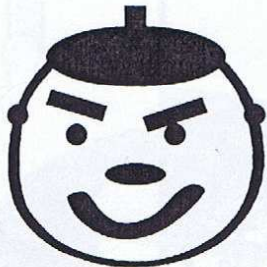


LA POZANCA

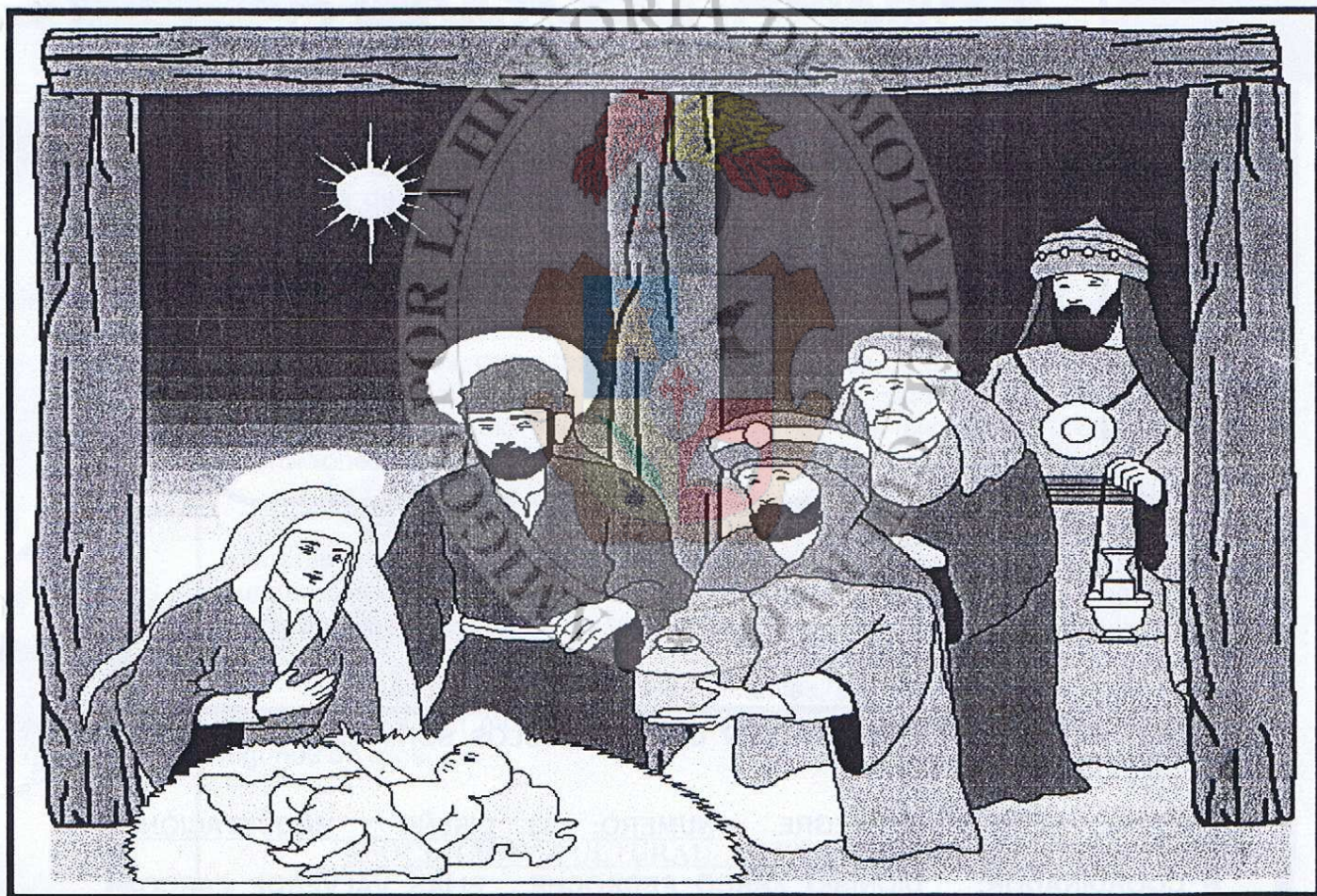


**PEÑA
FIESTALEGRE**



**DECLARADA DE INTERES PUBLICO
MUNICIPAL DESDE 1.999**

N° 33 MOTA DEL CUERVO (CUENCA) DICIEMBRE 01 - ENERO 2.002



**LA ASOCIACIÓN CULTURAL
“ PEÑA FIESTALEGRE ”
LE DESEA A TODO EL MUNDO QUE, EL 2002
ESTÉ LLENO DE “ PAZ Y FELICIDAD ”**

SUMARIO

EDITORIAL

CASTILLA - LA MANCHA
MEMORIAS DE UN MOTEÑO

PAGINA DEL POETA
¡QUE VIENEN! ¡QUE VIENEN!

SALUD

PLANTAS MEDICINALES

AVES

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

EDITA: PEÑA FIESTALEGRE. NUMERO: 33 DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
DIONISIO ZARCO PEDROCHE.

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

ARTÍCULOS:

DIONISIO ZARCO PEDROCHE, ANTONIO VALBUENA, EUGENIO CONTRERAS
"CHINALES", EMILIA RUBIO TELLO, DAVID GOMEZ RUBIO, YOLANDA
PULPON,

IMPRIME: FOTO ESTUDIO BALLESTEROS DIRECCIÓN: PEÑA FIESTALEGRE
DFP IFC CIL.177.95



EDITORIAL

Comenzamos el año, con la organización de la prestigiosa Cabalgata de los Reyes Magos. Una Cabalgata que gracias a todas las personas que han colaborado, la han hecho especial. Han participado en el desfile, alrededor de unas 150 personas, más otro grupo de gente que estuvo fuera pendiente del desarrollo.

Se han lanzado desde las carrozas más de 2.500 regalos, entre balones y juguetes, como también más de 300 kilos de caramelos.

Pero no sólo la Peña ha participado, sino también diferentes empresas del pueblo han puesto su granito de felicidad y con sus aportaciones, han hecho que se llegue a realizar esta bonita Cabalgata.

Este número, va a tener un contenido centrado más en lo referente a Castilla – la Mancha, ya que toca hablar de nuestro pueblo, aunque como es lógico no vamos a escribir toda su historia, pero sí hemos recogido algo más que en los otros pueblos expuestos anteriormente.

De los demás apartados habituales, siguen estando, aunque en este número y con motivo del de Castilla – La Mancha, no van a estar algunos de ellos.

ASOCIACIÓN CULTURAL “PEÑA FIESTALEGRE”



CASTILLA - LA MANCHA
(XXVI)

PROVINCIA DE CUENCA (XVI)

Censo correspondiente al 1.998.

DIONISIO ZARCO PEDROCHE

Siguiendo el orden, en éste número, toca el turno a nuestro pueblo. No me voy a extender mucho, pues todos conocemos casi todo de lo que a tenido y tirene. Así que expondré algunos datos que nos hagan añorar un poco más nuestro, Mota del Cuervo.

MOTA DEL CUERVO

Se encuentra anclado en pleno corazón de Castilla — La Mancha. De Albacete dista 106 Km.; 125 de Ciudad Real; 116 de Cuenca; 200 de Guadalajara, y 140 de Toledo. De Madrid está a 139. Linda con los pueblos de Quintanar de la Orden y el Toboso de la provincia de Toledo; Pedro Muñoz y Socuéllamos de Ciudad Real; Las Mesas, Santa María de los Llanos, Belmonte, Monrreal del Llano y los Hinojosos de Cuenca.

Por su privilegiada situación enclavada junto a un otero con 750 m. de altitud, y coronado por siete molinos de viento, ha recibido el sobrenombre de **"Balcón de la Mancha"**, pues desde este otero se divisan numerosos pueblos de la región.

Su población asciende a 5411 habitantes, siendo un pueblo agrícola. Posee cultivos de: vid, cereal, ajos, olivos, leguminosas y oleaginosas. También tiene industria, en las que se encuentra la elaboración de vino, aceite, repostería, alfarería, tec... Siendo centro comercial.

Historia.

En su término y en el lugar denominado **"Paraje de Zagarrón"**, se ha localizado un yacimiento de época romana.

Posiblemente tenga raíces visigóticas, pero con certeza árabes, ya que fue línea fronteriza a partir de finales del siglo XI, por lo que se encontraba expuesta a los avatares de la pugna bélica entre cristianos y musulmanes.

Los datos más antiguos nos llegan del 1325 a 1350, siendo su punto el Pozo de la Aldea, expandiéndose hacia el norte, buscando el resguardo o abrigo de la sierra.

Mota estará incluida en el ámbito de influencia de la Orden de Santiago, que será la encargada por orden regia de la repoblación de esta zona. Las fuentes hablan de la presencia en la sierra de un castillo de la Orden de Santiago, donde, según tradición se celebró alguna asamblea.

Dentro de dicha Orden, esta villa formaba parte del llamado Común de la Mancha, junto con otros quince lugares y villas del entorno. El Común era una asociación entre pueblos con fines ganaderos y fiscales; el de la Mancha fue aprobado en 1353 y es significativo como en el documento constitutivo se llama a esta villa **El Cuervo**.

En tiempos de los Reyes Católicos, se reanima el proceso de repoblación y concentración urbana, incluyendo para esta villa, el asentamiento primitivo de Manjavacas.

Mota experimenta una evolución demográfica desde finales del siglo XV hasta fines del XVI claramente positiva, pasando de 190 vecinos en 1494 a 750 en 1604.

A comienzos del siglo XIX Mota pasa definitivamente a pertenecer a la provincia de Cuenca, tras la reorganización político — administrativa de Javier de Burgo en 1833, que hasta esta fecha estaba incluida en la de Toledo.

Edificios de interés:

Ayuntamiento.- Enclavado en el centro neurálgico del pueblo, fue reconstruido en la década de los ochenta del siglo pasado, manteniendo su antigua estructura y estilo, con portada adintelada y la torre del reloj. Destaca por su elegancia la cúpula sobre pechinas del despacho de la Alcaldía.

Casa señorial.- Junto al Ayuntamiento, data del siglo XVIII. En ella se encuentra el Juzgado de Paz y la Academia de la Escuela de Música.

Ermita de San Sebastián.- Data del siglo XVI, es de nave única y fachada principal de estilo neoclásico.

Convento de los trinitarios .- Se encuentra en la Plaza del Verdinal, siendo de los siglos XVI – XVIII. Actualmente tiene su estructura muy alterada. Interesante es la gran portada adintelada en su esquina derecha, con un gran portalón de caballería de medio punto odovelado; la torre; la cornisa bajo el alero y diversos huecos y decoraciones.

Iglesia Parroquial.- Siglos XVI, XVI y XVII. Planta de salón de tres naves, cada una con tres tramos, con coro en el piecero y ábside y dos capillas en el cabecero. En las cubiertas de los tramos de las naves se alternan bóvedas de crucería, de pañuelo, de crucería gótica florida, de aristas. Tiene cuatro capillas y una de ellas bautismal que contiene una pila barroca.

En el exterior se aprecia la construcción de mampostería con sillares en las esquinas. Hay una torre de dos cuerpos con cornisa de separación entre ambos.

Las dos portadas, al norte y al sur, están construidas por arcos triunfales de medio punto bajo el que se desarrollan las puertas renacentistas.

Casa del obispo Fray Alonso Cano.- De esta casa situada en la calle Mayor baja, destaca su majestuoso escudo obispal muy bien conservado.

Casa de los condes de Campillo.- Del siglo XV. Destaca por su composición simétrica de fachada; un escudo señorial interrumpiendo el alero. Posee una importante rejería.

Escudo de la Inquisición.- año 1.438. Esta sería la casa de un familiar de la Inquisición, o persona que se nombraba en los pueblos encargados de vigilar y denunciar posibles delitos para el Sto. Oficio. Se puede observar claramente los símbolos inquisitoriales por un lado la cruz verde, la rama de olivo y la espada de la justicia, todo ello sobre una zarza ardiendo.

Antiguo Hospital de Pobres.- Unas fuentes atribuyen su construcción a la Orden de Santiago.

Del estudio de sus archivos se deduce que fue creado y dirigido por la cofradía de Ntra. Sra. de la Asunción para dar cobijo a pobres transeúntes y miembros enfermos de dicha cofradía.

En 1580 le fue concedida una bula por el Papa Gregorio XIII. En el siglo XIX fueron desamortizadas todas sus tierras.

Estuvo en funcionamiento hasta después de la guerra civil.

Pósito o Tercia.- Fue construido en el siglo XV.

Exento de planta rectangular y construcción y mampostería con sillares en las esquinas y cubierta a cuatro aguas.

Portada de arco de medio punto adovelado y tiene sobre la clave, escudo real, alfiz gótico isabelino con cruz de Santiago abajo y contrafuertes paralelos de diagonales.

Molinos de Viento.- Destacados monumentos manchegos. Los molinos son el símbolo de Mota. De los 32 que llegó a tener (según Enrique Domínguez Uceta), tan solo son siete los que campean en la sierra. Aún así, no sólo su aspecto impone, también la subida al altozano en que se encuentran merece la pena. Desde allí se divisan casi 200 kilómetros de tierra seca pertenecientes a cuatro provincias, un paisaje increíblemente llano en el que se incrustan las aldeas gigantes manchegas. Con días claros se ven Tomelloso,

El Toboso, Belmonte y 22 pueblos más en los asperos labríos, entre los que se distinguen algunas lagunas, como Manjavacas, Sancho Gómez y otras que sorprenden en este panorama terroso que fue fondo marino, como demuestra la gran cantidad de fósiles que aparecen en su suelo.

En 1505 al sufrir la Mancha una gran sequía que duró 40 años, se implantaron los molinos de viento, ya que el cauce de los ríos era escaso. En las Relaciones de Felipe II de 1.575, ya hay constancia de los molinos existentes.

A mediados del siglo XIX, según Madoz, había 150 molinos en la Mancha, de los cuales Mota del Cuervo contaba con 18; pero en otras fechas se llegó a los 23 a tenor de los cimientos que de ellos se conservan.

A comienzos del siglo XX, comienza a decaer el uso de los molinos, desplazados por la energía eléctrica, moliendo "el Zurdo" por última vez en 1.928.

Alfarería.

La alfarería pertenece a un barrio típico de la localidad "Las Cantarerías", barrio éste dedicado desde tiempo inmemorial a la elaboración y comercialización de enseres cerámicos como:

- **cantaros**, que servía para ir a por agua a los pozos y mantenerla en las casas.
- **tinajas**, para almacenar agua o vino en las casas.
- **colores**, para mantener el pan y las cosas de comer en la despensa.
- **alcabuces**, para sacar agua de las norias o pozos.
- **Llorones**, para decorar patios y terrazas.
- **Anafres**, antigua cocina de carbón para guisar en verano.

Enrique Domínguez Uceta, en un artículo publicado en el diario YA del 3 de julio de 1.985, con el título Mota del Cuervo, Molinos, Don Quijote y una hermosa fiesta, recoge sobre este barrio lo siguiente:

"Después se puede uno llegar hasta el barrio de Las Cantarerías, de origen árabe, para ver el único horno que aún funciona, testimonio de lo que fue esta

zona dedicada a la fabricación de tinajas y utensilios de barro, donde Ascensión todavía trabaja sin torno, moldeando con sus manos los cacharros que luego el horno tornará duros y rojizos".

Como podemos observar, el barrio de Las Cantarerías, es bien conocido fuera de nuestro pueblo.

Entre los diferentes barrios que tiene Mota, conocido también es el de Santa Rita, ya no sólo por estar el Hotel – Restaurante el Mesón de Don Quijote, sino por sus fiestas y ferias dedicadas a la Virgen de Santa Rita.

Moteños Ilustres.

Juan Martínez "El Cojo".

Fundó un hospital, en lo que hoy es toda la manzana de la ermita de San Sebastián "El Santo", distinto del otro hospital, para clérigos y frailes.

P. Fray Gabriel de Saona.

Natural de Mota del Cuervo. Profesó de Agustino el 21 de diciembre de 1559. Pasó al Perú y fue uno de los fundadores de la provincia agustina de Ecuador.

En 1592 ganó la cátedra de Escritura en la Universidad de Lima y ha sido tenido como uno de los notables maestros de aquella Universidad.

Murió en Quito, siendo prior, el 6 de enero de 1614.

P. Fray Gaspar de Saona.

Nació en Mota del Cuervo. Era hermano del anterior. Profesó la regla de San Agustín en el convento de Salamanca el 12 de febrero de 1558. Dio clase en la Universidad de Lérida.

Aparece como Provincial de Aragón en 1584 y Visitador General de España en 1594.

Murió en Barcelona el 26 de agosto de 1596.

P. Mro. Fr. Jerónimo Saona.

Sobrino de los anteriores. Nació en Mota del Cuervo. Profesó la regla de San Agustín en Valencia el 14 de octubre de 1573. Estudió en el convento de Barcelona, donde se hallaba su tío Gaspar de Saona, y, acabados sus estudios, fue nombrado lector. Graduóse de Maestro en Barcelona, y en 1586 ya aparece como catedrático de teología en la Universidad de esta ciudad.

Fundó el convento de El Toboso el 21 de noviembre de 1600; dos años más tarde el de Zaragoza, y se atribuyen también la fundación de los de Borja y Valencia.

Murió sobre el año 1624.

Fray Alonso Cano y Nieto.

Nació en 1711, fue trinitario descalzo y Obispo de Segorbe. Miembro de la Real Academia de la Historia. Fundador del Seminario, Casa Hospicio y Casa Misericordia de su Diócesis de Segorbe. Efectuó por su cuenta varias excavaciones en Sagunto, enviando gran cantidad de objetos hallados a la Academia de la Historia.

Dejó bastantes obras escritas y murió en el año 1780.

Su casa solariega se encuentra como he mencionado antes, en los Edificios de Interés, emplazada al final de la Calle Mayor, junto al Pozo de la Aldea, donde flamea su escudo episcopal.

León – José Sánchez Quintanar.

Nació en 1801. Fue Médico y Catedrático. Concejal de Madrid y Diputado. Explicó la Patología Quirúrgica en Valencia y desempeñó más tarde el Decanato de la Facultad.

La prensa de Valencia se hacía eco del fallecimiento de tan eminente doctor, en marzo de 1877: *" El Doctor D. León Sánchez Quintanar, catedrático de Medicina de la Universidad de Valencia y Vicerrector que fue de la misma, ha fallecido en Valencia, el día 6 del actual "*.

Tomás Sánchez Quintanar.

Era primo del anterior. Fue abogado, consiguiendo una gran fama como funcionario en el orden jurídico en Filipinas.

P. Eusebio – Julián Zarco – Bacas y Cuevas.

Aunque nació en Cuenca el 27 de julio de 1887 sin embargo, su familia era de nuestro pueblo, por lo que se le considera un hijo más de La Mota.

Fue Agustino de la Comunidad de El Escorial. Bibliotecario. En 1923 ingresó en la Real Academia de la Historia.

Estudió, de una manera profunda el reinado de Felipe II y publicó la Relación de los pueblos del Obispado de Cuenca,

hechas por orden de Felipe II, que son la fuente para encontrar como eran nuestros pueblos en aquella época.

D. Pascual Virre y Mange

Este Sr. No es natural de Mota, pero ha sido un personaje ilustre que pasado por nuestro pueblo y merece que le conozcamos.

Nació en las Pedrosas en 1698. Estudió medicina en Valencia y en su Universidad obtuvo el grado de Doctor en esta facultad, y fue Catedrático en 1737, siendo bien conocida su habilidad en esta ciudad y su Hospital Real y general, como antes en la villa de Chelva, y también el de la **Mota del Cuervo**.

En 1744 ingreso en la Real Academia Médico – Matritense. Dos años más tarde le vendría la muerte.

Nuestro Escudo.

Durante el siglo XIX, el Ayuntamiento de esta villa, pintaba una torre almenada sumada de un cuervo. A lo largo del XX hasta hoy, ha venido usandose un escudo con una torre mazonada sostenida de rocas y sumada de un cuervo.

Parece derivarse el escudo, de la leyenda de la Torre de la Cautiva y del Cuervo que diariamente le llevaba alimentos, que desde entonces, figura añadido al nombre del pueblo *Cuervo*, ya que los documentos antiguos que se concen, tiene el nombre de **La Mota**.

Así, realidad o leyenda, el Cuervo forma parte del mismo.



MEMORIAS DE UN MOTEÑO

EL CANTARICO

ANTONIO VALBUENA

Virgen de la Concepción
entusiasmo te pido,
ahora tengo la ocasión
terminar lo prometido.
Daria gana de reirse,
gozar de buena salud,
la forma de divertirse
que tenia la juventud.
Pero todas disfrutaban
lo presencié siendo chico,
como las mozas jugaban
alegres al cantarico.
El círculo que formaban
en el medio de la calle,
sus preocupaciones tomaban
siendo un hermoso detalle.
Guardando bien la distancia
de una a otra sin aviso,
demostrando su elegancia
en el momento preciso.
Su movimiento ejercer
que no tuviese desaire,
para el cántaro coger
cuando viniese en el aire.
Todas estaban seguras
de su juego rutinario,
que no admiten censuras
sino todo lo contrario.
Comentando todas ellas
mantener lo prometido,
siendo justo para ellas,
un juego muy divertido.

Cuando el cántaro cogian
pasado de una en una,
a carcajadas reian
por tener buena fortuna.
Lo hacian con tanto anhelo,
ninguna se distraía,
que nunca cayese al suelo
por si acaso se rompía.
No podian tener un fallo
ni tampoco una torpeza,
pero erguidas como un gallo
lo tiraban con destreza.
Como todas lo sabian
que no podian fallar,
serenas se mantenian
para su objetivo hallar.
Casi siempre lo lograron,
válgame por San Francisco,
algunas veces fallaron,
el cántaro se hizo cisco.
Pero no se amilanaron,
lo comentó Colasico,
pero en la Mota dejaron
la historia del cantarico.
Un juego de maravilla
defendido con honor,
practicado por mocitas
con orgullo y pundonor.
Ahora llamaria la atención
si este juego reviviera,
lo haria con ilusión
la mujer que se atreviera.
Tomándolo como guía
y si de nuevo florece,
manteniendo la hidalguía
que este juego se merece.
Este romance termino
con mucha felicidad,
como hermoso pergamino
para la tercera edad.

PAGINA DEL POETA

EUGENIO CONTRERAS
(CHINALES)

LA FIESTA DE LA ALFARERA

Gracias a don Joaquín Hidalgo,
escultor y gran artista,
por fin vamos a ver algo
en bien de nuestros artistas.

De acuerdo el Ayuntamiento
con nuestro primer alcalde,
se consiguió el monumento
que no nos va a estar de valde.

Cruz verde de mis entrañas
e aquí por donde asoma,
la mujer fuerte de España
como blanca paloma.

Pero ... no tengas cuidado
ni sufras ningún bochorno,
cogerás tu bronceado
con el humillo del horno.

Si te viera Pedro Gordo,
los Lázaros y el Curilla,
con ese moñazo gordo,
tu corpiño y tu mantilla.

Ahora la gente se asusta
al verte tan retrechera,
como el Ramón y la Justa
de la Plaza Tabernera.

Te vendrían a plaudir
¿qué fue del mandil de pana
que nos hacía reír
de la noche a la mañana?

En la calle de las Huertas,
los viejos eran de bronce,
Güebo, Güero, la Ruperta
y el tío Valentín Calonge.

Entre Buqueque y Goruño,
compraron a Fuecho un traje,
en cuanto enseñó los puños
el Catalán y Forraje.

Cuando vioeron a Terilla,
Mata, tiró del cuchillo
y los llevó a la Sendilla
a pagarle diez cuartillos.

Dice ¿no vais a pagar?
sí, toma por licenciado,
vamos otro; y a callar,
lástima de Regalado.

Moteños, vengan alfares,
acudir a los cursillos,
menos paro y menos bares
que estamos en calzoncillos.

Hay que unirse codo a codo
caminando ... hacia el progreso
que, empleando buenos modos
será una fuente de ingresos.

Los Puchades y Zapatas
que apoyan el festival,
iban a darles la lata
y a echar un trago al bardal.

El tío Chiquitón, el Sapo,
Mahoma y el Bartolillo,
apuraban con Polaco,
cada mañana un lebrillo.

Pullas, Marotos y Gatos,
los Colines y Jorquillas,
los Gimiros y los Zatos
mandaban en la Sendilla.

La Braulia la más valiente
trabajando con tesón
y Braulio invitaba a aguardiente
a Inocente y Mantecón.

Con su gramática parda
tiraban de los cuchillos
y temblaba el Toconcillo
mientras hacían la barda.

La que era fanfarrona
diciendo "leche" y "carajo",
emпинaba la bombona
y bebía a destajo.

El que ha vivido entre ellos
conoce la realidad,
hoy parece poco bello,
no se ofendan (que más dá).

Pues a divertirse tocan
que llegó San Agustín
y la gente punto en boca
esta pidiendo ya el fin.

Mil gracias Señor Alcalde,
gracias Don Joaquín Hidalgo,
y ... aunque sea un casaca en valde
ustedes dirán ... si valgo.



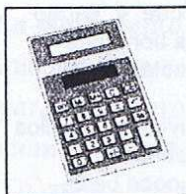
¡ QUÉ VIENEN ! ¡ QUÉ VIENEN !

DIONISIO ZARCO PEDROCHE

Así hemos comenzado el año. Manos a las calculadoras, tarjetas de reconversión y un no saber si lo que tenemos en la mano lo vamos a saber entender. ¡ Qué lío ! ¡ Con lo bien que estábamos con nuestra peseta ! ¡ Esa que siendo de plata al final del siglo XIX, a llegado a no verse hasta finales del 2.001 ! Seguro que ha sido por eso, que como cada vez era más pequeña ya no la podían reducir más y han optado por inventarse otra moneda.

Como estamos en Europa y a los demás países les ha dado envidia, también han querido cambiar de moneda. Así que sin más han cogido la nueva y nos la han copiado, menos mal que una de las caras nos la han dejado para nosotros y poder poner al Rey, Cervantes y la Catedral de Santiago. Pero bueno, eso sí, pagaremos en todos los países con la misma moneda (como estamos todos los días viajando de país en país, esto será un alivio, ya no tendremos que estar todos los días cambiando dinero). Espero que con la nueva moneda no haga especulación en los precios y a los que nos cuesta un poco dejar nuestra peseta, ¡ ánimo y resignación!

¡ Qué vienen !, no ¡ han llegado !. Hasta siempre rubia que fuiste un día, y bienvenido Euro desconocido.



Una cosa nos hizo olvidar por un instante los euros, fue el día 5 de enero. Allá sobre las 18'30 pasadas, desde La Pozanca podíamos ver como una gran estrella bajaba por la carretera. Estrella que anunciaba la llegada de una comitiva que iba a dejar mucha alegría a niños y mayores. Desde que se comenzó a ver, la gente se agolpaba en las aceras, a los más pequeños se les iba cambiando la

cara. Cara de cansancio y espera, por cara de impaciencia y alegría. Seguido a la estrella llegaban los emisarios, ¡esos que recogieron las cartas en el Ayuntamiento!, venían con sus preciosos caballos; una carroza de pastorcillos seguía a los emisarios, en ella había corderos, patos, liebres, gallinas y conejos, todos estos animales vivos, junto a ellos, un grupo de pastorcillos y pastorcillas que recibían la anunciación a través de un ángel; detrás mujeres y hombres del pueblo de Belén; y seguidamente los Magos de Oriente que en sus estrados, cada uno en su respectiva carroza y ayudados por sus pajes, iban tirando a su paso por el trayecto de la Cabalgata: papelillos, caramelos, balones y regalos. Haciendo entrega de regalos en sus respectivas carrozas, a los niños que han sido más buenos durante el año.

Durante todo el recorrido de la Cabalgata, la cual terminó en la Plaza Mayor con la adoración de los Magos al Niño, estuvo muy concurrido de gente, los pajes que flanqueaban los lados de las carrozas no podían por algunos lugares casi andar, y eso que llevaban antorchas encendidas. Pero era tanto el personal que algunas antorchas se tuvieron que apagar por miedo que hubiese quemaduras.

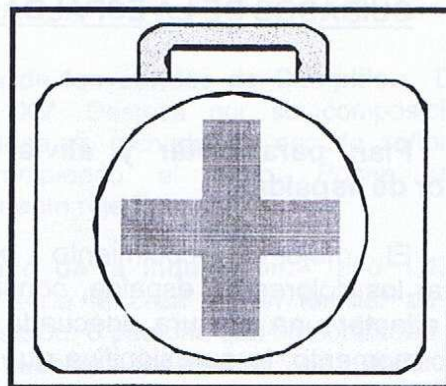
Los Magos de Oriente, tiraron desde sus tronos a las personas asistieron a la Cabalgata de Mota, más de 300 kilos de caramelos, unos 1.500 balones y más de 1.000 regalos en juguetes.

Una vez terminado el ofrecimiento al Niño, por los Magos, éstos se retiraron a llevar a los niños que no pudieron asistir a la Cabalgata sus respectivos regalos, y así también dejarles alegría y felicidad, despidiéndose de todos hasta el próximo año (eso sí, hay que ser buenos).



SALUD

EMILIA RUBIO TELLO



DOLOR DE ESPALDA:

Su incidencia es tal que todos los años se pierden aproximadamente 20 millones de jornadas laborales solo en España.

La mayoría de las personas padece dolor de espalda (dorsalgias) en algún momento de su vida, pero muy pocas veces estos dolores son un síntoma de enfermedad importante. Suele ser consecuencia de un leve traumatismo o esguince (leve) y el 75% de las personas se recuperan en una semana, y un 90% de las restantes en un mes.

Debido a que la parte inferior de la columna vertebral es muy móvil y puede rolar sobre su propio eje. En la mayoría de los casos los dolores de espalda se deben a alguna alteración menor de estos movimientos. También es posible que el dolor se origine en los músculos que rodean la columna vertebral porque la columna nunca permanece inmóvil, incluso la respiración la moviliza al expandirse y retraerse la jaula costal, y cualquier esfuerzo muscular por mínimo que sea afecta a la columna. Por eso la mayoría de las personas no son capaces de relacionar la aparición de sus dolores con un acto determinado. Sin embargo los esfuerzos desacostumbrados como cavar, y levantar grandes pesos, son sus causas más posibles.

También algunas actividades parecidas suelen ser las responsables del prooipapso discal (hernia de disco) sobre todo a partir de los 40 años de edad.

Las personas obesas y las mayores embarazadas son más propensas a esguince de la articulación sacroilíaca, que es la unión del hueso sacro con el ilíaco (hueso de la cadera), porque dichas personas inclinan la columna hacia atrás para compensar el exceso de peso que soportan delante.

Los dolores de espalda de tipo mecánico (por movimientos inadecuados) suelen empeorar con la actividad e incluso con la simple tos.

El ejercicio moderado durante la semana contribuye a evitar en buena medida las dorsalgias de este tipo, evitando en todos los casos los ejercicios repentinos y no habituales.

En la mayoría de los casos el tratamiento consiste en reposo, aplicación local de calor y la administración de analgésicos, como la aspirina. También pueden ser útiles los relajantes musculares.

Muchas personas encuentran alivio si duermen sobre una superficie dura y colocan una tabla debajo del colchón.

Si el dolor de espalda dura más de dos o tres días se debe consultar al médico.

CUIDADOS DE LA ESPALDA:

Plan para evitar y aliviar el dolor de espalda.

El mejor procedimiento para evitar los dolores de espalda, consiste en adaptar una postura adecuada en todo momento, lo que significa que no hay que dejar caer excesivamente los hombros ni mantenerse firmemente erectos.

Las personas que padecen dolor de espalda, no deben dormir nunca boca abajo.



Al dormir.

Si la cama es blanda, no servirá de apoyo para la columna y provocará dolor, mejor colocar una tabla bajo el colchón, conviene descansar con las rodillas dobladas y las piernas parcialmente encogidas.

Sentado al volante.

No deje caer demasiado los hombros cuando esté sentado ni, la cabeza cuando conduzca o lea. Aunque le resulte cómodo supone un gran esfuerzo para la espalda. Es mejor elegir asientos que sirvan de apoyo a la parte inferior de la espalda y evite los demasiados blandos. Mantenga una postura erecta y mantenga el libro elevado y alejado de las rodillas.

Labores de jardinería.

No se incline con las piernas para arrancar hierbas. Este acto es la causa más corriente de dorsalgias en el jardín. Es mejor arrodillado con una o ambas piernas, lo mas cerca posible de las hiervas en el jardín.

Traslado de muebles.

No intente levantar un objeto pesado sin ayuda. Doble las rodillas y mantenga la espalda recta.

Transporte de objetos difíciles de coger.

Nunca se incline a levantar objetos pesados como maletas o cajas de embalaje, para hacerlo colóquese de rodillas al lado del objeto que valla a levantar. Mantenga los pies con una separación de unos 30 cm. y oprímalo contra usted mientras lo traslada.

Cargas pesadas.

Cuando transportemos la compra es mejor repartir el peso con varias bolsas y en ambas manos para que exista equilibrio.

Teniendo cuenta y practicando estos consejos, es posible evitar en buena medida los dolores de espalda.



PLANTAS MEDICINALES

YOLANDA PULPÓN

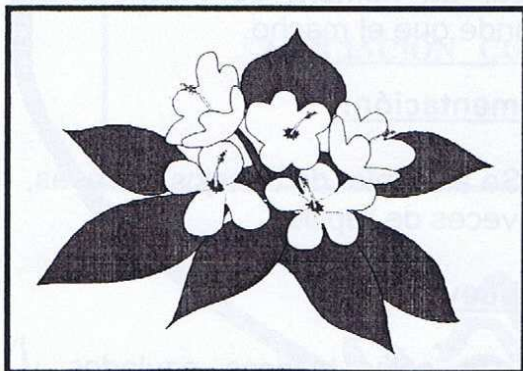
USO Y PROPIEDADES (XII)

PRIMAVERA

Es de las primeras plantas que florecen en primavera en parajes húmedos y frescos. Nacen a ras del suelo, en un rosetón de hojas verdes y vellosas. La flor es de color amarillo dorado, se orienta hacia el sol y desprende un suave perfume.

Virtudes:

Al poseer flavonoides, las flores tienen propiedades diuréticas y antiespasmódicas, útiles en el tratamiento de piedras y para calmar cefaleas y migrañas de origen nerviosa, con propiedades analgésicas y antirreumáticas por lo que se usa en catarros bronquiales, gripe, neumonía, tos ferina, reumatismo y gota. Externamente se usa la raíz por las propiedades hemolíticas que le confieren las saponinas: las compresas embebidas del conocimiento, aplicadas sobre las partes dañadas por un golpe, quitan el dolor y favorecen la circulación de la sangre.



POLEO

Planta vivaz, su aroma recuerda al de la corteza de limón y a la menta. Alcanza 30 a 40 cms. de altura. Flor color lila, aparece a principios de verano y se agrupan a modo de bolitas. Las hojas se recogen justo antes de la floración.

Virtudes:

En uso interno es parecido al de la menta piperita. Es un tónico general, es eficaz para disipar la embriaguez y suavizar las resacas, no es extraño porque combate las fermentaciones intestinales, facilita la digestión y alivia los dolores de cabeza de origen digestivo. Facilita la expectoración y calma la tos. En uso externo las hojas secas y reducidas a polvo se emplean como dentífrico, pues frotalecen las encías y purifican el aliento. El poleo desinfecta la mucosa bucal, por lo que unos gargarismos de infusión consentrada se recomiendan en casos de anginas.

También merecida fama como insecticida: es muy eficaz bañar y frotar el pelo de los animales domésticos con ella para matar los parásitos. El poleo seco en bolsitas de tela, aleja las polillas de armarios y cajones.

MIRTO

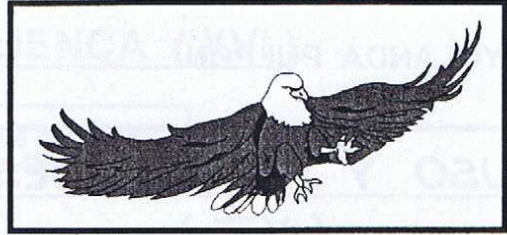
Arbusto de 1 a 2 metros de alto, verde todo el año. Florece entre mayo y julio. El fruto o murtón va colocado debajo de la flor y madura a principios de noviembre.

Virtudes:

Es un antiseptico, astringente y anticatarral. En sinusitis se pueden hacer inhalaciones con la cocción de 50 gs. de hojas en un litro de agua hirviendo.

En procesos hemorroidales, para tratar la leucorrea ayuda a cicatrizar heridas y llagas por decúbito.

DAVID GOMEZ RUBIO.



FORESTALES.

Dejamos atrás los aguiluchos para meternos con los forestales, en este grupo veremos a cuatro aves, en primer lugar el azor, rapaz fuerte y poderosa. Más pequeña, pero no menos poderosa es el gavilán. El Halcón abejero es nuestra tercera ave, más grande que las dos anteriores. Y por último veremos a el ratonero común, que con sus grandes alas vuela por nuestros cielos.

Las forestales son aves y viven en los bosques, normalmente. Se distinguen por sus alas redondeadas para poder esquivar todos los obstáculos con facilidad.

EL AZOR.

Nombre en latín: *Accipiter*
Gentilis.

Orden: *Falconiformes.*

Familia: *Accipítridos.*

Longitud: 48 – 62 cm, del pico a la cola.

Envergadura: 95 – 120 cm, de ala, a ala (extremos).

Peso: 650 -- 1200 grs.

Puesta: de 3 a 4 huevos.

Incubación: 35 a 40 días.

Estado de conservación:

Categoría de amenaza:
Insuficientemente conocida.

Causas de amenaza: Expolio de nidos, cetrería incontrolada, deterioro de hábitat, desaparición del conejo de campo y colombófilos.

¿Cómo son ?

Por la espalda son de un color pizarra, su cola es más oscura que la espalda, por la parte de delante son blancos con estrias negras, sus ojos son anaranjados, amarillos carmesí, la cabeza es pequeña y bastante plana, su pico es de un color pizarra con la cera amarilla, su cuello es bastante corto, tiene unas grandes patas con unas garras fuertes, sus uñas son de un color negro, la cola es bastante grande, sus alas son redondeadas, para no chocar con ningún arbusto mientras caza. La hembra es mucho más grande que el macho.

Alimentación:

Se alimenta de conejos, de aves, y a veces de reptiles.

El huevo:

De color blancos azulados y miden unos 59 x 45 mm.



Los polluelos nacen cubiertos de un plumón blanco puro. A partir de la segunda semana los pollos empiezan a tener plumas, cuando ya tienen estrías en el pecho. La hembra les entrega la comida entera para que ellos la partan. A los 40 días, ya hacen sus primeros vuelos. En otoño los jóvenes abandonan el territorio natal.

Desplazamiento:

Insuficientemente conocido.

¿ Cómo caza ?:

Caza al acecho, se posa en su atalaya hasta que ve a una presa, entonces se abalanzara sobre ella. Cuando la presa quiera darse cuenta, solo verá sus garras.

Su hábitat:

El azor, necesita vivir en el bosque, ya que así está hecho su cuerpo.

El nido:

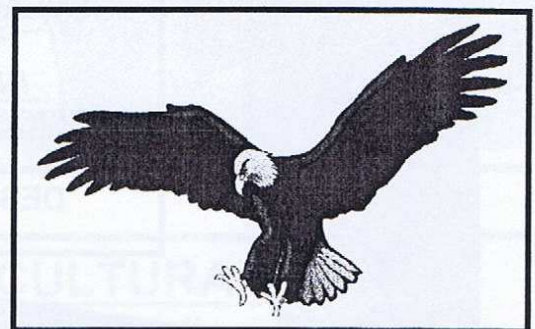
Es el macho el que suele trabajar más en esta labor. Lo construyen en la horquilla de un árbol que sea contra más fuerte mejor, no suelen hacer nuevos nidos, sino que reparan los viejos. Un azor puede tener varios nidos en un mismo territorio.

Se pueden ver:

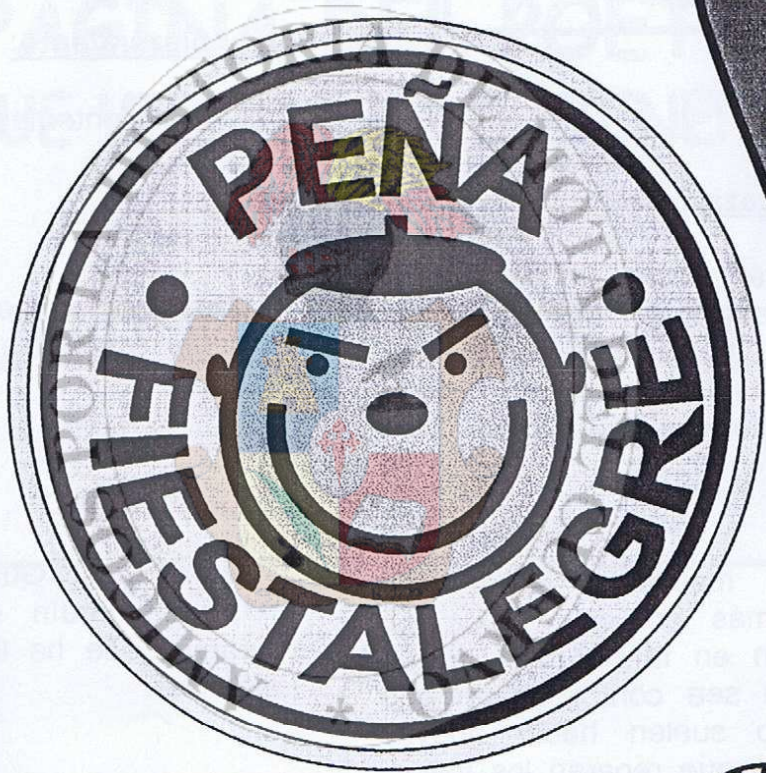
En Gredos y Guadarrama. En el jardín del Príncipe en Aranjuez, se ha llegado a ver un ejemplar.

Reproducción:

Las paradas nupciales se inician a primeros de febrero. Corteja a la hembra regalándole piezas de caza. En abril, la hembra deposita entre 3 y 4 huevos del tamaño como los de gallina. La incubación dura hasta 40 días. Cuando nacen los polluelos, el macho es el que se encarga de llevarles la caza.



ASOCIACION CULTURAL



DECLARADA DE:
INTERÉS
PÚBLICO MUNICIPAL
DESDE 1.999

