de ésta enfermedad comprenda la importancia de su alimentación y que aprenda los intercambios alimenticios que puede realizar bajo la supervisión del personal sanitario que le atiende.

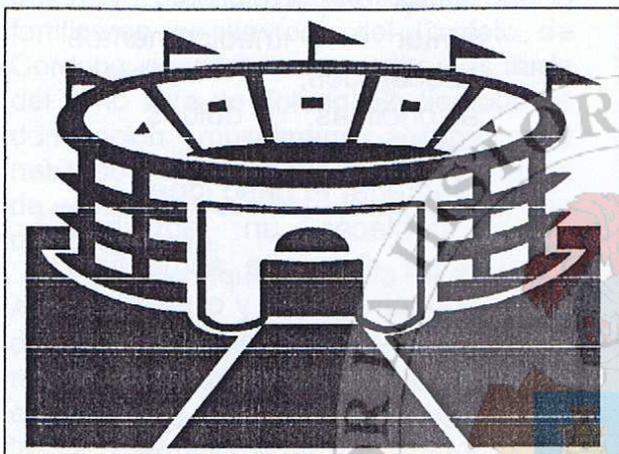
Es recomendable:

- Respetar siempre la dieta para evitar complicaciones y tener controlada la enfermedad.
- Fijar un horario de comidas, respetando las cantidades calculadas en cada comida y los alimentos permitidos.
- Evitar medicamentos azucarados, bebidas alcohólicas, dulces y azúcar.
- Mantener el peso ideal.
- Establecer un equilibrio entre el aporte alimenticio las actividades y el ejercicio físico, resultando muy apropiado mantenerse activo mediante el ejercicio físico, por que estimula el metabolismo de los carbohidratos, mejorando el estado circulatorio, disminuye el estrés, colaborando en buena parte con el mantenimiento del peso adecuado y facilitando el bienestar personal.

El ejercicio físico se debe planificar previamente, con la supervisión del médico para evitar la hipoglucemia. Mejor realizarlo en un horario fijo como las comidas o un medicamento evitando hacerlo de forma irregular o en exceso, evitándolo cuando el control de la diabetes no sea bueno.

Si tenemos en cuenta las consideraciones anteriores estaremos evitando el sedentarismo y necesitaremos menos dosis de insulina a largo plazo.

DIVISIÓN DE OPINIONES.



APLAUSO. Al Ayuntamiento, que después de ver y comprobar, el asunto referido a las damas en la revista pasada, han decidido admitir a la que por derecho le corresponde. Siendo de aplicación muy merecido a éste Ayuntamiento el proverbio de **"rectificar es de sabios"**.

D. Z. P

PITO. A esos conductores de camiones, coches y sobre todo motos, que se creen que la antigua carretera (C/ Real), es un circuito de carreras. Que piensen un poco y vean lo que están haciendo, ya que es un peligro el tener que cruzarla cuando viene uno de estos conductores.

M. Z. L.

PITO. Al departamento que corresponda de la Administración, ya que la persona que ostenta el puesto de trabajo en el Juzgado de Paz, de Mota del Cuervo, lo va a perder al pasar este Juzgado a ser Juzgado Comarcal. Siendo que el puesto de trabajo lo tendría que asumir el Ayuntamiento, pero éste no está por asumirlo. Dejando a esta persona después de llevar 14 años, sin trabajo y siendo que tiene su plaza adjudicada por el Ministerio.

A. F.

APLAUSO. De la Peña Fiestalegre, a todas las personas que dejaron ese reintegro sin cobrar de la lotería, para entregárselo a la O.N.G. Manos Unidas. Esperando que con él se palie, aunque sea un poco, de las necesidades y sufrimientos que están pasando algunas personas en diversas partes del mundo.

LA DIRECCIÓN.

APLAUSO. A los diversos equipos de Fútbol – Sala, tanto de Mota como los venidos de otras localidades, por ese Maratón que se ha realizado un año más. Siguiendo dando nombre a nuestro pueblo en esta faceta.

S. Z. F.

COCTELES

YOLANDA PULPÓN (VI)

CÓCTELES DE VERANO

VENERACION

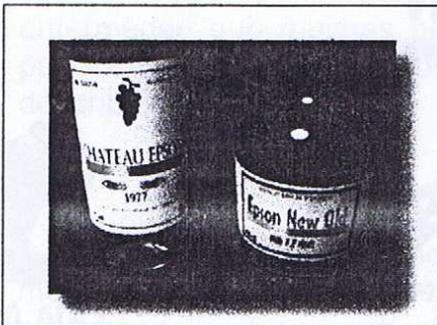
Congelar trozos de frutas. Verter 1 medida de brandy, 1 de granadina, 1 de pimperini blanco, 1 de curaçao, ½ de strega y 1 golpe de soda en la coctelera con hielo y agitar. Coloca la fruta en el fondo.

EASY

Verter 1 medida de kirsch, 2 de zumo de piña, y unas gotas de apricot brandy, en la coctelera con hielo. Agitar fuerte y colar con cuidado sobre vaso alto con bastante hielo picado.

SATANÁS

Pon 2 medidas de licor de menta verde, 1 de arnagnac blanco y 1 chorrito de angostura en la coctelera con hielo. Agitar y colar en una copa con hielo troceado. Añadir gotas de limón y hojitas de menta.



PARADISE

En la coctelera con hielo, vierte 2 medidas de ginebra, 1 medida de apricot brandy y 1 medida de zumo de naranja. Agitar bien y poner en copa de cóctel.

FRONTERIZO

En una coctelera con hielo, vierte 1 medida de dubonet, ½ medida de pacharán y ½ de zumo de piña. Agitar bien y poner sobre una copa de cóctel con hielo. Agregar seven up al gusto. Decorar con trocitos de limón y un trozo de piña con una cereza roja en el borde.

CAMPARI A LA NARANJA.

Verter el zumo de una naranja muy frío, 1 medida de campari y 1 chorrito de jarabe de fresa, en este orden en vaso alto y enfriado. Agitar bien y poner en copa tipo flauta con hielo. Decorar al gusto.

CANEL TROPHY

Combina 4 medidas de brandy, ½ de licor de mandarina y ½ de licor de melón, en el mezclador. Cortar un melón frío por arriba, límpialo de semillas y haz bolitas con la pulpa. Vierte el licor en el melón, junto con las bolitas y el hielo. Decora con cerezas y hierbabuena.

ASOCIACION CULTURAL



COLABORAN



AYUNTAMIENTO
DE
MOTA DEL CUERVO



EXCMA.
DIPUTACION
DE CUENCA



CAJA RURAL
DE
MOTA DEL CUERVO



CAJA MADRID