

LA POZANCA

SEPTIEMBRE

Número 21 PEÑA FIESTALEGRE AÑO 2.000

REVISTA GRATUITA



EDITORIAL

Como ha podido deducir viendo la portada de este número, vamos a exponer la que ha sido este año la **XII SEMANA CULTURAL PEÑA FIESTALEGRE**, aunque solo hablaremos de los tres primeros días, dejando para los números posteriores las demás actuaciones y representaciones.

Tenemos que destacar de esta **SEMANA CULTURAL**, que tanto las actuaciones como el público, han sido de lo mejor. De las actuaciones y representaciones, decir que han sido entretenidas, bonitas y efectuadas con una gran profesionalidad. Del público, ya saben los asistentes como estaba el patio, sillas había 750 y en algunas actuaciones se llegaba a más del doble de las personas que estaban de pie.

La **PEÑA FIESTALEGRE**, agradece a todas las instituciones, empresas y personas peñistas y no peñistas que han colaborado, que sin ellas no sería posible la realización de esta **SEMANA CULTURAL**.

PEÑA FIESTALEGRE

EDITORIAL

**XII SEMANA CULTURAL
CASTILLA -LA MANCHA
MEMORIAS DE UN MOTEÑO
DICCIONARIO POPULAR
PAGINA DEL POETA
SALUD
PLANTAS MEDICINALES**

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

EDITA: PEÑA FIESTALEGRE.

NUMERO: 21

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
DIONISIO ZARCO PEDROCHE.

COORDINADOR:
DIONISIO ZARCO PEDROCHE.
ELIAS VALVERDE ZARCO.
GUILLERMO MONTES.

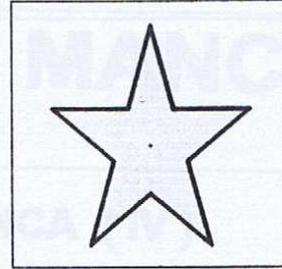
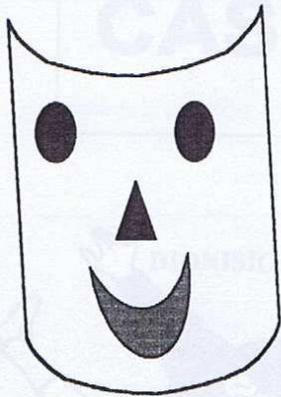
ARTÍCULOS:

DIONISIO ZARCO, ANTONIO VALBUENA,
GUILLERMO MONTES, PILAR Y JUSTA
CAÑEGO, JUAN CARLOS IZQUIERDO, SONIA
ZARCO, M. T., J. ALONSO, EMILIA RUBIO
TELLO, YOLANDA PULPON.

IMPRIME: FOTO ESTUDIO BALLESTEROS

DIRECCIÓN: PEÑA FIESTALEGRE

DEP. LEG. CU-177-95.



XII SEMANA CULTURAL

PEÑA FIESTALEGRE

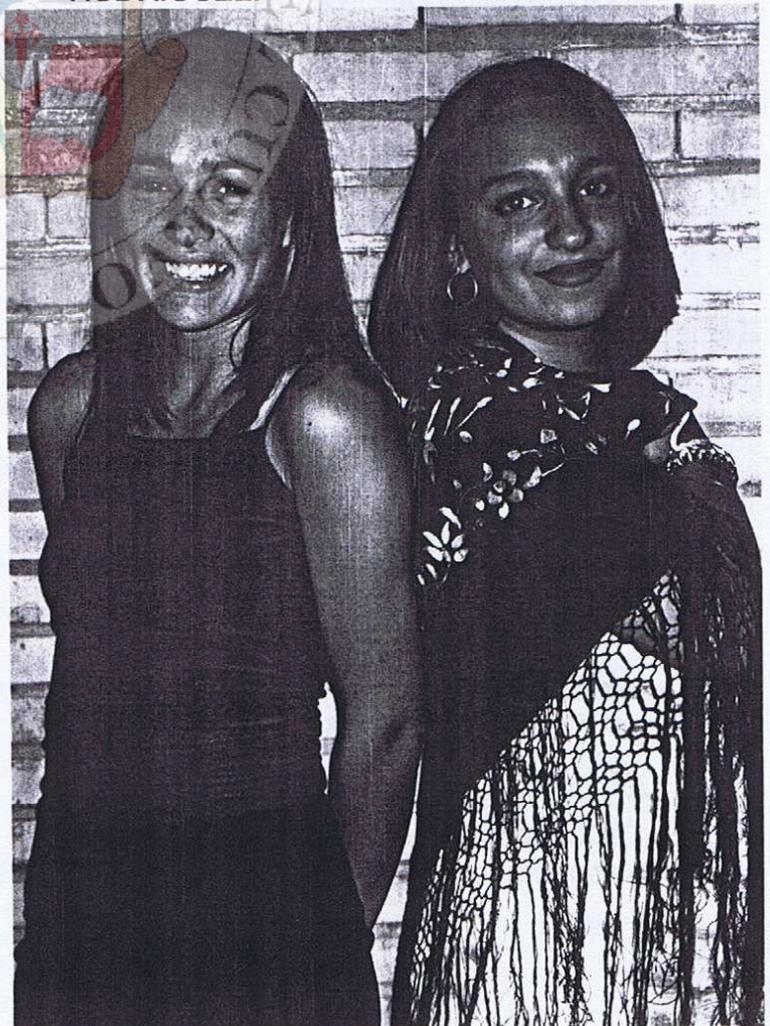
Como en el mes anterior mencionamos, - por la demanda de espacio que se nos venía haciendo y para que todo público tuviera sitio y pudiera asistir a todas las actuaciones preparadas, éste año cambiamos de ubicación (pero con un gran sentimiento al que ha sido desde su nacimiento de ésta Semana Cultural, fuente de vida), pero por la gran asistencia de público, nos hace cambiar para que todo el mundo tenga cabida -. Ha sido así como ha pasado y como lo habrán comprobado, ha sido todo un éxito, porque prácticamente en todas las actuaciones y representaciones, ha estado la pista llena de público.

Agradecemos a todos los asistentes su presencia y esperamos en que les haya gustado.

En lo referente a las actuaciones, vamos a pasar un poco de reseñas, para aquellos que no pudieron asistir, pues creemos que también les hubiera gustado.

Todas las actuaciones y representaciones teatrales, comenzaron 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, pasando desde los
estilos clásicos al moderno, con un
vestuario envidiable y una gran
coreografía.

Patrocinado por el **EXMO.**
AYUNTAMIENTO.

**MARTES, 22 DE AGOSTO.**

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

--- **EL MILAGRO DEL SANTO** ---

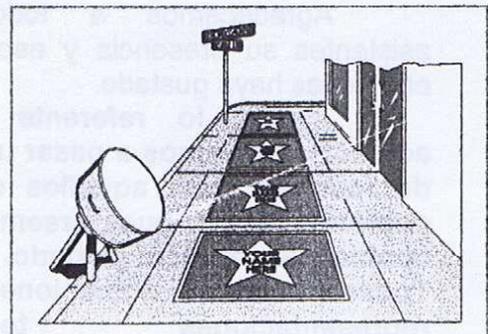
--- **LAS COSAS DE GÓMEZ** ---

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

Fueron tres cortos
maravillosos, graciosos y que nos
hicieron pasar una velada de teatro
con muchísima calidad, tanto en
interpretación como en vestuario.

**MIÉRCOLES, 23 DE AGOSTO.**

FESTIVAL DE FLAMENTO, a cargo
de un gran tomellosero **BASILIO**
VILLALTA y dos más, que
cantaron soleares, martinets y
fandangos. Todo un gran repertorio
con gran estilo y voz que
encandilaron a los más de 1.000
espectadores.



CASTILLA -LA MANCHA

(XIV)

PROVINCIA DE CUENCA (IV)

DIONISIO ZARCO

Censo correspondiente al 1998.

BELMONTE

Municipio situado en zona de La Mancha y avenida por el río Monreal; con una población de 2.471 habitantes. Su actividad principal es la agricultura, destacándose en ella: el cereal, la vid y el olivo.

Sus poblaciones más cercanas son: Villaescusa de Haro, Rada de Haro, El Pedernoso, Santa María de los Llanos, Los Hinojosos, Monreal del Llano, y como todos los "moteños" sabemos, estamos a 12 kilómetros de esta población.

Historia.

Desde el siglo XI, esta población estuvo ocupada por carboneros, dependientes de Alarcón.

El nombre que tuvo inicialmente fue **LAS CHOZAS**, hasta que en 1.305 d. Juan Manuel se construyó aquí un castillo, que más tarde sería ocupado por un convento de monjas. Parece que fue él quien empezó a llamar a este lugar "**Bello Monte**", según cuenta D. Pedro Gago: "*el nombre se le dio al lugar porque tenía un monte de encinas corpulentas fácilmente accesible, encantador y tranquilo*".

Fue villa en 1.361 gracias a Pedro de Castilla y eso provocó que más tarde se resistieran los belmontinos cuando Enrique el Doliente se lo entregó como señorío a D. Juan Fernández Pacheco, primer Marqués de Villena. La revuelta de sus gentes hizo que Pacheco tuviera que firmar capitulaciones con ellos, comprometiéndose a respetar sus derechos a apelar directamente al rey o que no pudiera solicitar a nadie contraer matrimonio contra su voluntad, etc.

El marqués amó a este pueblo y se empeñó en hacerlo florecer para que fuera capital de sus estados, construyendo allí su gran palacio fortaleza que comenzó en 1.470, como símbolo del señor de media Castilla y siempre tratando de

emular la grandeza de Alvaro de Luna, de quien fue amigo y enemigo, alternativamente, hasta conseguir finalmente que fuera ajusticiado.

El Castillo.

El palacio - fortaleza está situado en el cerro de S. Cristóbal y en la puerta de entrada, aunque muy deteriorada, aparece una leyenda que dice "*una sin par*" que era la divisa del marqués. Sirvió para las constantes intrigas del noble que, se dice, tuvo aquí refugiada a Juana la Beltraneja en su época de enfrentamiento con Isabel la Católica por el trono de Castilla. Más tarde, Eugenia de Montijo, descendiente suya, se refugió aquí cuando perdió el trono francés. El marqués no acabó la construcción del castillo y siguió las obras su hijo Diego, que tomó parte definitivamente por Juana la Beltraneja. En esta aventura le acompañó su hermana Beatriz, condesa de Medellín, que al quedarse viuda y temiendo que su hijo le quitara el título, le hizo encerrar en una mazmorra y puso sobre la entrada su propia alcoba para que nadie le ayudara a escapar.

Cuando Diego fue derrotado se pudo refugiar en este castillo como había previsto su antecesor. Más tarde, Isabel le perdonó y de devolvió todo el patrimonio que le había sido arrebatado.

En el siglo XV, cuando Pacheco comienza la construcción del castillo, el gusto por lo mudéjar invadía Castilla. El mismo rey Enrique estableció en la corte esta moda y quizá desde se corte viajaron los alarifes a **Belmonte** para decorar lo que sería uno de los más fastuosos palacios de la Europa medieval.

Pese a ser una construcción sobria por fuera, con muchísimas posibilidades defensivas, su belleza está hacia el interior para disfrute de sus habitantes.

En su origen debería haber sido más alto, pero las obras se pararon por orden de la reina Isabel, quizá en prevención del gran poder que había adquirido el marqués.

Si la planta del castillo es rara y única, no lo es menos su interior, siendo uno de los grandes monumentos del arte mudéjar. Tiene salas majestuosas con cúpulas parecidas a las de la mezquita de Granada, rincones acogedores en las ventanas aprovechando el grosor de los muros, grandes chimeneas decoradas, etc. El ataurique (ornamentación vegetal en yeso), se trabajó en grandes planchas en los talleres y luego se aplicó en su lugar, permitiendo un trabajo profuso y complicado. Lo más destacado sin duda son los artesonados, policromados en su totalidad, jugando con la luz y dando una sensación de increíble riqueza. Entre ellos, uno de los más importantes es el de la escalera, de dibujos geométricos y estriados y decorado en rojo y quizás el más rico sea el del llamado "salón regio" que tiene una complicada labor de lacería.

Pero sobre todo en el conjunto destacan las cubiertas, en forma de cúpula, que se suponen que ocupaban lo que fueran las habitaciones de los señores y la capilla, en las que la policromía y la talla de la madera se ve enriquecida por pequeños cristales de colores que producen en efecto de luz muy especial.

Posteriormente la fortaleza sufrió varias reformas y en 1.858 Eugenia de Montijo cambió los ventanales que dan al patio según el estilo del arquitecto francés de Viollet - Le - Duc.

La Muralla.

El recinto amurallado que rodea completamente el pueblo, se construyó por un acuerdo entre el Concejo y Pacheco, para sustituir la pared de yeso y cal que había hecho D. Juan Manuel. Tiene tres puertas, la de los Peregrinos o de Santiago, que tenía un puente levadizo y estaba adornada con una cruz y dos conchas, la de la Villa y la del Campo.

Edificios Civiles.

También en el casco urbano hay grandes muestras de su pasado: la Plaza que antiguamente se llamaba del Pilar, en donde se centralizó la vida económica de la ciudad. Estuvo fortificada y en ella se corrían los toros en San Miguel; en ella se encuentra el convento de los Trinitarios de los siglos XVI y XVII.

Cerca de la plaza, se encuentra la Casa de las Comedias, del siglo XVII.

Hay otros edificios de valor que han recibido diferentes usos: el palacio de Buenavista, la casa señorial de los Baillo, del siglo XVII, etc.

En el palacio de D. Juan Manuel, del siglo XIV, nació Juan Pacheco y fue regalado a las monjas dominicas por el segundo marqués de Villena.

La Colegiata.

El edificio religioso más importante es la Colegiata de San Bartolomé, de grandes proporciones, siendo el más rico de la provincia después de la Catedral. La levantó el marqués de Villena para darle más importancia a su pueblo natal y conservó la iglesia de San Bartolomé de la construcción anterior.

Tiene dos puertas que indican el espacio de tiempo que tardó en construirse, una empieza en el gótico y la otra renacentista.

La capilla tiene un retablo el siglo XVII presidido por el Martirio de S. Bartolomé y las esculturas funerarias de cuatro miembros de la familia Pacheco anteriores al marqués que, pese a haber nacido aquí, decidió ser enterrado en el monasterio del Parral en Segovia. En la capilla de la Asunción, se encuentran enterrados los abuelos de Fray Luis de León. Destacar las rejías de las capillas. Y en una de las capillas, se encuentra la pieza más preciosa de la Colegiata: el retablo de San Juan cuya parte escultórica sirvió de altar de campaña del marqués de Villena.

La sillería del coro es de gran valor, hecha en madera de nogal y llegó aquí en 1.757, cuando se quedó pequeña para los canónigos de la Catedral.

Otra de edificaciones religiosas de interés es la ermita de la Virgen de Gracia del siglo XVII.

La casa e Fray Luis de León.

No se puede olvidar que entre los muchos personajes importantes de este pueblo hay uno que quizás destaca sobre los demás. El 15 de agosto de 1.527 nació aquí Fray Luis de León, que decía de sí mismo: "yo nací en agosto, en el día sagrado de la Virgen".

De ascendencia materna judía, ese enigma le persiguió siempre. Sus tías Leonor de Villanueva y Juana Rodríguez fueron obligadas a llevar "sambenitos" que luego fueron colgados en la capilla de los León en la Colegiata.

Se conserva su casa natal, una casona típicamente manchega con un patio cuadrado con columnas y una sobria fachada de piedra. Su único adorno es el escudo nobiliario en la esquina.

DICCIONARIO POPULAR

D. ZARCO

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

D.P. _____ Diccionario popular.

MIAJA. *D.P.* Deformación de migaja.

Pequeña porción de pan u otra cosa.

Numismática:

Nombre genérico de las monedas de vellón de menor valor en Cataluña, Aragón y Castilla.

MICO. *D.L.E.* y *D.P.* Mono de cola larga

Nombre dado a los niños como insulto cariñoso.

Hombre lujurioso.

Persona muy fea.

Momo, macaco.

Adefesio, feo, coco.

Locución:

Quedarse alguien hecho un mico:

Quedarse corrido o avergonzado.

Volverse mico:

Aturdirse o aturrullarse alguien en la realización de una cosa, o serle se especial dificultad hacerla o lograrla.

MIJO. *D.L.E.* y *D.P.* Planta de la familia de las gramíneas, originaria de la India, con tallos de unos seis

decímetros de longitud, hojas planas, largas y puntiagudas, y flores en panojas terminales, encorvadas en el ápice.

Semilla de esta planta. Es pequeña, redonda, brillante y de color blanco amarillento.

En algunas partes, maíz.

Ceburro.

Trigo candeal.

NALGA. *D.L.E.* y *D.P.* Asiento, posaderas, trasero, anca, pompis, culo, cachas.

Anatomía:

Cada una de las partes carnosas, gruesas y redondeadas, situadas debajo de la espalda y formadas principalmente por los músculos glúteos.

Zoología:

Anca, cada una de las mitades laterales de la parte posterior de algunos animales.

ÑOÑO, ÑA. *D.L.E.* y *D.P.*

Dícese de la persona sumamente apocada y de corto ingenio.

Dicho de las cosas, soso, de poca sustancia.

Caduco, chocho.

En Chile:

Hierba bromeliácea, cuyas sirven para hacer sogas, canastos, sombreros, etc.

PAGINA DEL POETA

**JUAN CARLOS IZQUIEDO
BARRANCO**

PASA TODO TAN RÁPIDO...

La madrugada enciende todos mis tormentos,
Ya dudo que ocurrió anoche.
Vi una sirena casi real,
Con el alma al desnudo,
Mi sueño a mal creer
Y una especie de inframundo.
Creo que vivo aquí,
Que hace años que me fui.
Pero estoy tan cansado
Que no se donde acudir.
Tu, que jamás dormiste en mi mente
Tiendes a desaparecer,
La velada que nunca termina
La mirada que hace estremecer
Es algo que no quiero perder.
Respóndeme con la música
Con la que te hice soñar,
Es mejor no saber, imaginar...
Alguien solitario quiere jugar
Con alguien que no conoce.
Pasa todo tan rápido...

SONIA ZARCO

DE REALIDAD A FICCIÓN

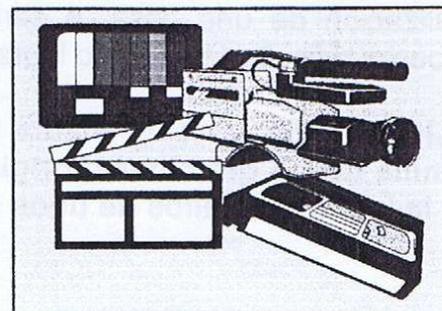
El gran coche asomaba ya su seca y fría imagen. Su color tan oscuro hacia palidecer a más de uno, las coronas que lo cubrían mostraban aún más respeto que el coche en sí. No se oía nada ni a nadie, el silencio se apoderaba de todas las almas allí presentes. Los llantos se hacían cada vez más numerosos, las lágrimas se convertían en enormes gotas de agua que tras una fuerte tormenta inundan las calles. Los gritos de desesperación eran contagiosos, gritos de pena, de agonía, de angustia,

frecuentaban las bocas de aquellas personas. Todas ellas daban un toque de tristeza a la que nadie estaba acostumbrado. Tristeza desconocida por todos ellos, que por primera vez despertaba, pero lo hacía con tal intensidad que todo parecía aún más siniestro, una catástrofe.

El coche se detuvo en la "Gran Casa de Dios", las enormes puertas se fueron abriendo, dejando ver el altar, en donde se encontraba todo preparado para la inolvidable velada. Poco a poco era introducida la pequeña caja por aquel estrecho pasillo, entre la oscuridad ocasionada por lo turbio que se encontraba el cielo, hacía destacar los ojos llorosos de la familia. En ese momento de silencio e intranquilidad, se oyó una voz "¿Y TÚ ERES EL SALVADOR, NUESTRO DIOS? ¿QUÉ TE HA HECHO ESTA CRIATURA PARA QUE TE LA LLEVES? ¡ NO ERES NADIE, NI SI QUIERA ERES MÁS QUE YO !

El murmullo fue aumentando, pues tenía toda la razón, cada uno ha de preocuparse de uno mismo, ya que nadie lo hace por nosotros. La madre del pequeño salió corriendo, su cabeza no aguantaba más, no soportaba toda la presión a la que estaba sometida, y es que todos lloraban y se lamentaban, pero ninguno se daba cuenta de que en realidad era ella la que había perdido a su hijo, no ellos.

- Muy bien - dijo un hombre -, os felicito, magnífica interpretación, casi me lo creo. Todos estaban contentos, pues la escena dio su fin, y con ello terminaban con el día.



MEMORIAS DE UN MOTEÑO



ANTONIO VALBUENA

Voy a escribir una hazaña con idea de terminarla, buscaré toda mi maña para poder aclararla. Imposible no lo veo para salir adelante, muy difícil si lo creo aunque sea muy constante. Por orgullo no lo hago pero no pienso dejarlo, llevaría un trago amargo si no puedo terminarlo. Haré todo lo posible llevando su trayectoria, me parece imposible, el relato de esta historia. Principios tengo muy pocos donde pueda concentrarme, no penséis que soy un loco pero no puedo esperarme.

EL MURO QUE HABÍA EN LA SIERRA

Mi vida va en decadencia,
nunca me perdonaría,
yo me puse esa exigencia
que en algún tiempo lo haría.

Como llegó el momento
para hacer cuanto quería,
os lo juro que no miento
con la mayor garantía.

Ahora voy a comenzar
con el máximo sentido,
para poder alcanzar
de verdad lo prometido.

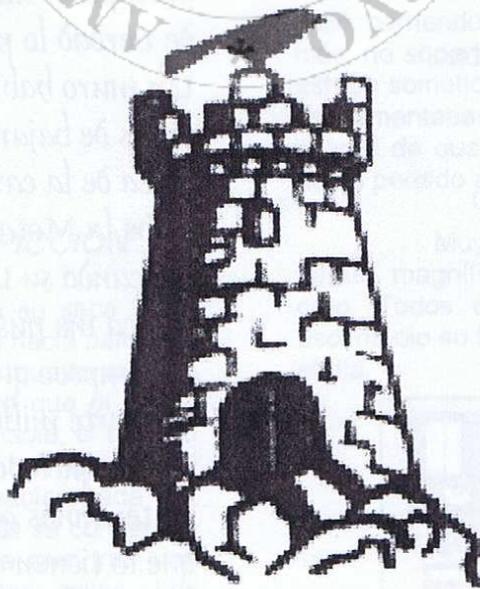
Un muro había en la sierra
antes de bajar al monte,
cerca de la carretera
desde la Mota a Belmonte.

Buscando su trayectoria
nunca me puse a pensar,
ni tampoco que sería
valuarte militar.

Ahora queda comprobarlo,
en términos generales,
que lo tienen controlado
todavía los militares.

Más pequeño ahora el poyo
con una clara inscripción,
en mi memoria lo a poyo
con la máxima atención.
Pues este poyo estará
en la sierra como suya,
en la cárcel se verá
el hombre que lo destruya.
Lo dice con claridad,
la placa que tiene puesta,
esta es la pura verdad
al muro que representa.
Ya lo tengo terminado
en la sierra lo del muro,
poniendo mucho cuidado
con sencillez, os lo juro.

Creo que lo e puesto todo
cuando debí reseñar,
poniéndolo a mi modo
como no quiero engañar.
El muro era el vigia
del saliente hasta el norte,
como siempre recogía,
noticias, del castillo de Belmonte.
No les sería muy sencillo,
tampoco una cosa rara,
también las recibía, del castillo,
de la Puebla de Almenara.
Así lo oí contar,
hace tiempo sin pensarlo,
algunos cabos atar,
para después comentarlo.
No creyendo que haya duda
de mi relato tan poco,
mi memoria si me ayuda
escribiendo poco a poco.



PENSAMIENTO

J. ALONSO.

EL FENOMENISMO DE LOS PRETENDIDOS

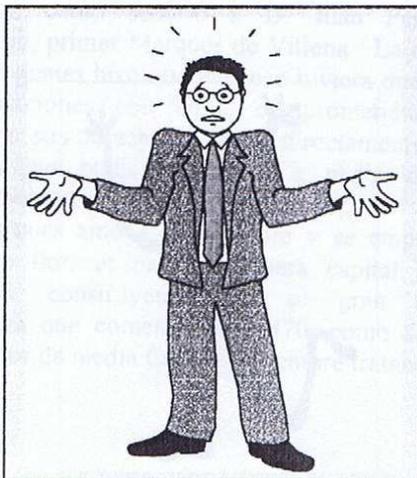
LA GRAN POLITICA

" HECHOS DE CONCIENCIA "

Será preciso enseñar al hombre a comprender que el porvenir del hombre está, en su voluntad, que este porvenir depende de un deseo humano; será preciso preparar grandes empresas, grandes experiencias colectivas de disciplina y selección, si se quiere poner fin a esta espantosa dominación del abuso y del azar que hasta ahora ha llevado el nombre de " *Historia* "; la formula absurda de la " *mayoría* ", no es más que su forma más reciente.

Para realizar esto será preciso un día, una especie nueva de filósofos y de jefes, cuya imagen hará palidecer y encogerse a todos los espíritus ocultos, temibles y benévolos que la tierra ha cometido hasta ahora.

en el fondo, todos nuestros actos son sumamente personales, únicos, individuales, desde luego incomparables; pero desde que la conciencia las traduce a su lenguaje, dejan de padecerlo... He aquí el verdadero fenomenismo, el verdadero perspectivismo, he aquí cómo lo entiendo: La naturaleza de la conciencia animal hace que el mundo del cual podemos tomar conciencia no sea más que un mundo de superficie y signos, un mundo generalizado, vulgarizado; y que en consecuencia todo lo que para a la conciencia se vuelve, por esta razón, superficial, delgado, relativamente estúpido, se convierte en una cosa general, en un signo, una cifra del rebaño, y que toda toma de conciencia acarrea una corrupción fundamental de su objetivo, una magna falsificación, una " *superficialización* " una generalización. En definitiva, el aumento de conciencia es un peligro, y quien vive entre europeos consciente, sabe incluso que es una enfermedad.



FABULA DE LOS ZAPATOS

No hace mucho tiempo, había un joven, que deambulaba por senderos y caminos, descalzo. Caminos llenos de abrojos, piedras y cardos, éste joven había perdido el norte de su vida, sus pies sangrantes de tanto tropezar con todas las piedras que encontraba en su camino.

Un ¿buen día o malo?, se encontró con unos zapatos viejos, "viejos" sí, pero de buena piel, se calzó los zapatos y empezó a caminar, ya no se pinchaba con las piedras y los cardos que se cruzaban con él, miró al cielo y vio la estrella Polar que le marcaba el camino, limpia y recta hacia la libertad, empezó su andadura y se dio cuenta de que era una persona importante, estimada y respetada por los demás, su vida dio un cambio de ciento ochenta grados y tanto cambió que su EGO se apoderó de él, y se olvidó de los caminos y veredas que un día recorrió angustiado, despreciado y sin personalidad con los pies descalzos y doloridos.

Un día al abrir su armario vio que lo tenía llenos de zapatos nuevos pero zapatos de Novedad, con divertidos colores, tersos y brillantes. Tan brillantes que deslumbraban. En ese momento cogió sus zapatos viejos y los arrojó al basurero, sin remordimientos, si ya no los necesitaba para nada, pues podía tener los nuevos que se le antojasen. Pero no se dio cuenta

que tiraba piel buena, que un día fueron bálsamo para sus pies doloridos, y se quedó con su armario lleno de zapatos brillantes y nuevos ¡pero de plástico!, y que cuando se los ponga unas cuantas veces le harán heridas y rozaduras, y le destrozarán los pies. Sólo deseo una cosa, que en ese momento sepa parar en seco y pueda encontrar en cualquier contenedor unos zapatos de Buena Piel, aunque sean viejos, de lo contrario perderá el Norte, se estrella Polar se apagará y vivirá entre tinieblas, hasta que deambulando con los pies descalzos, destrozados y doloridos por senderos y caminos, sepa volver al basurero donde abandonó sus zapatos viejos, los encuentre, abrazándose a ellos, su corazón gritará una famosa frase... **" te quiero más que a unos zapatos viejos "** y en ese momento el cielo se llenará de LUZ.

T. M.



SALUD

EMILIA RUBIO TELLO

PRIMEROS AUXILIOS (II)

Como norma general se atienden en primer lugar las lesiones que conllevan un riesgo mortal inmediato, es decir, las situaciones que sí no se corrigen pueden producir la muerte en un periodo de tiempo corto o generar un daño permanente en un accidentado.

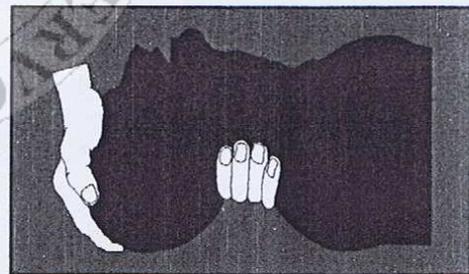
Ante cualquier accidentado lo primero que hay que comprobar es...

- Si está abierta la vía respiratoria.
- Si hay latido cardíaco.
- Si existe respiración espontánea.
- Si hay hemorragia arterial abundante.
- Si está consciente la víctima.

Una vez hechas estas comprobaciones atenderemos en primer lugar a las personas que se encuentran en parada cardiorrespiratoria procediendo de la siguiente manera:

- La obstrucción de las vías respiratorias está ocasionada fundamentalmente por la caída de la lengua hacia atrás (en personas inconscientes) o por la existencia de cuerpos extraños que pueden haber sido aspirados (sangre, comida,

vómitos, cuerpos u objetos sólidos). Es imprescindible liberar la vía respiratoria para lo cual extenderemos la cabeza del accidentado hacia atrás, colocando nuestra mano sobre su frente y la otra sobre la nuca tirando del maxilar inferior hacia delante para así introducir dedos dentro de la boca del accidentado y extraer cualquier cuerpo extraño y colocarle debidamente la lengua.

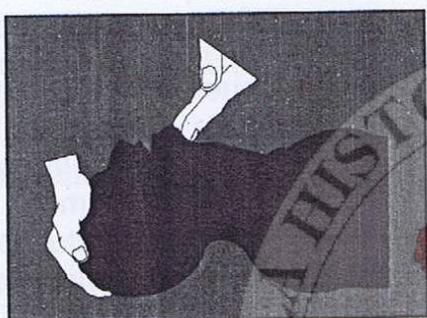


Si los cuerpos extraños no se pueden extraer con los dedos, dar golpes secos en la espalda.

- Si no hay respiración espontánea (lo cual puede comprobarse acercando el oído a su boca o vigilando si el tórax se mueve) deberemos restablecerla utilizando una táctica que se llama " boca a

boca ", consistente en hacer llegar a los pulmones de la víctima la mayor cantidad de aire espirado por el socorrista. Procederemos de la siguiente manera.

- Nos arrodillaremos en el lado la boca e hiperextendiendo la cabeza.



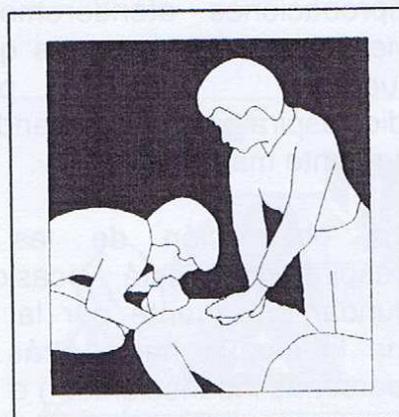
- Tapar los orificios nasales pinzando con los dedos índice y pulgar de la mano izquierda.
- Aspirar profundamente reteniendo la mayor cantidad de aire posible.
- Colocar nuestra boca cubriendo la boca de la víctima (beso de la vida), para evitar así que el aire se pierda durante la insuflación.
- Expirar con fuerza insuflando la mayor cantidad posible de aire al interior de los pulmones de la víctima observando si se expande el tórax.
- Retirar la boca ladeando la cabeza para comprobar el descenso del tórax del accidentado.
- Insuflar al principio dos veces seguidas, sin intervalos de tiempo.
- Repetir los pasos anteriores cada cinco segundos, después de los dos primeros, para

conseguir una frecuencia respiratoria de 12 veces por minuto.

- Si se realiza en bebés o en niños pequeños, se harán las siguientes modificaciones:

- Cubrir con nuestra boca la boca y la nariz del niño.
- Soplar con menor intensidad haciéndolo cada dos ó tres segundos (aproximadamente 20 ó 30 veces por minuto).

Lo expuesto hasta éste momento bastaría si la víctima presentase actividad cardíaca pues de no ser así, tendríamos que combinar el boca a boca con el masaje cardíaco para restablecer la circulación sanguínea. Sospecharemos de una parada cardíaca cuando no se escucha el latido al poner el oído en el pecho de la víctima, no se localiza el pulso arterial, las pupilas están dilatadas y la piel presenta coloración azulada. En éstos casos procederemos de la manera que expondremos en la siguiente revista.



PLANTAS MEDICINALES

USO Y PROPIEDADES (II)

YOLANDA PULPÓN

MUERDAGO.

Es una planta semiparásita, sus raíces penetran en la corteza de los árboles para alimentarse de su savia. Se recogen las hojas y los tallos antes de que aparezcan las bayas, en otoño. En infusión es beneficiosa para el corazón (si es en pequeñas dosis) para regular la presión sanguínea y para curar las úlceras de estómago, el lumbago y la ciática. También actúa contra varices y los sabañones.

ALMENDRO.

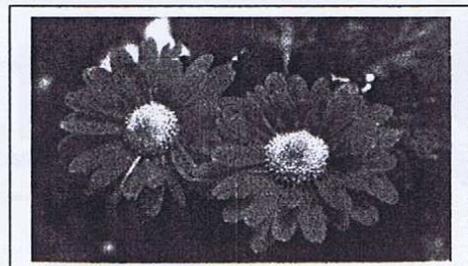
Es un árbol de la familia de las rosáceas, cultivado en los países mediterráneos y California. Florece durante el invierno, sus flores son blancas y rosadas. La almendra es su fruto y se recoge en septiembre, se consume en todo el mundo por su riqueza en grasas y proteínas. Es muy eficaz para limpiar el cutis y suavizar la piel, además de ser un buen anticatarral y antiinflamatorio. La leche que se extrae de la almendra es un buen sustituto de la leche animal.

ESPIÑO BLANCO.

Es un arbusto espinoso, que suele crecer entre los matorrales de las regiones de climas templados. Se utilizan las hojas y flores. Se aconseja para combatir depresiones, pues actúa como un remedio tónico, sedante, antiespasmódico y vasodilatador. Normaliza la presión arterial y regula el funcionamiento del corazón. Se recomienda en caso de miocarditis, arteriosclerosis, problemas nerviosos e insomnio. Tomarlo mezclado o combinado con ajo.

ANIS.

Procede de Asia, aunque se cultiva en toda Europa. Florece en agosto y septiembre, se suele utilizar la semilla que tiene un sabor dulce y agradable si se mastica. Se considera planta básicamente digestiva, aunque también es un estimulante del crecimiento del cabello y de la secreción de leche.



ASOCIACION CULTURAL



COLABORAN

