

LA POZANCA

JULIO

Número 19 PEÑA FIESTALEGRE AÑO 2.000

REVISTA GRATUITA

IV FESTIVAL DE PRIMAVERA

Damos fin en este número, de las dos representaciones últimas que ha tenido éste Festival.

El 20 de Mayo que tuvo lugar el primer concierto del grupo de rock, **LA FALDA DE LOLA**, y el día 27 de Mayo, la espléndida acogida de participantes y espectadores que tuvo la **MINI LLUVIA DE ESTRELLAS**.

SALUD

Emilia Rubio, sigue con una tercera parte de ese artículo, en el que nos muestra esa enfermedad que es la **DIABETES**.

CÓCTELES

Yolanda Pulpón, continua con esos cócteles que, aunque no nos los hagamos, en leerlos solo, se nos refresca la garganta.

DICCIONARIO POPULAR.

Un mes más seguimos enriqueciendo nuestro Diccionario Popular.

MEMORIAS DE UN MOTEÑO

Como ya es habitual, Antonio Valbuena, en este número, nos habla de ese oficio que tan mal nos lo hace pasar cuando los reguillos cuelgan de las hojas de las olivas. Pero este trabajo se lo dedica a **LAS ACEITUNERAS**.

PAGINA DEL POETA

Pilar y Justa Cañego, nos hacen entrega este mes, de unas poesías que tan bien las recitan esas "chicotas" tan guapas, cuando les toca echar las relaciones.

TAUROMAQUIA

Vuelve este mes José Andrés Pérez, con más datos interesantes de este apartado, para que sigamos conociendo el mundo del toro.

CASTILLA LA-MANCHA.

Hacemos la segunda remesa, de esos pueblos que nuestra provincia tiene en todo su territorio y que de algunos, tampoco sabemos.

EDITORIAL

En este número, terminamos de describir las dos últimas actividades del IV FESTIVAL DE PRIMAVERA, pero no por eso dejamos de estar con todos ustedes, pues se nos acerca un mes de agosto muy agitado y en donde tendremos, a parte de la XII SEMANA CULTURAL PEÑA FIESTALEGRE, que dentro de éstas páginas está expuesta; otras actividades:

SABADO, 5 DE AGOSTO. Como todos los años, después de la presentación de DAMAS y PREGÓN DE FIESTAS, nos reuniremos en LA PEÑA, para un "tente en pié", continuando con música para bailar, para llegar a la hora de ir a por la Virgen. Se pondrá un remolque que saldrá desde LA PEÑA.

DOMINGO, 13 DE AGOSTO. A partir de las 9'30 horas de la mañana y en la LADERA DEL CERRO MINGOTE (camino del Rabosero), tendrá lugar una exhibición de Aeromodelismo y vuelo sin motor.

LUNES, 14 Y MARTES, 15 DE AGOSTO. Como se viene haciendo, tendremos COMIDA DE HERMANDAD, en donde Socios, simpatizantes y colaboradores estaremos todos juntos, para a continuación marchar a los toros.

DOMINGO, 20 DE AGOSTO. Para el que quiera ir a llevar la Virgen, se pondrá un remolque.

Como veréis, está todo preparado para pasarlo lo mejor posible, pero para que todas estas actividades y las de la Semana Cultural, salgan sin deficiencias, hace falta que todos estemos arrimando un poco el hombro y colaboremos en lo posible, ya que es un trabajo muy grande para unos pocos y entre todos se hará un poco más llevadero.

Esperamos que con todo esto lo paséis de miedo, que la vida son dos días y hay que disfrutarlos lo mejor posible.

FELICES FIESTAS
PEÑA FIESTALEGRE

EDITORIAL
XII SEMANA CULTURAL
CASTILLA -LA MANCHA
MEMORIAS DE UN MOTEÑO
DICCIONARIO POPULAR
IV FESTIVAL DE PRIMAVERA
PAGINA DEL POETA
SALUD
TAUROMAQUIA
LA BUENA COCINA
COCTELES

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

EDITA: PEÑA FIESTALEGRE.
NUMERO: 19
DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
DIONISIO ZARCO PEDROCHE.
COORDINADOR:
DIONISIO ZARCO PEDROCHE.
ELIAS VALVERDE ZARCO.
GUILLERMO MONTES.

ARTÍCULOS:

DIONISIO ZARCO, ANTONIO VALBUENA,
GUILLERMO MONTES, PILAR Y JUSTA
CAÑEGO, EMILIA RUBIO TELLO, JOSE
ANDRES PEREZ, ROCIO LÓPEZ MANZANERO,
YOLANDA PULPON.

IMPRIME: FOTO VIDEO BALLESTEROS.
DIRECCIÓN:
PEÑA FIESTALEGRE
DEP. LEG. CU-177-95.



XII SEMANA CULTURAL



PEÑA FIESTALEGRE

Por la demanda de espacio que se nos venía haciendo y para que todo público tuviera sitio y pudiera asistir a todas las actuaciones preparadas, éste año cambiamos de ubicación (*pero con un gran sentimiento al que ha sido desde su nacimiento de ésta Semana Cultural, fuente de vida*), pero por la gran asistencia de público, nos hace cambiar para que todo el mundo tenga cabida.

La XII SEMANA CULTURAL, se traslada a la Pista Municipal ubicada en el Instituto.

Todas las actuaciones y representaciones teatrales, comenzaran a partir de las 22'00 horas, dando entrada a cada una de ellas, las bonitas presentadoras: *LUCÍA ESTESO* y *ELENA RODRIGUEZ*.

LUNES, 21 DE AGOSTO.

GRUPO DE DANZA AL ALBA, Con una exhibición de danza y bailes variados.
Patrocinado por el EXMO. AYUNTAMIENTO.

MARTES, 22 DE AGOSTO.

GRUPO DE TEATRO EL DUENDE, DE BELMONTE. Nos pondrán en escena obras de Pedro Muñoz Seca y Pedro Pérez Fernández.

--- EL MILAGRO DEL SANTO ---

--- LAS COSAS DE GÓMEZ ---

--- LOLA, LITA, LOLILLA Y LOLO ---

MIÉRCOLES, 23 DE AGOSTO.

FESTIVAL DE FLAMENCO, a cargo de BASILIO VILLALTA y su compañía.

JUEVES, 24 DE AGOSTO.

LLUVIA DE ESTRELLAS.

VIERNES, 25 DE AGOSTO.

CANCIÓN ESPAÑOLA, a cargo de VERONICA JUNCAL.
Patrocinado por CAJA MADRID.

SABADO, 26 DE AGOSTO.

GRUPO DE TEATRO LA PEÑA. Con la puesta en escena de:
--- LAS SUEGRAS NO VAN AL CIELO ---

Dentro de la XII SEMANA CULTURAL, y siguiendo lo comenzado el año anterior tenemos:

SABADO, 26 DE AGOSTO, en la sede de LA PEÑA, se realizará el II CONCURSO DE CHINOS PEÑA FIESTALEGRE. Dará comienzo a partir de las tres de la tarde.

DOMINGO, 27 DE AGOSTO, en los salones de LA PEÑA, II CONCURSO DE TRUQUE PEÑA FIESTALEGRE. Dará comienzo a partir de las tres de la tarde.

ESPERAMOS QUE OS DIVIRTÁIS.

CASTILLA -LA MANCHA

(XII)

D. ZARCO

PROVINCIA DE CUENCA (II)

Censo correspondiente a 1998.

MUNICIPIOS.

ALBADALEJO DEL CUENDE.

Situado entre la sierra de Palancares y el embalse de Alarcón, con una población de 413 habitantes.

Sus pueblos colindantes más cercanos son: Valeria, Valeria de Abajo y Pasaconsol.

De su arquitectura, se puede destacar la Ermita de las Nieves.

ALBALATE DE LAS NOGUERAS.

Situado en un cerro y limitado por el río Trabaque, en la vertiente oeste de la serranía de Cuenca, con 383 habitantes.

Sus calles en fuerte pendiente dan un aspecto antiguo al conjunto urbano, que sobresale su iglesia de la Asunción, con una arquitectura variada de los estilos que van del románico al gótico con elementos barrocos y renacentistas.

Otro de los rincones de interés en este pueblo es el puente Nogueral, utilizado desde la Edad Media y que conserva restos del antiguo pavimento.

ALBENDEA.

Municipio en la Alcarria, con 190 habitantes.

Próximo al embalse de Buendía y a las localidades de Valdeolivias, Salmeroncillos de Abajo y Villar del Infantado.

ALBERCA DE ZANCARA, LA.

Situada en la zona de La Mancha, con 1.728 habitantes.

Su actividad se centra en la agricultura y ganadería ovina. También posee encinares y canteras.

Es de origen posiblemente árabe y se reparte fundamentalmente entre sus dos plazas. En la de Arriba se encuentra el Ayuntamiento del siglo XVI y la Iglesia con un pequeño atrio ajardinado. En la de Abajo o del Arrabal, se encontraba el convento de los Carmelitas, del que sólo se conserva la iglesia de estilo barroco.

En otros tiempos tuvieron fama su fundición y fábrica de armas, que eran muy apreciadas por su temple.

Entre las poblaciones más cercanas se encuentran San Clemente y Santa María de Campo Rus.

ALCALÁ DE LA VEGA.

Municipio en la Serranía de Cuenca con 164 habitantes, en la ribera del río Cabriel y cercano a las poblaciones de Huérguina, Boniches y Cañete.

ALCANTUD.

Situado en la Alcarria con 129 habitantes y a orillas del río de su mismo nombre.

En esta pequeña localidad, destaca su iglesia de la Asunción, datada en el siglo XVI,

y unos antiguos baños que se encuentran en el camino hacia Priego. Dichos baños deben su solera a la existencia de un manantial de agua hirviendo con propiedades medicinales.

ALCAZAR DEL REY.

Localidad en la Mancha, con una actividad principal agraria y con 266 habitantes.

Entre los pueblos colindantes se encuentran: Carrascosa del Campo y Paredes.

ALCOHUJATE.

Se encuentra situado este municipio junto al embalse de Buendía con 53 habitantes.

Las poblaciones más cercanas son Cañaveruelas y Castejón.

ALCOCHEL DE LA ESTRELLA.

Situado en la zona de la Mancha con 223 habitantes.

Cercano a este pueblo, se encuentra el alto llamado Monjón Alto con una altitud de 1.023 metros, y de los pueblos más cercanos podemos citar a: Fuenteespino de Haro y Villalgordo del Marquesado.

ALGARRA.

Pequeña población en la Serranía de Cuenca, con 36 habitantes.

Cercanos a esta se encuentran los pueblos de: El Cubillo y Casas de Garcimolina.

ALIAGUILLA.

Municipio situado en la sierra de Aliaguilla, con 880 habitantes.

Es una de estas pequeñas poblaciones un poco aislada, que nació al borde de un riachelo de nombre tan imaginativo como el de Rambla

de los Cerezos.

Tiene los restos de un castillo que pudo ser visigodo y de las murallas que

circundaban el antiguo recinto, perteneciente a los marqueses de Cañete.

Aunque no tiene grandes edificaciones, merece ver su Iglesia reedificada en 1.670; como sus plazas de la Iglesia, de la Fuente o la llamada Teja del Cura.

En las afueras del pueblo, en el paraje llamado La Hoya, está su ermita dedicada a San Antonio Abad, con una gran bóveda en el crucero.

Las poblaciones más cercanas son: Casillas de Ranera, Garaballa y La Torre; como también el puerto de montaña llamado El Puerto, con una altitud de 1.090 metros.

ALMARCHA, LA.

Este pueblo se encuentra situado al oeste del embalse de Alarcón y su población es de 631 habitantes.

De interés arquitectónico tiene la ermita del Santillo.

En su cercanía se encuentra la laguna llamada Pozo Ayrón, de la que se dice que no tiene fondo. Cuenta la leyenda que hubo un malvado habitante del pueblo, llamado d. Bueso, que se dedicaba a tirar allí a las muchachas desnudas, después de haber abusado de ellas, para que desaparecieran, hasta que un día la que hacía el número veinticuatro se aferró fuertemente a él arrastrándolo al fondo sin que nunca más volviera a aparecer.

ALMENDROS.

Este pueblo se encuentra situado en la zona de la Mancha, con una población de 349 habitantes.

Sus poblaciones más cercanas son: Villarubio y Saelices.

ALMODÓVAR DEL PINAR.

Situado en la sierra de Cuenca, con una población de 510 habitantes.

Entre sus actividades se encuentra la agricultura, la ganadería lanar, como también una industria de aserraderos.

MEMORIAS DE UN MOTEÑO

LAS ACEITUNERAS

ANTONIO VALBUENA

A la sombra de un olivo
me puse a considerar,
buscando un objetivo
no queriendo exagerar,
escogiendo este tema
con la mayor seriedad,
escribiendo este poema
para decir la verdad.
Más adelante diré
al tema que me refiero,
con simpatía lo haré
como así lo considero.
Estando muy decidido,
de tiempos remotos viene,
dándole su merecido
por la importancia que tiene.
La cogida de aceituna
en pleno invierno se hace,
os contaré por fortuna
todo cuanto este a mi alcance.
Como hacía tanto frío,
con bajas temperaturas,
sentían escalofríos
muchas de las criaturas.

Como las olivas tenían
sus escarchas con rehillo,
a muchos se les caían
sin remediarlo el moquillo.
Todos se abrigan bien
de los pies a la cabeza,
para la aceituna coger
con la mayor entereza.
Yo iba en una cuadrilla
cogiéndola a destajo,
que era una maravilla
por su excelente trabajo.
Porque existían mocillas
que con alegría cantaban,
una hermosa tonadilla
que a todos nos animaban.
A pesar de todo eso
para la aceituna coger,
pues era un duro hueso
muy difícil de roer.
El capataz va gruñiendo,
que ninguno se entretenga,
al mismo tiempo diciendo
--hay que coger la fanega--.
Pues todo se contaba
en términos generales,
del jornal que se ganaba
ascendía a cinco reales.

Tanta incertidumbre albergaba
 con la jornada completa,
 si a este no llegaba
 sólo era una peseta.
 Pero tiempo si quedaba
 Para echar algún chiste,
 ¿sabéis cuando esto pasaba?
 cuando el personal va triste.
 Me acuerdo que me pinchaba
 una mocita a diario,
 pero nunca contestaba
 porque sería temerario.
 Mi hermana se sonreía
 con un cariño notorio,
 muy humilde les decía
 --dejar tranquilo a mi Antonio--.
 Pero ellas se reían
 alegres de vez en cuando,
 pero tampoco sabían
 lo que yo estaba pensando.
 La iniciativa tomé,
 viendo la causa tan justa,
 le dije contéstame
 si puedes a esta pregunta.
 La prepare de ante mano,
 con la mayor rapidez,
 con la respuesta en la mano
 para ella otra vez.
 --¿Bueno es una y mojar en la
 pringue?--
 ella contestó --el diablo que te la
 jeringue--
 Yo conteste -- y yo a ti a par de la
 ingle--.
 Dieron fuerte carcajada
 por entero la cuadrilla,
 viéndola tan colorada
 a la avergonzada chiquilla.

--Dejar en paz al chicote--,
 el capataz les decía,
 --no sabéis que es el azote
 de toda la picardía--.
 Así se iba cogiendo
 la aceituna en la quinta,
 las mocitas van diciendo
 que tenían mala pinta.
 El capataz sonreía
 sin saber a que atenerse,
 muy sereno les decía
 --es muy justo el defenderse--.
 El día se va pasando
 entre risas y anécdotas,
 la cuadrilla preparando,
 el viaje para la Mota.
 Todos los días andando
 las mocitas orgullosas,
 algunas veces cantando
 hasta las más perezosas.
 Que poco jornal ganaban
 en términos generales,
 para el frío que pasaban
 en todos los olivares.
 Las inclemencias mandaban,
 como entonces así era,
 pero en ellas se apoyaban
 no pudiendo echarse fuera.
 Que las Virgen los cobija
 en el cielo con su manto,
 en la corte celestial,
 con el Espíritu Santo.

FIN

DICCIONARIO POPULAR

D. ZARCO

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

D.P. Diccionario popular.

Caballería mayor.-
Caballo, mula.

Caballería menor.-
Burro.

Locución:

Andarse en caballerías.-

Hacerse lisonjas o cumplidos inútiles.

Historia:

Institución militar feudal cuyos miembros eran instituidos en una ceremonia religiosa.

Militar:

Nombre de ciertas órdenes militares.

Arma del ejército que se caracteriza por la velocidad de los movimientos en el combate.

En la actualidad. La caballería está motorizada y sólo de forma excepcional utiliza el caballo.

APEDREAR. D.L.E. y D.P. **Tirar**
pedras a personas o cosas.

Matar a pedradas.

Caer pedrisco o granizo.

APEDREO. D.L.E. y D.P. **Acción de**
apedrear o apedrearse.
Apedreamiento.

BABA. D.L.E. y D.P. Líquido espeso y pegajoso que segregan por la superficie del cuerpo las babosas y otros moluscos terrestres.

Saliva de los mamíferos cuando fluyen de la boca.

Líquido de las glándulas de algunos gusanos que, segregando en forma de hilos, forma la seda.

BACINADA. D.L.E. y D.P. **Inmundicia**
arrojada del bacín.

Acción indigna y despreciable.

CABALLERÍA. D.L.E. y D.P. **Cualquier**
équido que se utiliza como montura.

Acción y empresa propia del caballero.

Cabalgadura, bestia, montura, mulo, caballo, asno.

Escuadrón, regimiento.

Caballería andante.-

Actividad propia del caballero dado a las aventuras.

CABALLÓN. D.L.E. y D.P. **Lomo entre**
surco y surco.

El que se levanta con la azada para formar y dividir las eras en las huertas.

El que se dispone para contener las aguas o darles dirección en los riegos.

Acirate, albardilla, almorcón.

DAMAJUANA. D.L.E. y D.P. **Botellón**
grande de cuerpo abultado y cuello estrecho, cubierto generalmente de mimbre.

DANZANTE. D.L.E. y D.P. **Persona que**
danza en celebraciones tradicionales,
como procesiones y bailes.

Persona lista y astuta en sus negocios.

Persona fatua, entrometida y pedante.

PEÑA FIESTALEGRE

IV FESTIVAL DE PRIMAVERA

En esta revista damos por finalizado este Festival de Primavera, con las dos últimas representaciones que ha tenido. Estas son las de los días 20 y 27 de mayo, las cuales han lanzado a sus participantes a enfrentarse al público, en esa difícil tarea que es el hacerlo - como lo han demostrado - como unos espléndidos profesionales.

20 DE MAYO, A LAS 23'00 H.,
CONCIERTO DE MÚSICA ROCK.

- "LA FALDA DE LOLA"

Este nuevo grupo, dio su primer concierto en la Peña. El cual tuvo una gran asistencia de gente joven, y que ocasionó un gran éxito para este recién creado grupo. Desde aquí les felicitamos nuevamente y les seguimos animando a que sigan haciendo esos bonitos temas. **Adelante muchachos.**

27 DE MAYO. A LAS 19'00 H. LLUVIA
DE "MINI ESTRELLAS"

¿Porque "Mini"?, porque los mayores tenían 14 años y los más pequeños 5. En total intervinieron 19 canciones, con una participación de 34 niños. La sala estuvo a rebotar y aplaudiendo a tan grandes estrellas.

Como al grupo anterior, felicitamos a todos los pequeños - grandes artistas y les alentamos a que sigan en esa línea les llevará al estrellato.



Con esta actuación, se clausuraba el **IV FESTIVAL DE PRIMAVERA.**

PAGINA DEL POETA

PILAR Y JUSTA CAÑEGO.

EL CORAZÓN

Con los problemas del mundo
y me daréis la razón,
en vez de oír las noticias
veremos la prensa del corazón.

¿Qué importa esa gente?
es lo que yo me pregunto,
los cuernos de Antonio David
o como Lequio tiene el asunto.

Ellos se ganan los dineros
con ser guapos y majos
y "pa" que comamos nosotros
nos hinchamos a cortar ajos.

Me despido con la moraleja
¡hay jovencitos y jovencitas!
¡hay viejos y viejas!
por mucho que busque Rociño,
no hará tan buena pareja
como mi hermana con Chorlito.

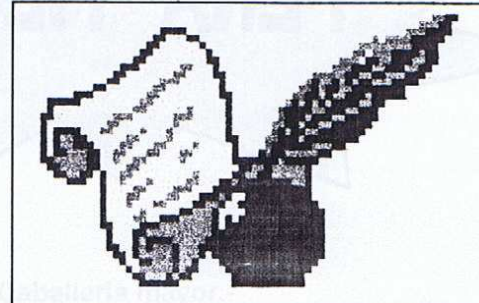
¡ QUE BONITO !

Me gusta donde vivo,
Que bonito es mi pueblo,
El balcón de la Mancha,
Villa de Mota del Cuervo.

Que bonitos los molinos,
Lo digo con todo el aliento,
Que bonita han " dejao " la torre
De nuestro Ayuntamiento.

Que bonitos nuestros parques,
Que bonitas nuestras calles,
Virgen de Manjavacas bonita,
Bonita virgen del Valle.

Y me despido diciendo
Con mucha emoción,
Que bonita es la chicota
Que ha " echao " esta relación.



RELACIÓN

Por las Ánimas benditas
Voy a danzar este año,
Lo haré lo mejor posible
Como Nuria me llamo.

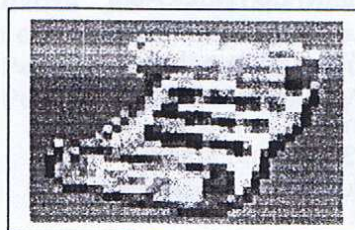
Soy la segunda de moros,
Mi puesto defenderé,
Aunque tengo pocas chichas,
Prometo que cumpliré.

Mi padre se llama Julio
Y mi madre Inmaculada,
Mi madre es de la Mota
Y mi padre de Hontanaya.

Pero luego en los Hinijosos
Tiene mi padre el taller,
Y es que llevamos en rueda
Los tres pueblos a la vez.

Entre bodas y fiestas
Hay que ver la que liamos,
Siempre de acá para allá,
Hay día que no paramos.

A mi me gusta Hontanaya,
También me gusta Hinojoso,
Pero sin lugar a dudas,
La Mota, es lo más hermoso.



SALUD

EMILIA RUBIO TELLO

DIABETES (III)

La higiene en las personas diabéticas:

El cuidado de la piel es muy importante en estos enfermos para prevenir las complicaciones como pueden ser la aparición de úlceras, gangrenas heridas e infecciones que son especialmente perniciosas en estos pacientes por su dificultad en la cicatrización de heridas y porque un proceso infeccioso puede provocar un aumento en los requerimientos de insulina, no deseable en ningún caso.

Otros aspectos a tener en cuenta:

Las dificultades estresantes aumentan la concentración de glucosa en sangre, con lo cual aumenta también las necesidades de insulina. La aparición de otros procesos patológicos (gripe, fiebre, diarreas...) modifican la estabilidad conseguida debido a la susceptibilidad de estos pacientes y es recomendable no suprimir el tratamiento habitual de la diabetes y consultar al médico.

Tratamiento farmacológico:

Suelen emplearse antidiabéticos orales o insulina. La diabetes tipo I necesita tratamiento insulínico, mientras que la de tipo II precisa antidiabéticos o hipoglucemiantes orales. El médico determina los fármacos de elección dependiendo del estado de la función pancreática. Pero no obstante, es de suma importancia que el paciente comprenda que la acción conjunta de

todas las medidas terapéuticas (dieta, ejercicio...), y no solo los fármacos, van a ser decisivas para el control de la enfermedad y el mantenimiento de la estabilidad.

La insulina es la hormona que regula el metabolismo de los hidratos de carbono, grasas y proteínas. En general se administra por vía subcutánea, pero también por vía intramuscular o intravenosa. El origen de la insulina puede ser animal (cerdo, vaca), y semisintético.

Zonas donde se administra la insulina:

- Zona interna de los brazos.
- Zona anterior o lateral de los muslos.
- Abdomen.
- Glúteos.

Se debe variar la zona en cada inyección, para prevenir alteraciones de la piel que podría engrosarse, afectando así la absorción de insulina.

La insulina debe conservarse en el refrigerador cuando el tiempo es caluroso o a temperatura ambiente en invierno, pero nunca en el congelador.

Antes de utilizarla se debe observar la fecha de caducidad, el color, aspecto, formación de grumos, que son indicativos del buen estado del medicamento para su utilización. Se presenta en forma de viales en los que se expresa su concentración en unidades, que hay que tener en cuenta para elegir la jeringa adecuada (que también está graduada en unidades). Normalmente se administra por vía subcutánea.

La administración de insulina paso a paso.

- Preparar todo lo necesario, jeringa graduada y aguja de punción subcutánea, antiséptico (alcohol generalmente), algodón, vial de insulina.
- Lavarse las manos y asegurarse de que el medicamento está en buen estado observando las características que ya hemos mencionado anteriormente.
- Mezclar la insulina moviendo en recipiente entre las manos sin agitarlo.
- Limpiar la parte superior del vial con una gasita y antiséptico.
- Cargar en la jeringa tanto aire como unidades de insulina deben aspirarse.
- Pinchar en el interior del tapón introduciendo el aire en el interior del recipiente, facilitando así la posterior extracción del líquido. A continuación invertirlo de forma que el frasco quede arriba y aspirar las unidades de insulina necesarias.
- Eliminar las burbujas del interior de la jeringa, para ello, antes de retirar la aguja del vial, empujar el émbolo hasta que desaparezcan y cargar de nuevo, evitando la entrada de aire.
- Separar la jeringa del frasco y tapar hasta su utilización.
- Limpiar la zona cutánea seleccionada haciendo un movimiento en espiral desde el centro hasta la periferia.
- Retirar la tapa que cubre la aguja y cogerla como si de un lápiz se tratara.
- Pellizcar, con los dedos índice y pulgar de la otra mano, la zona de punción introduciendo la aguja con un ángulo de 45 ° si es larga, o de 90 ° si es corta.
- Comprobar que no entra sangre en la jeringa, aspirando un poco; en caso de que hubiese sangre se debe comenzar de nuevo.
- Presionar con un algodón o gasa la zona de punción a la vez que se

retira la aguja evitando masajear la zona.

- Desecha todo lo utilizado con especial cuidado en tapar la aguja para evitar accidente.

Como saber los niveles de glucosa.

Para determinar los niveles de glucemia, se utilizan unas pequeñas maquinillas que con solo una gota de sangre que podemos conseguir fácilmente de nuestro pulpejo del dedo, nos da unos datos bastante fiables, cada aparato incluye un manual con las instrucciones de manejo. El aparatito se llama refractómetro y es digital.

Cuando lo que queremos es determinar los niveles de glucemia, se utilizan tiras reactivas, las cuales se mojan en orina fresca y transcurrido el tiempo indicado se compara con las referencias de color que corresponden a las diferentes concentraciones de glucosa.

La práctica de estos análisis se puede hacer en casa, siendo conveniente que el paciente realice un registro periódico de sus niveles de glucosa, verificando si la dieta y el ejercicio son los adecuados y descartar alteraciones.

Vigilar, seguir las instrucciones de conservación y realización para éstas pruebas.

FE DE ERRATAS

En la primera parte de este artículo, publicado en la revista n° 17 del mes de mayo. En donde pone que los niveles de glucosa oscilan entre 0'80 mg y 120 mg, debe poner entre 80 mg y 120 mg.

Perdonen este error.

TAUROMAQUIA

JOSÉ ANDRÉS PÉREZ

EL TOREO A PIE

Una vez que en números anteriores hemos tratado el tema del toro, analizando sus encastes y definiendo en lo posible sus orígenes, pasamos a tratar el tema del toreo.

Como sabemos al principio se realizaba a caballo por los aristócratas, que los lanceaban, pero poco a poco éstos nobles influidos por las formas refinadas y exquisitas del rey Felipe V, que había sido educado en la corte francesa y por los cortesanos que le acompañaban a España, los cuales estaban hechos al lujo de las fiestas de palacio, la música, el arte, etc., no encajaban con los espectáculos taurinos que entonces eran mucho más cruentos que en la actualidad.

Los nobles deslumbrados por el nuevo estilo cortesano se apartaron del toro a caballo, para satisfacer las nuevas exigencias sociales. Sin embargo no faltando afición de los españoles hacia la fiesta, se dio la plebe por ejercitar su valor matando los toros a pie, cuerpo a cuerpo con la espada.

Las Reales Maestranzas de Granada, Zaragoza y Sevilla, así como los genios y hermandades estimularon la fiesta de los toros. Se fueron cambiando los sitios donde tradicionalmente se celebraban las corridas de toros. Se construye una plaza de toros de madera en la Puerta de

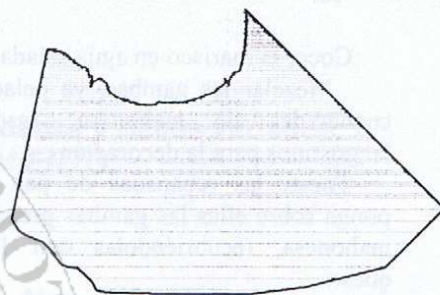
Alcalá de Madrid. También en Sevilla se alzó una plaza cuadrangular muy cercana al río en 1.722.

En cuanto a los toreros, no había reglamentación, ni tercios, ni reglas, mataban los toros como Dios les daba a entender. Se toreaba sin destreza, sin arte, en una brutal lucha de poder a poder y se producían gravísimas cogidas.

Ofrecían un espectáculo muy sangriento, aunque con una virilidad y gallardía realmente asombrosas.

Los más destacados eran los lidiadores navarros, interpretaban el toreo de una manera deportiva, sin arte, con mucho valor (saltos de todas suertes, alardes de mozos con la cabeza caliente por el vino riojano).

Entre una larga lista de estos toreros navarros se pueden destacar " *El Licenciado de Falves* ", los hermanos " *Alpiñani* " (aunque estos nacieron en Calahorra) pero eran considerados como navarros; José Leguregui " *El Pamplonés* " y " *Martincho* ", todos ellos espléndidamente reflejados en la Tauromaquia del Francisco de Goya.



LA BUENA COCINA

ROCIO LÓPEZ MANZANERO

Entremeses: Canapés con gambas.

Ingredientes para 4 personas.

- 24 gambas
- 4 langostinos
- 1 vaso de mahonesa
- 4 rebanadas de pan de molde
- 4 lonchas de queso
- sal

Cocer el marisco en agua salada y escúrralo.

Mezclar las gambas, ya peladas, con dos cucharadas de mahonesa, reservando los langostinos para la decoración.

Tueste las rebanadas de pan de molde y ponga sobre ellas las gambas preparadas con la mahonesa, recubriéndolas con 1 loncha de queso.

Gratínelos en el horno.

Antes de servir, decorarlos con los langostinos que ha reservado.

Primer plato: Arroz con pimientos y yoghurt.

Ingredientes para 4 personas.

- 4 tacitas de arroz.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento amarillo.
- 1 pimiento verde.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- ½ tallo de apio.
- 1 pastilla de caldo.
- 2 cucharadas de yoghurt.
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta.

Pelar la cebolla y la zanahoria y picarla junto al apio. Lavar los pimientos, abrirlos por la mitad, quitar las semillas y nervios y cortarlos a dados. Introducir las verduras en una cacerola con el aceite y rehogarlas durante 3 – 4 minutos.

Baja el fuego, poner 3 cucharadas de agua y cocer, con la cacerola tapada, 10 minutos más.

Añadir el arroz e incorporar la pastilla de caldo desmenuzada. Regar con 8 tacitas de agua hirviendo y cocer durante unos 16 – 18 minutos, hasta que el arroz esté en su punto.

Poco antes de retirar el arroz del fuego, rectificar de sal, pimientar e incorporar el yoghurt, mezclar, dejar reposar un momento y servir.

Segundo plato: Pollo a las frutas.

Ingredientes para 4 personas.

- 1 pollo.
- 1 pomelo.
- 1 manzana verde grande.
- 1 cajita de grosellas.
- 1 cebolla.
- ½ vaso de aceite.
- Cebollino picado.
- Sal y pimentón.

Limpiar, lavar, secar el pollo y cortar en 4 trozos. Picar la cebolla y rehogarla en el aceite. Agregar la manzana cortada en gajos y sofreírla unos minutos. Añadir los trozos de pollo, salpimentar y dejar cocer a fuego lento, durante 30 minutos.

Quitar toda la piel a los gajos de pomelo y reservar el zumo obtenido. Poner el pomelo, agregar también el zumo y las grosellas desgranadas. Continuar la cocción otros 5 minutos más. Disponer la carne en una fuente, espolvorearla con el cebollino y cubrirla con el fondo de cocción.

Postre: Sandía con macedonia a la menta.

Ingredientes.

- 1 sandía Bouquet.
- 2 melocotones.
- 4 ciruelas rojas.
- 3 ramitas de menta.
- 100 grs. De azúcar.
- 2 cucharadas de pistachos picados.

Cortar la sandía en zigzag, a $\frac{3}{4}$ de altura, extraer la pulpa de la parte más grande y partirla en daditos. Introducir en el frigorífico la parte vacía que servirá como contenedor.

Mezclar el azúcar en una cacerola con 1 vaso de agua y 10 hojas de menta, llevar a ebullición y cocer el jarabe a fuego lento durante 4 – 5 minutos. Colar y dejar que se enfríe.

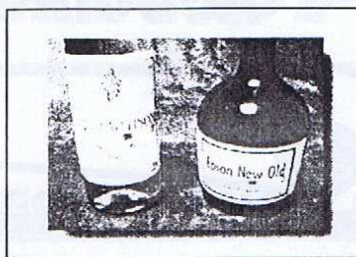
Lavar el resto de la fruta, secarla, eliminar los huesos y cortarla en dados. Introducir toda la fruta en un bol con el jarabe preparado y dejar reposar durante 30 minutos en el frigorífico.

Antes de servir, introducir la macedonia con su jugo de maceración en la cáscara de la sandía bien fría y decorar con hojitas de menta y los pistachos.

COCTELES

YOLANDA PULPÓN

CÓCTELES DE VERANO (VII)



MADRE SUPERIORA.

Mezcla en la coctelera con hielo, 1 medida de benedictine y 1 de kanlúa. Poner sobre una copa de cóctel. En el mezclador, poner 1 medida de puré de fresón, $\frac{1}{2}$ de licor de fresas, incorporando nata montada, verter con cuidado coronando con más nata y dos guindas rojas.

GRAN AVENIDA.

Verter 2 medidas de vermut dulce, 1 de campari, unas gotas de amaretto di saronno y unas gotas de licor de manzana en una coctelera con hielo. Agitar bien y poner sobre una copa tipo flauta con hielo y decorar al gusto.

DAIQUIRI.

Poner en coctelera, hielo picado, $\frac{3}{4}$ partes de ron blanco, $\frac{1}{4}$ parte de zumo de limón colado. Añadir 5 gotas de jarabe de azúcar y agitar fuerte. Decorar con una rodaja de limón.

MARY PICKFORD.

Pon hielo picado en la coctelera y luego $\frac{1}{2}$ parte de ron blanco, $\frac{1}{2}$ de zumo de piña, 4 cucharaditas de granadina y 24 gotas de narras. Agitar y servir muy frío.

TROPICANA BOAT.

Este es ideal para señoritas tímidas. Consiste en mezclar en un vaso tumbler, bien frío, zumo de naranja, pomelo, plátano y piña a partes iguales, añadiendo cinco partes de vodka y una de granadina. Después se añade hielo.

ANANAS COBLER.

Este es perfecto para provocar el buen humor. Poner en un vaso tumbler un poco de hielo picado y trozos de piña. Verter champán en el mezclador, añadir zumo de piña y con cuidado de no perder las burbujas. Servir sobre el hielo y la piña.

SAN FRANCISCO.

En una coctelera se pone hielo. Después incorporar $\frac{2}{5}$ de zumo de limón y $\frac{2}{5}$ de zumo de naranja, $\frac{1}{5}$ de zumo de piña, una cucharadita de azúcar y unos toques de granadina. mezclar y terminar de llenar con soda. Se sirve adornado de una rodaja de limón o de naranja.

CARIBE.

En una copa grande, con cubitos de hielo, verter dos partes de ginebra y una de zumo de limón. Añadir unas gotas de angostura y una botella de tónica. Servir con unas guindas rojas o verdes.

COCO LOCO.

En una batidora echar una bola de helado de coco, un vaso de leche fría y unas gotas de esencia de coco. Después de bien batido todo, se sirve en copa grande.

JULEPE CLÁSICO.

Directamente en copa grande, verter whisky bourbon (2 copas) sobre hielo picado, añadir una cucharada de azúcar disuelto en agua fría y unas hojas de menta fresca exprimidas con una cuchara. Se sirve adornando con unas ramitas de menta, medias rodajas de limón y alguna guinda.

ASOCIACION CULTURAL



COLABORAN



AYUNTAMIENTO
DE
MOTA DEL CUERVO



EXCMA.
DIPUTACION
DE CUENCA



CAJA RURAL
DE
MOTA DEL CUERVO



CAJA MADRID