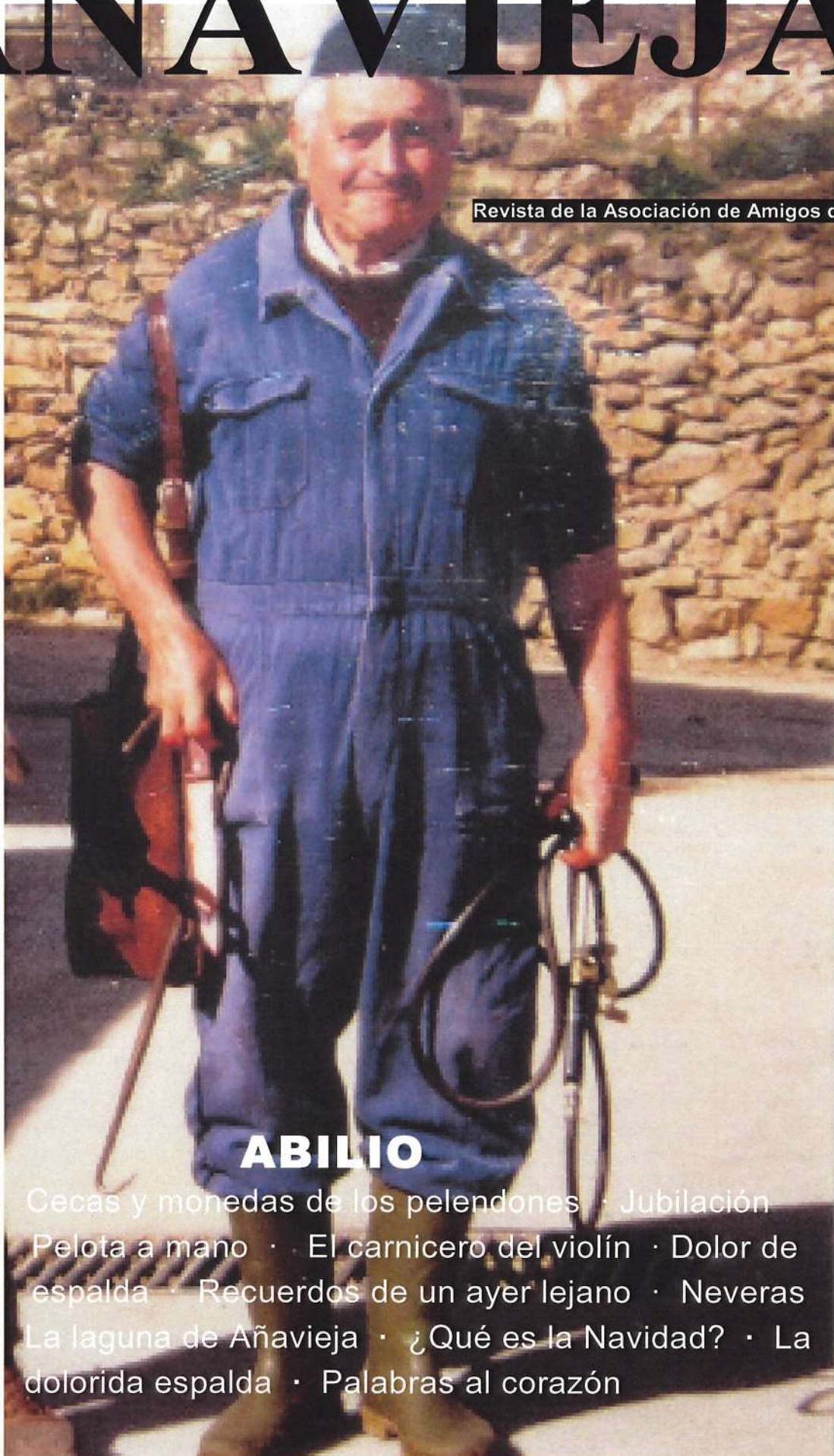


AÑAVIEJA

Navidad 2006-2007
Donativo 4 €

Revista de la Asociación de Amigos de Añavieja



ABILIO

Cecas y monedas de los pelendones · Jubilación
Pelota a mano · El carnicero del violín · Dolor de
espalda · Recuerdos de un ayer lejano · Neveras
La laguna de Añavieja · ¿Qué es la Navidad? · La
dolorida espalda · Palabras al corazón



Esta revista la edita la **Asociación de Amigos de Añavieja.**

Colaboran en este número: Jaime Lapeña, Salustiano López, Pablo Pascual, Ramiro Orte, Pilar Martínez, José Manuel Pascual, D. Alberto, Pilar, Martínez, Camino Vera, Ana Pascual,

AÑAVIEJA

Nº 4 · NAVIDAD 2006-07

ÍNDICE

Presentación	4
Pelota a mano	5
La nevera	9
El carnicero del violín	10
Cecas y monedas de los pelendones	12
Recuerdos de un ayer lejano	15
En recuerdo de mi abuelo Juan	17
En agradecimiento a la hermana Carmen	17
¿Qué es la Navidad?	18
Abilio, mi amigo “El matarife”	19
Hoy he hablado con Pedro	24
La ruta de los castillos.....	25
El jubilado y los siete pecados capitales	29
Palabras al corazón	31
La visita pastoral	32
¡Oh, mi dolorida espalda!	34
La laguna de Añavieja	36
Fotografías, de Santa Engracia – abril/2006	39
Contraportada	40



PRESENTACIÓN

Hola, soy yo, la revista Añavieja. En las presentaciones anteriores siempre habíais hablado de mí e incluso habíais hablado en mi nombre, y ya tenía ganas de ser yo misma la que se presentase y saludase.

Creo que como revista y como formato soy digna, se pueden leer mis artículos, y desempeño el papel fundamental de servir de vehículo de comunicación entre mis "añaviejeros", los que viven en el pueblo y aquellos que, viviendo fuera, sienten el pueblo como suyo.

También me gusta ser conciencia del pueblo, es decir: hacer llegar a quienes me leen las preocupaciones, las opiniones, los gustos, los recuerdos de nuestros vecinos. En cada artículo que se publica en mis hojas, en cada opinión que se vierte, en cada poesía que se escribe o fotografía que se expone... yo no me siento responsable, pero sí soy partícipe de facilitar que salga a la luz.

Hecho de menos las opiniones de todos los que tengan algo sensato que decir, o que tengan algún recuerdo que aportar. No soy una revista de "relumbrón", no me dedico al cotilleo, pero me produce un gran placer los cosquilleos de las palabras de quienes escriben a cerca de sus recuerdos del pasado en Añavieja, también me alegra ver fotografías de otros tiempos, o comunicar a todos las investigaciones que se hacen sobre el pueblo cuyo nombre llevo tan dignamente.

Pero nada hay que me duela más que mis lectores me ignoren, que no me lean, que no se me escriban cosas para que yo las publique en mis páginas.

Por eso, y desde aquí, me dirijo a ti para que en futuras ediciones más te atrevas a escribir algo a tus paisanos. No es preciso que hayas estudiado en la universidad donde se otorgan títulos. Creo que lo importante es que tengas algo que comunicar, algo que puedas decir con el corazón si así lo prefieres, o con la razón, si eres un aventajado en el saber decir.

Muchas cosas han cambiado en mi pueblo, Añavieja, pero quizá no seáis conscientes de tales cambios porque no os habéis parado a reflexionar sobre ello. Aquí estoy yo para ayudaros a recordar y para publicar vuestros recuerdos.

Se me ocurre un tema interesante para convertirlo en el objetivo de mi próxima aparición: La siega, la trilla, las eras... Todo lo que esté relacionado con la vida de un agricultor en los meses de verano.

Así que, amigo y amable lector que ahora me lees, saca del baúl de tus recuerdos las fotos que guardas de aquellos tiempos, y ponte a pensar en cómo vivías, qué cosas hacías, cómo trabajabas. En los meses del futuro verano/2007, mis colaboradores habituales pedirán que tú también colabores y "aventes", hacia quienes me lean, tus experiencias y tus fotos, como se hacía con la parva en las eras.

Y, si nadie lo impide, pienso seguir siendo fiel a mi cita contigo, lector de pasadas ediciones y/o de la actual, para que me leas, para que me sueñes, para que descanses, para que te informes. Soy "AÑAVIEJA", revista cultural y divulgativa que acerca el pensamiento entre los vecinos de mi pueblo.

PELOTA A MANO

Al ser Añavieja un pueblo con tanta tradición en el deporte de la pelota, no parece descaminado dar algunos conceptos ilustrativos y que amplíen, si cabe, nuestros conocimientos respecto a esta modalidad deportiva.

HISTORIA DE LA PELOTA VASCA



En sus inicios, el juego de La Pelota a Mano no fue un fenómeno vinculado únicamente al pueblo vasco, sino más bien todo lo contrario, ya que dicho deporte gozó de gran prestigio más allá de su propio entorno. Tanto es así que, a lo largo de los siglos, La Pelota a Mano se vino practicando en muchos Pueblos de Europa, así como en otras muchas civilizaciones a lo largo y ancho de este mundo.

En este sentido, y con el objeto de hacer un breve repaso a la historia de tan ilustre deporte, viene a bien recordar que, ya en su tiempo, los antiguos romanos, griegos, aztecas, o incluso pueblos como el egipcio, tenían sus “formas” de jugar a mano el juego de La Pelota.

En lo que se refiere a otras culturas más cercanas a la nuestra, como por ejemplo en Francia, el juego de La Pelota a Mano se conoció por el nombre de “paume”: que no significa otra cosa que palma. Dicha denominación le viene dada por el mero hecho de que la Pelota es proyectada con la palma de la mano.

A lo largo de la Historia, muchos han sido los ejemplos y anécdotas que han evidenciado la importancia y enorme arraigo de este singular deporte.

Un claro ejemplo de la importancia de la Pelota es el que se desprende de las anécdotas que nos deja la Historia. Cuentan los libros que en París, hacia el año 1292, existían nada menos que trece industrias que fabricaban pelotas, al tiempo que sólo existían ocho librerías y una tienda de tinta para escribir.

En tiempos del monarca Felipe el Hermoso, la práctica de dicho deporte era algo habitual, y a la que el monarca tenía gran afición, al punto que se cuenta que él mismo perdió la vida por resfriarse después de jugar un partido de Pelota.

Asimismo, y entre los ejemplos más recientes, encontramos que La Pelota ha sido motivo de inspiración para algunas de las ilustres personalidades de nuestra cultura. En este sentido, podemos señalar el cuadro de Goya en el que aparece una pala al pie de una muralla y la persona que la sujeta está en posición de juego. El cuadro de Goya, 1779, “el juego de la pelota”, recoge fielmente un partido de pala entre un grupo de cortesanos.

Es en el XIX, en su última década, cuando se asientan las modalidades más representativas de la pelota: mano, pala, remonte y cesta-punta, exportando estas modalidades a gran parte del mundo. La cesta-punta será la modalidad que más se universalice.

En el siglo XX brota el profesionalismo. En el campo aficionado, las competiciones se inician en 1925. Germinan los torneos de toda índole bajo el impulso de los órganos federativos u empresariales. La afición se extiende en este siglo, aunque las curvaturas cíclicas muestran épocas de esplendor y decadencia.

En el ámbito “amateur” los campeonatos del Mundo, instaurados en 1952 en San Sebastián, se erigen en el más importante evento pelotístico. Es un reencuentro, cada cuatro años, de aquellos países que rinden culto con el mayor de los fervores al deporte de la pelota.

Se crean la Federación Española de Pelota, las diferentes Federaciones de Pelota provinciales y Autonómicas y, a su vez, se organiza el Torneo de Federaciones, torneo en el que han participado nuestros pelotaris Sáinz y otros sorianos, como Soto, representando a la Federación aragonesa.

ELEMENTOS DEL JUEGO

ESTRATEGIA

La pelota es uno de los deportes en que más intervienen los factores externos, porque las características de los frontones varían muchísimo. El frontis tiene más o menos salida, la pared izquierda agarra mucho más, el suelo tira más o menos.

La pelota también es muy importante. Su material, al ser artesanal, tiene un grado de variabilidad amplísimo. Todas estas circunstancias condicionan enormemente la estrategia a emplear, y en multitud de ocasiones habrá que variar la estrategia sobre la marcha, e incluso en el partido.

De cualquier modo, y nivel general, la estrategia será el buscar, primero, dominar al contrario para que este efectúe devoluciones forzadas y poder coger la pelota lo más cerca posible del frontis y sin fuerza para poder ejecutar una jugada de tanto.

JUGADAS BÁSICAS

1. El saque

Es la puesta en juego del tanto y lo ejecuta el delantero de la pareja que ha conseguido el tanto anterior. En el primer tanto del partido es la chapa que lanza el juez la que decide quién hace el primer saque. Se compone de tres partes principales: la carrera, el bote de la pelota y el golpeo.

Para realizar el saque se emplea el brazo dominante, y el objetivo que se persigue es el conseguir tanto directo o al menos conseguir una devolución forzada de la pelota. El saque puede ser: raso y corto, raso y largo (el más común), bombeado a la pasa, y a la derecha.

Normalmente se realiza desde la derecha a la izquierda, buscando que la pelota quede arrimada a la pared izquierda para dificultar su resto.



2. El resto del saque

Constituye una de las jugadas más meritorias de la pelota, por su grado de dificultad. El objetivo es devolver la pelota de saque al frontis sin entregarla al contrario, imposibilitando el gancho u otra situación ofensiva clara del oponente.

JUGADAS DE ATAQUE

1. La dejada de abajo

Consiste en hacer creer al contrario que se va a desplazar la pelota hacia atrás con la postura de sotamano, y a última hora se dirige la pelota lo más ajustada posible a la parte superior de la chapa, y procurando que el bote sea lo más corto y bajo posible.

2. La dejada de medio lado

Consiste igualmente en hacer creer al oponente que se va a hacer una cortada y, al final, sorprenderle lanzando la pelota encima de la chapa, pero de manera el bote se produzca muy cerca del frontis, es decir, lejos del contrario.

3. Las dos paredes

Consiste en lanzar la pelota primero a la pared izquierda para que, tocando después el frontis por encima de la chapa, se abra hacia el ancho lo más posible.

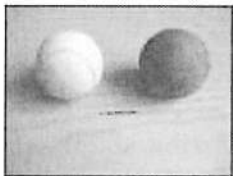
JUGADAS DE DEFENSA

Estas son la **volea**, el **sotamano** y el **besagain**. También el **bote pronto**, que consiste en darle a la pelota nada más botar.

EL FRONTÓN DE PARED IZQUIERDA

Esta es la instalación reina en la competición profesional. Una pared frontal o frontis y otra en el lateral izquierdo son suficientes para construirlo. Habitualmente un tercer plano vertical, paralelo al frontis y separado de éste 36 ó 54 m. según la modalidad, delimita el espacio de juego.

MATERIALES



Si hay algo característico de la pelota vasca es su variedad en las formas de juego. Pero existe un elemento común a todas las modalidades: la pelota. Cada modalidad exige una pelota distinta, de diferentes características.

¿Cuál es el motivo por el que en el transcurso de los tiempos se han utilizado los materiales naturales caucho, madera, lana o algodón y cuero en diferentes proporciones para la confección de las pelotas? Pues muy sencillo, no había otros. Pero hoy las circunstancias han cambiado, hoy se dispone de otros materiales, que pueden dar mejor respuesta a la problemática de la pelota.

No obstante, el juego de la pelota a mano ha cambiado sustancialmente. Esto es debido, entre otras cosas, a la evolución que se ha producido en el tipo de pelotas que se utilizan. Hace 40 años, salvo en el saque, en muy contadas ocasiones un pelotari tenía que situarse detrás de la raya del 7 para devolver una pelota.

PELOTA A MANO, LA REINA

Es la modalidad más natural. La propia mano es el elemento que golpea e impulsa a la pelota. Hoy en día es la modalidad reina, con un gran número de seguidores. Puede ser jugada en cualquier tipo de instalación, siendo distinta la pelota en función de la misma. La "mano" es un deporte particularmente duro. Se juega con una pelota de más de 100 gramos de peso, que es golpeada con la mano abierta.



ALGUNAS REGLAS

En frontón los saques son motivo a que la jugada que se intenta se califique de "buena", "falta" "pasa" o "vuelta".

Se llama "buena" cuando el jugador saca botando la pelota detrás de la raya señalada para ejecutar el saque, según la modalidad, y después de dar en el frontis bota entre la raya de "falta" y la raya de "pasa". Puede tocar antes o después del frontis la pared izquierda. Es "falta" si bota en la raya de "falta" o delante de la misma. Es "pasa" o "vuelta" si bota en la raya de "pasa" o detrás de ella.

Se consideran pelotas malas en todas las especialidades cuando concurren las siguientes circunstancias:

1. Cuando la pelota se devuelva al segundo bote.
2. Cuando toque el techo.
3. Cuando la pelota dé fuera del área de juego en el transcurso de un partido, tanto en el saque como en el desarrollo del juego.
4. Dos saques mal efectuados consecutivos (Pasa).

VOCABULARIO PELOTAZALE

- **Al aire:** Entrar a la pelota antes de que toque el suelo. " Jugar de aire" o "jugar al aire", se dice.
- **Ancho:** Zona de la cancha opuesta al rincón, próxima a la contracancha. Jugar al ancho: lanzar la pelota hacia esa zona.
- **Besagain:** Golpeo de la pelota de sobrebrazo, por encima del hombro con el brazo extendido.

- **Botillero:** Se llama así al mentor del pelotari que durante el partido le acompaña, aconseja e instruye sobre la forma en que debe desarrollar su juego.
- **Carambola:** En algunas zonas se denomina así a la jugada de "dos paredes". Algunos autores usan el término para designar el "dos paredes" en el que la pelota toca antes el frontis que la pared vertical.
- **Clavo:** Callo doloroso o lesión que se produce en la mano del pelotari, llamado "mal de manos".
- **Contracancha:** Espacio situado en el lateral derecho de la cancha y que separa a ésta de los graderíos y el público. En ella se sitúan los jueces y, en su caso, los botilleros.
- **Chapa:** Fleje metálico empleado para marcar las líneas que delimitan las superficies de juego en los frontones.
- **Dejada:** Acción táctica que consiste en amortiguar la pelota en el golpeo a fin de que ésta toque frontis junto a la chapa y bote sin fuerza.
- **Frontón corto:** Frontón de 36m. Se practican en él las modalidades de mano, paleta cuero y pala corta.
- **Gancho:** Gasto técnico de bolea en el que el pelotari golpea de aire la pelota, de arriba abajo, con el brazo extendido, por encima de la cabeza.
- **Machete:** Gesto técnico de golpear la pelota de arriba abajo, a medio brazo, con un fuerte impulso de la mano-muñeca alzada a la altura de la cabeza.
- **Sotomano:** Gesto técnico de golpear la pelota al aire de abajo con el brazo extendido.
- **Txoko:** (Choco). Rincón formado por la pared izquierda, frontis y cancha.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES/ PREVENCIÓN DE PATOLOGÍAS DE LA MANO

Como en todos los "deportes de raqueta", la práctica de la pelota vasca puede acarrear: tendinitis (sobre todo hombro y codo); accidentes musculares (sobre todo bíceps); esguinces: rodilla, tobillo.

Unos tipos de patologías son bastante específicas en la pelota vasca: las diferentes **heridas de la mano** en los pelotaris de mano, que requieren una prevención particular.

Una mano no está hecha para pegar a una pelota dura que pesa entre 90 y 100 g varias centenas de veces en un partido, incluso millones de veces en la carrera de un manista.

Esta práctica acarrea diferentes patologías de las cuales las más importantes son el clavo y las arteriopatías digitales.

Las bases para la prevención residen en las 3 P.

Preparación

Protección con apósitos:

Pequeños cuidados después del partido: hielo, baños calientes, cuidado de las grietas, control de los callos, aplicación de pomadas,...



FIGURAS DE LA PELOTA

Históricos: Julián Retegi, Barberito I, Ogueta, Azcárate, Lajos,...

Actuales: Augusto Ibáñez (Titín III), Rubén Beloki, Miguel Capellán, Martínez de Irujo, Olaizola II, etc.

.....

Este deporte tan nuestro sigue en auge. Las empresas organizan partidos. Nuestros pueblos preparan las programaciones festivas con la inclusión de partidos estelares. Las instalaciones deportivas cuentan con espléndidos frontones. Quizá falte en nuestras tierras la creación de escuelas de pelota, que serían el vivero de futuros profesionales y figuras de este entrañable deporte.

Jaime Lapeña

LA NEVERA

Sirvan estas fotos de pequeño anticipo, aperitivo, del reportaje que nuestro querido estudioso e investigador Salustiano López nos va a ofrecer en la próxima revista.

Esta edificación forma parte de nuestro patrimonio cultural y es bueno conocer su existencia, el uso y funcionalidad de la misma en épocas pretéritas.



TÉCNICA DE ALMACENAMIENTO



- La nieve se solía almacenar haciendo capas de 20 a 50 cm.
- Las capas se separaban utilizando paja como aislante.
- Para apretar la nieve y endurecerla la forma más rudimentaria era pisándola. A veces se amazotaba con grandes piones de madera.

EL CARNICERO DEL VIOLÍN

Pablo Pascual López

El artículo ha sido escrito por nuestro amigo y colaborador Pablo, recogiendo un hecho verídico narrado por un amigo suyo de Almazán, cuyo abuelo carnicero recorría la comarca vendiendo carne al son de un violín.. Por su originalidad, ha recibido un premio en el Principado de Asturias. Justo es que nos beneficiemos de este buen saber escribir y disfrutemos doblemente: por lo escrito y por el premio conseguido por un amigo.

(1)

Sopla el viento y sus ráfagas se extienden desde la sierra hasta el llano. Llegan al pueblo ruidos de pájaros de vuelo bajo. Hace frío, mucho frío y las primeras nieves se anuncian. No hay nada mejor que los pájaros con su revoloteo para proclamarlas. El candil ilumina la oscuridad de la casa fría. El padre, con su aliento, calienta las manos de los niños. La madre intenta encender el hogar.

Un dulce sonido se confunde con el revuelo de tordos, gorriones y golondrinas. Es música de violín. Es el carnicero que pregona su mercancía por las calles del pueblo minero. Llegaba desde el otro lado de la montaña, con su mula cargada de carne. No hay peligro que las moscas estropeen su género, bien envuelto en paños blancos.

Siempre la misma melodía: Vivaldi y sus estaciones. Hoy toca el invierno, con su allegro non molto, y su ingeniosa descripción del frío y de sus efectos; con las cuerdas imitando un castañeteo de dientes. Ayer fue el otoño y su allegro inicial, describiendo el baile desenfadado de los campesinos que celebran la vendimia. Y meses antes, el verano, y su lánguida evocación del agobiante calor y el canto de las aves; y mucho antes, la primavera, esa explosión de júbilo del violín

“Vengan aquí,
las mejores carnes del país
os las trae David”

Andrés, el más pequeño de los hermanos, se aparta del padre y va al ventanuco. Es David, piensa, que nos trae la comida de la semana. La melodía continúa evocando una tarde de frío. Observa a través de los helados cristales cómo los aldeanos se van arremolinando alrededor del carnicero. Se precipita por las escaleras desiguales que dan al amplio portal. Ya en la calle recibe el primer impacto de la frialdad típica de comienzos de invierno.

“Vengan aquí,
las mejores carnes del país
os las trae David”

Con esta cantinela y acompañado de su violín, el carnicero atrae a todos los parroquianos. Su poder de convicción es mayor que el del cura del pueblo: las costillas de cerdo, los cuartos de cordero, los lomos, hasta el hígado de ternera y los mismos riñones, desaparecen como por encanto ante la codicia de las mujeres, que necesitan llenar sus despensas una semana más.

Andrés llega al grupo y el músico carnicero deja por un momento la venta, para dedicarle una canción. Es su preferido, no porque sea hijo de una familia amiga, sino porque se queda embelesado por las notas que salen de su violín. Toca para él un alegre movimiento del Cascanueces de Chaikovski. Los ojos de Andrés brillan de alegría y agradecimiento. Las notas sugieren una fanfarria burlesca, tan rítmica, que a Andrés le dan ganas de bailar.

Cuando el carnicero ha servido a todos, acompaña a su pequeño amigo a la casa de sus padres. Es vieja, con anchas paredes terminadas con cal blanca y ligeramente azulada. Al terminar de subir los escalones desiguales hasta el segundo piso, hay una cocina cerrada con una vieja puerta azul que asoma a la izquierda. Hay un fogón con fuego ardiendo que sirve para calentar el lugar y hacer la comida. Una mesa desplazada a la derecha, un escaño azul y unas cuantas sillas, componen el escenario en el que David cuenta sus fantásticas historias a los niños, que le escuchan boquiabiertos.

Hoy les maravilla con lo que asegura es un hecho real: Alguien está sentado a la sombra de un pino. Cientos de arañas, sin que ese alguien se entere, porque está pensando profundamente, tejen sus hilos alrededor de su cuerpo hasta paralizarlo. Al cabo de unos minutos, el pensamiento de este paisano se transforma en un sueño eterno, del que nunca va a despertar. Y Andrés le pregunta asombrado por detalles: que de qué están hechos los hilos de las arañas; que qué soñaba para estar tan distraído; que qué es eso del sueño eterno...

David se despide con una última melodía. Está oscureciendo y debe proseguir con su venta. Andrés le ha pedido que repita la fanfarria del Cascanueces. Le complace y dice adiós a todos.

(2)

Andrés no podía imaginarse que aquel día helador fue la última vez que vio a su amigo el carnicero violinista. Dijeron que la mula se asustó por algún animal que apareció entre la maleza del monte, en el camino de vuelta, y arrolló a David. Otros aseguran que un oso hambriento, atraído por el olor de la carne, devoró a la mula y a su amo. Hay quien afirma que participó en la búsqueda de los dos, a los que la llegada de la noche y una niebla espesa les habían hecho perder la senda apropiada y se habían precipitado por un barranco. Los encontraron helados a los tres días.

Sin embargo, Andrés estaba convencido, guiado por su fantasía infantil, que la desaparición de su amigo era cosa de unos cientos de arañas que con el tejer de sus hilos lo habían sumido en el sueño eterno.

(3)

Con el paso de los años Andrés recuerda al bueno del carnicero del violín. A punto como está de iniciar su carrera musical, sentado con su violín nuevo brillante entre los otros maestros músicos de la orquesta filarmónica, piensa en David y en sus historias al calor de la lumbre del hogar.

Su vocación por la música se la debe a la habilidad del carnicero para congregar a los aldeanos alrededor de su mercancía. Y cree que le será difícil conseguir un arte tan depurado como el de aquel juglar que llegaba al pueblo minero atravesando las montañas. No es capaz de comprender cómo del violín de un simple carnicero sin estudios emanaba una música magistral, a él que tanto sacrificio le ha supuesto terminar sus estudios musicales.

Nadie como él para entusiasmarle con sus narraciones, que siempre acababan con las cenizas de las brasas apagadas a los pies; sentados en un escaño de madera azul, o quizás fuera marrón.

Su arte innato era el fruto de una penuria. La necesidad vital de sacar adelante una familia, la misma que David abandonaba cada mañana al son de la melodía de Vivaldi y que le hacía repetir por los pueblos de la comarca:

“Venga aquí,
las mejores carnes del país
os las trae David”.

Almazán, Octubre de 2006

Antes de centrarnos en las cecas, lugares donde se emitían las monedas, es lógico conocer el territorio donde se ubicaba el pueblo o la etnia céltica de los pelendones para una mejor localización de sus ciudades y un conocimiento más exacto de su realidad territorial.

Al parecer, la mayoría de historiadores, mantienen sus límites entre las sierras de Urbión, sierra Cebollera, Pineda, Hayedo de Santiago, hasta Fitero y desde allí al Moncayo. Luego sus límites al sur presentan al largo de su historia variaciones diversas que originan planteamientos discordantes entre los historiadores, hasta dejarlos en la práctica realidad final hasta la margen derecha del Duero y siempre acercándose a las montañas del norte soriano.

En el libro "*La vida en Iberia durante el primer milenio antes de Cristo*" de José R. Pellón, manifiesta que "se ha calculado que los pelendones ocupaban una superficie de unos 4.500 Km² en la serranía norte de Soria y tenían una población de unos 40.000 habitantes", prácticamente como en la actualidad.



El gran historiador Blas Taracena, nos deja la base geográfica e histórica mejor descrita y razonada de este pueblo celtibérico tan sumamente postergado e incluso olvidado. En este sencillo artículo volveremos a recordarlos con las monedas emitidas en sus cecas, de las que en la actualidad tenemos conocimiento, y que en algunos casos es difícil identificar su ubicación geográfica.

Antes que nada debemos especificar que a simple vista todas las monedas celtibéricas parecen iguales, ya que en su cara o anverso aparecen siempre una cabeza de varón y en su reverso un jinete con lanza a la derecha, que todos recordamos en las monedas de 10 y 5 céntimos en el sistema monetario de la antigua peseta.

Si nos detenemos observaremos que no todas las cabezas son iguales. Hay cabezas con la faz imberbe y otras barbadas. También en el pelo, por una cierta forma de peinado.

Debemos significar que en los anversos suelen aparecer en una inmensa mayoría un delfín y un símbolo gráfico (como letras) o bien dos delfines, uno a cada lado de la cabeza.

En la mayoría del reverso siempre el jinete con lanza a la derecha y debajo el nombre de la ceca con grafía ibérica.

En este artículo vamos a dar a conocer varias monedas emitidas por estos pelendones. La mayoría de ellas tiene el valor de un AS. Esta moneda era de bronce y venía a ser como la unidad monetaria de aquella época. Una moneda de gran valor era el denario, que valía diez ases. La moneda llamada sextercio era la cuarta parte de un denario.

A continuación exponemos las monedas encontradas y su posible procedencia:

AREGORATAS (AREKORATAS). Esta ceca no se ha podido ubicar con exactitud. Al principio se pensó que podía estar en Luzaga (Guadalajara) al encontrarse en esta localidad una placa de bronce con escritura incisa en una de las caras y en su primera línea aparece, en grafía ibérica, un texto escrito que se interpreta en expresión celtibérica como “AREGORATICUBOS KARUO CEMEI” se pensó que esta tésera de hospitalidad que citaba a los pueblos amigos, siendo en la práctica un pacto de amistad, debería ser del lugar del hallazgo, es decir de Luzaga y en consecuencia se ubicó aquí a los Arekoratas. Otros autores manifiestan que debía situarse en Grávalos (La Rioja) y finalmente hay otros que deducen por la realidad minera estar situada en los alrededores del Moncayo soriano, siendo Ágreda la que recibe mayor posibilidad.

Personalmente creo que Aregoraticas es muy posible que estuviera situada en Muro de Ágreda (Soria) y fuera el posible nombre primitivo pelendón, que una vez conquistada por los romanos y punto importante en su calzada romana fue rebautizada con el nombre de Augustóbriga.

Este nombre mantiene el recuerdo del Augusto Caesar y la forma celtibérica “briga” que se ha aceptado como “colina fortificada”. Debemos recordar que en algunos textos históricos y entre historiadores hay ciertas dudas entre Augustóbriga y una Nova-Augusta.

Debemos destacar que el prefijo “ARE” de origen indoeuropeo se acepta como “cerca” y las formas de “GORA” así como “GORATI” las encontramos en el euskera aceptándolas como “arriba”, “altura”. Podríamos concluir que “ARE-GORATI” lo podríamos traducir por “cerca de la altura” y en consecuencia su localización sería muy cerca del Moncayo

Sea como fuere, la incluimos como una ceca pelendona y detallamos algunas de sus monedas.



Esta moneda es un AS de unos 24 a 25 mm y un peso aproximado de 9 gramos.

En su anverso cabeza viril imberbe a derecha y a ambos lados se aprecia un delfín. A su reverso jinete con lanza a la derecha y debajo el nombre de la ceca

P 9 F 8 9 P X



Este otro AS también oscila alrededor de los 24 mm y pesa unos 10'5 gramos.

En su anverso cabeza viril imberbe a derecha y también en ambos lados un delfín.

En su reverso un jinete con lanza a la derecha y el nombre de la ceca partido en dos líneas.

En la primera línea A-R-E-KO-R **P 9 F 8 9** y en la segunda línea A-TA-S **P X S**



Esta moneda es un DENARIO, generalmente de plata. Mide unos 18 mm y pesa 3'77 gramos.

En su anverso cabeza viril imberbe a derecha y tan solo detrás de la cabeza la grafía KU.

En su reverso el clásico jinete con lanza a la derecha y debajo el nombre de la ceca A-R-E-KO-R-A-TA

P 9 F 8 9 P X

EKUALAKOS.- No se ha podido localizar, aunque se cree que está situada en la cuenca alta del Duero



La moneda es un AS y en su anverso o cara se aprecia cabeza viril imberbe a derecha . Delante de la cabeza un delfín y detrás el símbolo E. En su reverso un jinete con lanza a la derecha y debajo el nombre de la ceca.

E O D I D S S

OKALAKOM. (OCALACOM) - Está sumamente localizada, siendo en la actualidad Oncala (Soria) y solamente acuñó este tipo de monedas.



La moneda es un AS y en su anverso se aprecia cabeza viril imberbe a derecha. Delante y detrás de la cabeza sendos delfines. Al reverso jinete con lanza a la derecha y debajo el nombre de la ceca

H A I D S Y

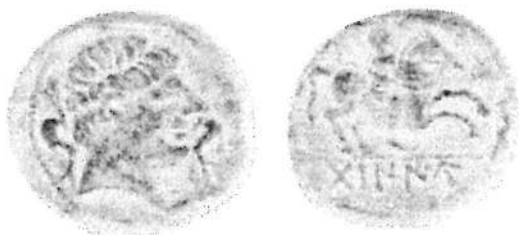
SEKISANOS.- La inmensa mayoría afirma estar situada en Canales de la Sierra (Rioja) y también de solo conocerse de ella las monedas ases.



La moneda es un As y en su anverso la cabeza viril tiene barba y mira a la derecha. Delante de la cabeza un delfín y detrás la grafía de una S. En su reverso el clásico jinete con lanza a la derecha y debajo el nombre de la ceca.

M F S M P N H M

TABANIU (DABANIU).- Está situada su ceca en Débanos (Soria) y emitió ases y semises.



La moneda es también un AS. En el anverso una cabeza viril imberbe a la derecha y a ambos lados de la cabeza un delfín. Al reverso el jinete con lanza a la derecha y debajo el nombre de la ceca

X I N N T

Otras cecas de los Pelendones que acuñaron moneda y no he encontrado ejemplares son:

ROTURKON.- Se encontraba en Enciso (La Rioja) y solo acuñó ases.

UARKAS.- Ubicada con toda probabilidad en Rio Vargas (La Rioja) y acuñó solo ases.

LUTIACOS.- Con toda probabilidad la histórica Lutia.

RECUERDOS DE UN AYER LEJANO

Ramiro Orte Sesma

Aun convencido de que mis versos
son tan sencillos como discretos,
me congratula que en Añavieja,
en ese mi pueblo queden inmersos.

En este pueblo nació hace ya bastantes años;
en él vi la luz primera, y di mis primeros pasos,
y en él están mis recuerdos de avatares del pasado.

La brisa empaña la calle, se ve poco, casi nada;
todavía no es de día, ni siquiera raya el alba.

Con un cubo en cada mano,
las gentes van a por agua,
había que madrugar para llenar las tenajas
ya que por aquel entonces no había grifos en casa.

Pasan nubes, nubes lentas, nubes grises, nubes blancas;
la Luna sale y se esconde, ellas le marcan la pauta,
y sus sombras oscilantes se escurren como fantasmas.

Ladra un perro en la calleja con dolorida cantata,
y en palos del gallinero se oyen gallos que cantan
anunciando con sus cánticos que se acerca la mañana.

Se sienten los pasos firmes
de una joven, aseada y abrigada,
que va sorteando los baches de las calles
por entonces empedradas y embarradas.

Pin, pan – llamaba a la puerta.

Dentro responden: “¿Quién llama?”

“Que ponga el agua y amase” – era el mensaje que daba.

“Anda, hoy has madrugado, está fría la mañana”.

“Si, hoy toca madrugar, que tenemos dos hornadas
y apetece el abrigarse porque hace un frío de aúpa”.

Nuestras madres, laboriosas, ya levantadas estaban
encendiendo la candela para calentar el agua;
y del hogar a la artesa, hasta el codo remangadas
a puro de vuelta y vuelta y a base de agua y harina,
hacían crecer la bola con textura tersa y fina;
una vez que conseguían la gordura deseada,
la echaban en el pandero, con fondo de piel de cabra,
bien tapada con el masero para que no se enfriara.



Y pandero en la cabeza, hacia el horno se marchaban,
donde con toda premura y debida antelación,
la hornera las esperaba.

Ya tenía todo en orden, y prendidas las aulagas
que el día anterior repletas en la bóveda dejaba.
Una a una iban llegando, y cuando todas estaban,
allá en la mesa central las hogazas preparaban;
en los poyos laterales dejaban que reposaran
tapadas con los poyales hasta que en su punto estaban.

La hornera limpiaba el horno y de vez en cuando miraba,
y al creerlo conveniente, transmitía con voz clara:
“Manos a la obra, chicas, que ya está lista la masa”.

Con la palilla en la mano, y de nuevo remangadas,
una a una las ponían en la pala de vara larga
y cada cual a las suyas su marca les incrustaba
para que no hubiese dudas de quién eran al sacarlas.

La hornera, con muy buen tino,
en el horno las colocaba,
juntas pero no revueltas, para que no se pegaran
ya que las “pegas” era algo que a ellas no les gustaba.

Esperando a que se cociera, un buen rato se pasaba;
algunas allí esperaban y algunas se iban a casa,
ya que si vivían cerca, les daba tiempo a hacer las camas.

Cuando ya estaba cocido, todas ellas preparadas
con un paño entre las manos para que no les quemara.

En la parte superior, unas gotitas de aceite
que con saña refrotaban,
lo dejaban tan relimpio que como el oro brillaba.

¡Qué hacendosas nuestras madres!
¡Qué pan tan rico nos daban!
Aquello sí que era pan, de calidad artesana.

Hace ya que se marcharon, merecen ser recordadas;
que todas en gloria estén, la tenían bien ganada.



El horno de pan tiene en su origen los antiguos hornos de pan cocer, o sea, cocer el pan de cosechero que amasaban las mujeres del pueblo y que el hornero se limitaba a esto, a cocerlo y cobrar un tanto por ello y en especie.

Estos hornos eran propiedad de los Ayuntamientos y los arrendaban a particulares.

EN RECUERDO DE MI ABUELO JUAN

Pilar Martínez



A mi querido abuelo.

En los tiempos en los que vivía mi abuelo Juan Martínez Sarnago, allá por el año 1940, estaba viudo. Se había casado dos veces y otras tantas enviudado. Mi prima Lidia y yo contábamos 10 años e íbamos a quedarnos a su casa para pasar las noches y hacerle compañía.

Una noche, a la una de la mañana, se oyó un ruido por la escalera. Se levantó mi abuelo y detrás nos levantamos nosotras. Se trataba de un gato que había entrado en casa. ¿Qué había sucedido?

Pues muy sencillo, resulta que en la cocina no faltaban pucherotes de comida junto al fuego y el gato metió la cabeza en el puchero para comer lo que había dentro. Después no la pudo sacar y, como el puchero era de porcelana, corría por toda la casa organizando semejante alboroto. Tuvimos que matar al gato para sacarlo del puchero.

Otro día se nos ocurrió cocinar en su casa una tortilla de tres huevos; pero cuando mi abuelo no estuviera. Y así lo hicimos: batimos los huevos, calentamos aceite en la sartén y nos hicimos la tortilla. Justo en el momento de acabar de cocinar la tortilla, oímos el ruido de la puerta de entrada a la casa. Era el abuelo que venía y que ya subía por las escaleras.

Cogimos la sartén y tiramos la tortilla detrás de la tinaja del agua. Bajamos las escaleras corriendo y nos cruzamos con el abuelo. Nosotras no parábamos de reír y mi abuelo se preguntaba: “¿Qué habrán hecho estas brujas?”

Nunca olvidamos al abuelo, aunque nos tomáramos las cosas con humor. Cuando cumplía los años, siempre lo felicitábamos; no se nos olvidaba nunca acercarnos hasta él para beneficiarnos del duro de plata que nos daba.

EN AGRADECIMIENTO A LA HERMANA CARMEN

Pilar Martínez

*Estas notas están extraídas de nuestras conversaciones con la Hermana. Una tarde cada mes se acerca hasta Añavieja para **compartir** su experiencia de fe con un grupo de mujeres.*

Un día descubrió que su vida podía tener sentido sirviendo y ayudando a los demás. Y a ello se aplicó con el mayor entusiasmo.

Es mensajera de la Palabra de Dios. Viene al pueblo de Añavieja y nos trae mensajes de alegría, desgranados mes a mes, para que en nuestras tareas y ritmos de vida podamos hacer algo por los demás. Dice que sin los demás no somos nada, que los demás nos humanizan.

Nos anima a sentirnos fuertes, a movernos, a volver la mirada y el corazón hacia el Dios que nos ha dado la vida. También invita a sembrar y a rociar con el amor de Cristo y tener siempre encendida la lámpara de la fe, de la caridad y de la esperanza.

Nos estimula a confiar en la presencia del Señor que alienta nuestra vida y a que trabajemos con los dones que Dios nos ha dado.

Le damos las gracias, de corazón, por la tarea que está desarrollando con nosotras, porque nos enseña a vivir y a servir a los demás.

Le damos gracias a Dios para que cada mañana le tienda su mano y le ayude a cumplir su voluntad y al atardecer pueda ella descansar de su jornada de servicio a los demás.

El grupo de mujeres, que participamos con ella en la reflexión mensual, le queremos transmitir nuestro cariño y agradecimiento.



¿QUÉ ES LA NAVIDAD?

Alberto, párroco de Añavieja

¿QUÉ ES LA NAVIDAD?

Cuando San Francisco de Asís “inventó el Belén”, le preguntó el hermano León: ¿Qué es la Navidad?

San Francisco respondió balbuciendo:

- Es Belén, es paz, es gozo, es esperanza, es bondad, es amor, es luz, es ternura, es amanecer... **es silencio.**

Y Dios vino esa noche.

¿Qué es la Navidad?, seguimos preguntando.

Y tú podrías responder:

- Es niño, es debilidad, es cielo, es contemplación, es alegría, es belleza, es canto, es renovación, es familia, es solidaridad... **es Dios que llueve.**

¿QUÉ ES LA NAVIDAD?

Es la mejor noticia, es abrazo humano-divino, es multiplicación de caricias, es llanto de alegría, es vida, es brindis al mañana, es triunfo de misericordia, es opción por lo pequeño, es pobreza, es radical desasimiento.



AL PASO DEL AÑO

- v Agradece al pasado: tantas gracias.
- v No mantengas heridas abiertas. Perdona.
- v Reza por personas concretas.
- v Agradece la herencia recibida.
- v Vive el presente y valora lo pequeño.
- v Sí al año que viene.
- v Espera y confía.
- v Una siembra cada día, y una sonrisa.
- v Haz algo por el otro cada día.
- v Recuerda a personas que nos dejaron este año.
- v No dramáticos, un poquito de humor, relativizando.
- v A-Dios.

Mi amigo ABILIO, "el matarife"

José Manuel Pascual Martínez



Hablar con Abilio es como hablar con alguien íntegro, cariñoso, feliz y cercano. Lo conozco desde pequeño, pero han sido los últimos años de mi vida los que me han abierto a su mundo. Desde hace aproximadamente 12 años disfruto de su compañía, de sus consejos, de su sencillez y de su acogida. En el fondo pienso que soy un afortunado y que mucho de lo que es Abilio parece que está reservado para mí. Conocerlo, hablar largos ratos con él al amor de la estufa en los meses de invierno, o en el huertecillo cuando hace calor en verano, hacen de mi estancia en Añavieja un contrapunto al correteo que vivo en mi trabajo durante la semana. El trabajo que aquí presento es fruto de varias entrevistas y de la memoria y el recuerdo de otras muchas conversaciones que he mantenido con mi amigo Abilio. Amable lector, empápate de las experiencias y del saber, fruto de una vida paciente, callada, respetuosa.

Abilio nació el 8 de septiembre de 1924. Para decir la fecha hemos tenido que retroceder al pasado y quitarle a este año los 82 años que ya tiene cumplidos. Osea que eso es : « tengo cumplidos los 82 ».

Es el hermano mayor de una familia integrada por los padres y tres hijos. Su hermano Benjamín murió cuando tenía 42 años. Vive su hermana Pilar, o Pilarín, como la llamamos cariñosamente en el pueblo.

Su nacimiento se produjo aquí, en Añavieja, en la que actualmente es la casa de la Nati. Por aquel entonces esa casa eran dos casas en las que vivían otras tantas familias. Había escasez de viviendas y en poco espacio vivía mucha gente. Recuerda que en esta casa vivió toda su infancia, hasta los 7 años. Después la familia pasó a vivir a la casa que actualmente ocupan César y Tere. Allí estuvo hasta los 15 años. Finalmente, la familia se trasladó a la casa que actualmente ocupan y habitan su hermana Pilarín y su cuñado José María.

Su iniciación en los estudios o su asistencia a la escuela fue a los 6 años. Allí estuvo aprendiendo con algunos maestros y temblando de miedo con otros. Recuerda los nombres de sus maestros, especialmente de D. José Palomar, que era tarugo y daba caña a sus alumnos. Eran otros tiempos. También recuerda los nombres de Doña Adela, Don Vitoriano y Doña Patricia.

Su estancia en la escuela fue hasta los 10 años. Tuvo 4 años para formarse y aprender las cuatro reglas de lectura y escritura, el cálculo y poco más. A la temprana edad de 10 años, cuando hoy en día son niños, le pusieron un rebaño de ovejas, un morral y el campo por delante. Ahí aprendió a ver horizonte, a ser consciente de que, aunque niño, la vida se le iba a presentar dura y había que andar despiertos.

Como la formación escolar le resultó escasa, acudía por las noches a la escuela. Dejaba las ovejas e iba a la escuela para que Don Enrique les enseñara a leer mejor y a sumar y restar con soltura.

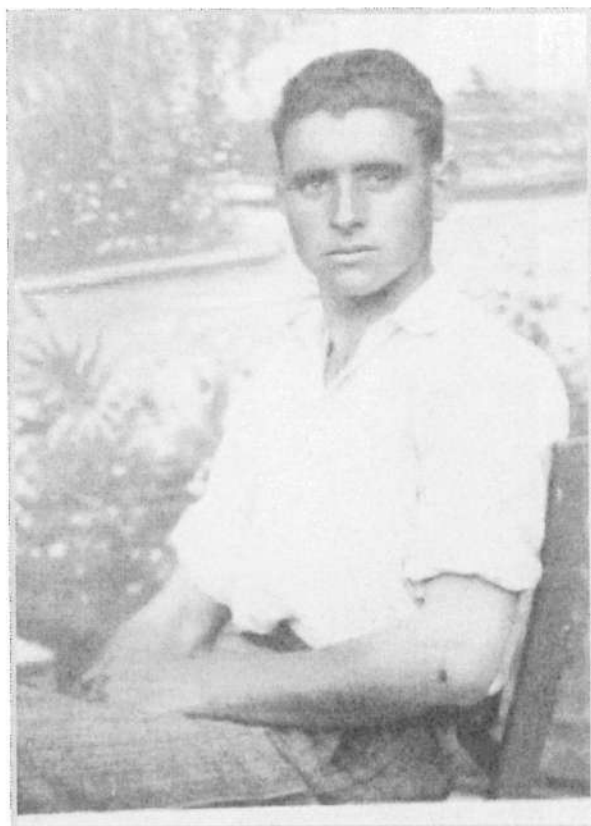
En aquellos años no había tiempo para el juego. Bien es verdad que la infancia invita al divertimento, al aprendizaje a través del juego, de los encuentros entre amigos. Pero en aquellos tiempos, cuando él entró en la edad de la consciencia también se vio inmerso en el mundo de la guerra. Fueron los años de la república y después de la guerra civil. A su modo de entender lo resume diciendo que fueron los años del hambre, de la privación y de trabajar mucho.

Una de las experiencias más bonitas de su infancia era ir a casa de su abuela a que le diera de merendar. Había poca comida en casa, pero el amor y la acogida de la abuela, junto con un trozo de pan y algo de tocino, llenaban el estómago y el espíritu del niño.

En aquellos tiempos con poco se conformaban y eran felices. Ahora aprecia que los niños y los jóvenes cada vez tienen más, pero se quiere menos, valoran poco lo que la familia les ofrece a y nunca están satisfechos. Según Abilio, el egoísmo actual no hubiera tenido cabida en aquellos años. Entonces, con una sopica y un torresnico y la compañía mutua en familia se llenaban las vidas. Los estómagos puede que estuvieran menos llenos, pero las personas estaban más cercanas y la pobreza compartida era menos pobreza.

Recuerda que en aquellos tiempos se tenía mucho respeto a los abuelos. Los abuelos, a su manera, les querían, les enseñaban cosas, les contaban historias. Dormir en la cama del abuelo, haciéndole compañía, era una experiencia sagrada, suprema para él. Al día siguiente se lo contaba a sus amigos.

Mi amigo Abilio no tiene bien asimilada la experiencia actual y los modos de vida y de expresión de la juventud. Estima que los jóvenes reciben mucho, demasiado, pero no lo valoran ni dan contraprestaciones. Falta el cariño y el afecto y sobran las cosas, las pertenencias. Parece como si el niño feliz fuera el de más pertenencias. Y tengo que decir que, a este respecto, Abilio se siente muy orgulloso de sus nietos, de cómo son. De cada uno de ellos me menciona alguna cualidad.



También cree que los adultos estamos dejando una pobre herencia a los jóvenes : « Nos estamos comiendo el futuro de los que vienen, y en algún momento habrá que cortar y parar este ritmo de derroche y de desgaste de nuestro planeta. Si no cortamos el ritmo se romperá el eslabón de la cadena, y luego a ver quién lo repara ».



Las experiencias negativas que recuerda de su infancia hablan del hambre : »Hambre, lo que es hambre, no se pasaba, pero había cierta carestía y por eso cuando se mataba un cerdo en familia se aprovechaban de él todas sus partes. También recuerda que la comida de pastor era escasa. Le ponían un trozo de pan, un huevo y un torresno y con eso tenía que pasar el día ; cuando subía por la lomba seguido por las ovejas, miraba y remiraba el morral que contenía toda la comida del

día. Si se la comía nada más salir de casa ya no tenía que llevar peso y se olvidaba de pensar en ella ; pero por la tarde pasaba hambre.

Recuerda que cuando estalló la Guerra Civil española, él era un muchacho y algunas escenas de las acaecidas en el pueblo todavía las guarda en la memoria. Prefiere que no mencionemos nada de ellas para evitar herir susceptibilidades. Una anécdota que le resultó tremendamente impactante fue cuando pastoreaba sus ovejas entre la Sola y la Llanilla, en compañía de Valentín. Apareció un avión perseguido por otros dos que le ametrallaban. Los aviones rasearon la llanura a la vez que silvaban los proyectiles. El ta-ta-ta de las balas les asustó y atemorizó tanto que dejaron las ovejas a su suerte y se vinieron a casa corriendo. Al volver a la Llanilla encontraron muchos casquillos de bala diseminados.

Y entre ovejas y trabajo en las tierras de su padre, se le pasó la juventud. Llegaron los 26 años y se casó con Bienvenida, hija de la tía María Cruz y el tío Pedro. Bienvenida tenía 25 años y era buena moza. La boda fue el 14 de octubre de 1950, buen año para recordarlo ; osea que llevan 56 años casados.

La casa en la que actualmente vive es la que habita desde que se casó. La mitad era de su suegro y la otra mitad la compró después para hacer más amplia la vivienda.

De su matrimonio fueron fruto dos hijas. Conchita e Inmaculada, las cuales viven en Barcelona.

Tiene 5 nietos maravillosos : educados, trabajadores, respetuosos. Una joyas dice él. ¡Qué no dirá un abuelo de sus nietos. ¡Ah, también tiene un biznieto !



Con Bienvenida ha sido feliz. Su mayor felicidad fue tener a sus dos hijas. Me deja anonadado el cariño con el que habla de sus hijas y de la relación tan excelente que mantiene con sus nietos.

Entre bromas y veras pasó su vida pastoreando, trabajando las fincas de cereal, patatas y remolacha. También recuerda que en casa siempre se cuidaba y engordaba una mareja de cochinos (cerdos para los más avisados), que al llegar el invierno se mataban y se convertían en embutido para pasar el año. Recuerda su buena relación con su buen amigo y difunto Andrés. Eran distintos los dos. Me cuenta alguna anécdota de su relación, de cómo Andrés en seguida se ponía nervioso y echaba chispas. « Era como la gaseosa ». Y después de cada situación de enfado Abilio le decía : « Andrés, que hay que saber esperar, después hablar y dejar pasar el punto. No tenemos que tomar las decisiones en caliente ». Dice que él y Andrés vivieron los mejores momentos de su vida en una profunda relación de amistad.

También me cuenta una anécdota que les acaeció comprando ovejas en Alhama de Aragón. Pero esa la dejo en el tintero para que, si quiere, os la cuente personalmente.

De vez en cuando vuelve a su discurso esencial : saber conformarse con lo que se tiene y vivir felices. Quiero recoger aquí la frase que ha sido la síntesis de su experiencia en la vida, la de él y la de su matrimonio : « No hay más rico que el que se conforma con lo que tiene y le sabe sacar partido ».



No puedo dar por concluida esta breve biografía de Abilio sin hacer referencia a su segundo gran oficio, de cual fue maestro : **matarife**.

La profesión de matarife se desarrollaba en los meses de invierno. Acudía allí donde le llamaban las familias para apañar el cerdo o los cerdos. Entre matar y despiezar el cerdo se pasaban dos buenos ratos de dos días seguidos. Peregrinando por las casas del pueblo se ha pasado muchos inviernos chupando frío y arreglando cerdos.

La matanza era la base de la alimentación de las familias para todo el año. Engordar 1 ó 2 cerdos por familia con las sobras de las comidas o restos de verdura daba como resultado buenos chorizos y jamones que colgaban del techo unos o que se metían en ollas con aceite los otros.

Su padre, el tío Jesús, ya era matarife y le enseñó el oficio a él. Empezó a ayudar a su padre en las matanzas a los 12 años. A los 16 años ya lo hacía él solo y con buenos resultados.

Casi todas las familias del pueblo solicitaban sus servicios. De eso podemos dar fe los vecinos que año tras año hemos llamado a su puerta para pedirle el favor de que nos aviara un cerdo.

Como dato curioso me dice que en los años 50 cobraba 5 pts por matar, arreglar y despiezar un cerdo.

Siempre que podía, mataba el cerdo por la mañana, a primera hora. Toda la familia se reunía en torno al cerdo : padres, hijos, primos y demás. 3 días duraba la fiesta. El primer día se mataba al cerdo, se le socarraba con aulagas y se pelaba (Los últimos años ya socarraba el pelo del cerdo con soplete). El cerdo se tumbaba encima del banco de matar y lo sujetaban entre varios.



En la parte delantera, debajo del cuello, se colocaba una mujer sujetando un caldero en el que caía la sangre. A la vez que caía ésta, le daba vueltas para evitar que coagulase. Después, con la sangre, se hacían morcillas, se cocían y se dejaban secar en el granero junto con los chorizos y jamones. Después de la mantanza del cerdo, y para arreglarlo, se le cogían las mensillas, el hígado y algún otro elemento más, y se cocinaba todo con una buena sartenada de migas de pan. Abilio me recuerda que cuando niño, y con motivo de la matanza, no iban a la escuela, lo cual era motivo de gran alegría entre los primos escolares que estaban de matanza.

El segundo día, después de haber tenido el cerdo colgado oreándose 24 horas, se pasaba a despiezarlo. Los trozos de carne del despiece se pasaban por la máquina de picar para hacer « picadillo ». A continuación el picadillo se adobaba de diferentes formas según lo que se quisiera obtener, bien fuera chorizo o salchichón.

El tercer día de la matanza ya no necesitaban del concurso ni de la ayuda de Abilio. Entonces la familia llenaba los chorizos, freía la manteca con la que después se hacían ricas tortas de manteca y tostones. Todo esto está casi olvidado y son pocas las familias que lo practican.

Dejamos aquí , por ahora, la historia de mi amigo Abilio. Su edad no me condiciona para mantener con él una buena relación, intensa, confiada y cercana que ha llegado a convertirse en amistad y confianza mutua con el paso de los años. Un hombre cargado de sabiduría, de experiencia. Alguno se preguntará cómo he tenido el atrevimiento de hacer un artículo sobre él si total no es rico, ni importante, ni llama la atención. Pues quizá sea por todo eso por lo que escribo sobre él, porque es un hombre anónimo y humilde y cuando él nos deje Añavieja podrá decir que ha disfrutado de su compañía y de su presencia

Gracias por tu persona, amigo Abilio. Compartir y departir contigo es un regalo.

Hoy he hablado con Pedro

José Manuel Pascual Martínez

Ha sido un breve encuentro. Nuestra conversación no ha llegado a ser una entrevista. No le he formulado preguntas profundas, ni de negocios, ni personales... Hemos hablado, o más bien ha hablado Pedro. Saca a relucir su talante de fregonazo, lanzando sus pensamientos como caballo galopando en plena carrera. Pedro es así, apasionado, impulsivo...

Pedro es alguien llegado de tierras lejanas, allende los mares. Tiene mucha querencia a esta tierra de Añavieja, vibra con ella, la siente en lo profundo y siente a su familia de Añavieja, a sus amigos. El sentimiento de Añavieja que pervive en su interior va incluso más allá de las personas. Es un sentimiento de amor a la tierra, a estas pocas hectáreas que configuran Añavieja. Cuando viaja hasta Añavieja, cosa que hace lo más frecuentemente que puede, siente una emoción especial al ver el paisaje conocido, sus cuatro lomas y su llanada.

Ha cruzado el mundo en muchas ocasiones, de punta a punta. Está harto de viajar. Se ve a sí mismo como un ciudadano del mundo, un cosmopolita. Con asiduidad, y por temas de negocios, visita China desde hace 20 años, 3 ó 4 veces cada año. Su vivienda de Mallorca le haría sentirse orgulloso y feliz a cualquier persona que valorase lo terrenal y la propiedad privada como único punto de medida del hombre.

Pero, a pesar de todo lo que hace y lo que tiene, siente algo especial por Añavieja. Lleva su pueblo no como bandera sino como raíz, como un sentimiento profundo que le da fuerza, que le vincula a una tierra concreta.

Añavieja es el recuerdo de su infancia feliz. Es más, Añavieja representa su infancia. Cuando era niño, hasta los quince años, venía a nuestro pueblo a pasar los meses de verano. Vivía feliz, rodeado de una familia que le hacía sentirse a gusto siempre. Aquí descubrió en buena medida el valor de la entrega y de la generosidad. Por eso, Añavieja es su infancia.

No es nostalgia, es emoción feliz. No ha perdido nada de Añavieja, no añora el pueblo, añora su parte de sí mismo que se hizo y se desarrolló aquí.

Pedro me ha llegado a decir : « Yo he parado en el Puente del Vadillo, he cogido una hierba y esa hierba me ha acompañado a China. Conmigo iba Añavieja ». También me ha contado alguna otra anécdota más que me han dejado boquiabierto. Preguntadle, que os podrá contar algunas.

Ahora, ese sentimiento a cerca de Añavieja, y cada día más, lo está haciendo extensible a la provincia de Soria. Quizá sea porque aquí tiene unos intereses comerciales y económicos (de los cuales quizás hablemos algún día).

Quisiera inyectar a esta tierra soriana, cada vez más pobre y desértica, su espíritu batallador nada derrotista. Frases como : « Hay que alejarse del victimismo y hacer algo por ti mismo », o « No pidas subvención para sobrevivir, subvencióntate tú creándote tu trabajo y camina », hablan de su talante, de su espíritu emprendedor.

Gracias por el rato que he pasado contigo, Pedro.



El ya cercano 2007, será el año de D. Antonio Machado en Soria. Se cumplen cien años de su llegada a nuestra bella ciudad castellana. Tal aniversario me motiva a evocar su recuerdo.

Por ello, hacemos nuestros sus ritmos, sus rimas y sus versos, mientras afuera, en la calle, "el cierzo corre por el campo yerto, alborotando en blancos torbellinos la nieve silenciosa" (Campos de Soria V). Sobre la mesa no faltará el porrón, unas rodajas de chorizo y unas patatas asadas o fritas de nuestra tierra.

Para cualquier soriano y para quien escribe estas líneas, Antonio Machado es amigo y maestro:

- Amigo, porque se ha identificado como nadie con nuestra tierra, con nuestro sentir y con nuestros esfuerzos y desvelos: "¡Aquellos diminutos pegujales/ de tierra dura y fría/ donde apuntan centenos y trigales/ que el pan moreno nos darán un día!"

- Maestro, porque era voz independiente que nos enseñó a mirar la vida con sencillez, lucidez y profundidad: "A distinguir me paro los voces de los ecos...", es un verso del poema "Retrato" (1906). Maestro porque era un hombre "íntegro". De él dice Rubén Darío "Era luminoso y profundo como era hombre de buena fe".

Machado estuvo en Soria de 1907 a 1912, cinco años que dejaron profunda huella en su persona y en su poesía. En tertulia radiofónica, en 1938, cuando en España se oían los ruidos de fusiles y cañones fraticidas, decía: "...Mi vida es sencilla y modesta. Aunque sevillano de origen, nací el año 1875, me eduqué en Madrid...En 1907, fui destinado como catedrático a Soria. Soria es lugar rico en tradiciones poéticas. Allí nace el Duero que tanto papel juega en nuestra historia. Allí, entre San Esteban de Gormaz y Medinaceli, se produjo el monumento literario del poema del Cid. Por si ello fuera poco, guardo de allí el recuerdo de mi breve matrimonio con una mujer a la que adoré con pasión y que la muerte me arrebató al poco tiempo. Y viví, sentí aquel ambiente con toda intensidad. Subí a Urbión, al nacimiento del Duero. Hice excursiones....".



Por ello, sus palabras y sus versos son experiencia y vida aderezados con la sensibilidad más exquisita. "Oh, sí! Conmigo vais, campos de Soria, / tardes tranquilas, montes de violeta,/ alamedas del río, verde sueño/ del suelo gris y de la parda tierra,/ agria melancolía/ de la ciudad decrepita./ Me habéis llegado al alma,/ ¿o acaso estabais en el fondo de ella?/" (Campos de Soria, IX).

Quizás algunos sólo recordéis versos sueltos que, con el paso de los años, se han convertido en sabiduría popular: "...caminante no hay camino, se hace camino al andar" (Proverbios y Cantares, XXIX). Esta es justamente mi invitación: recordar, meditar, soñar y pasear con D. Antonio por los campos de nuestra tierra. Seguro que os encontraréis con sus palabras en los caminos y en las sendas: "¡Álamos del amor que ayer tuvisteis/ de ruseñores vuestras ramas llenas;/ álamos que seréis mañana lirás/ del viento perfumado en primavera;/ álamos del amor cerca del agua/ que corre, pasa y sueña..." (Campos de Castilla).

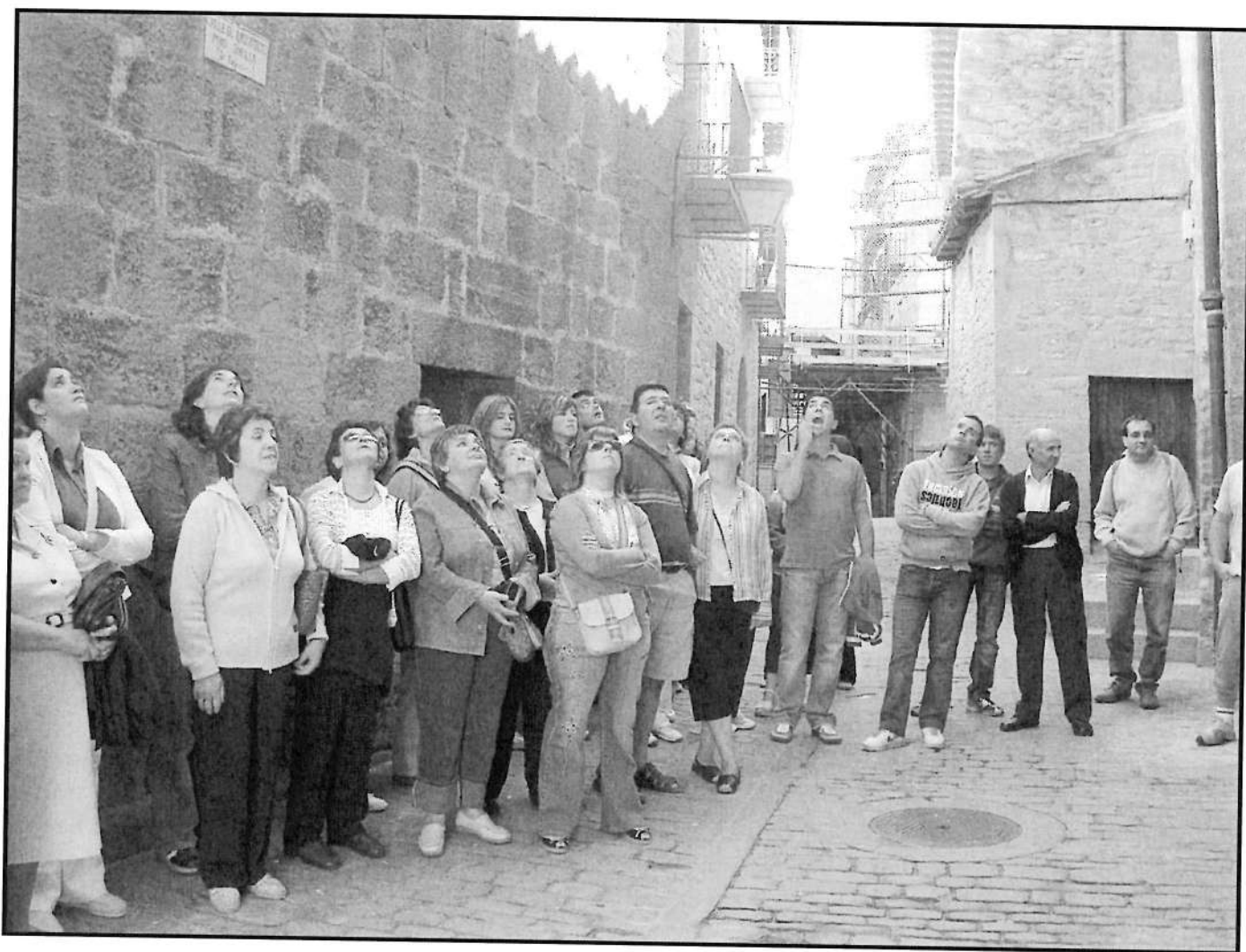
Leamos este año de 2007 al poeta, sus versos son siempre nuevos, sus palabras son canto que silban con el aire envueltas en eco de eternidad, su ritmo es vivo, lo necesitamos, seguro que nos pondrá en camino....Con los mejores deseos para el 2007. Alberto.

LA RUTA DE LOS CASTILLOS

Camino Vera Martínez

La excursión de este verano podría titularse “La ruta de los castillos” porque visitamos unos cuantos castillos a lo largo de un día muy cundido.

Todo comenzó con un pequeño retraso del conductor que nos hizo sospechar que habíamos madrugado en balde, pero no fue así porque el autobús llegó y después acertó distancias, aunque por carreteras con más curvas; así llegamos puntuales a nuestro primer destino, Sos del Rey Católico. Allí nació el rey que lleva en su nombre. Al pasear por las calles de este histórico pueblo, explicado al detalle por la guía, parece que te transportas en el tiempo y te imaginas cómo ocurrió lo que ella va contando, viendo aquellos detalles que cuidadosamente conservan como reliquias de nuestro pasado en sus calles, casas, castillo, iglesia...



Y qué decir de la siguiente parada, El castillo de Javier: imponente la imagen de postal que se divisa nada más bajar del autobús. Ubicado en aquel entorno tan bello, ya solo el paisaje te deja de piedra y nunca mejor dicho, porque piedras vimos unas cuantas, no sólo del castillo e iglesia, sino también de los alrededores.

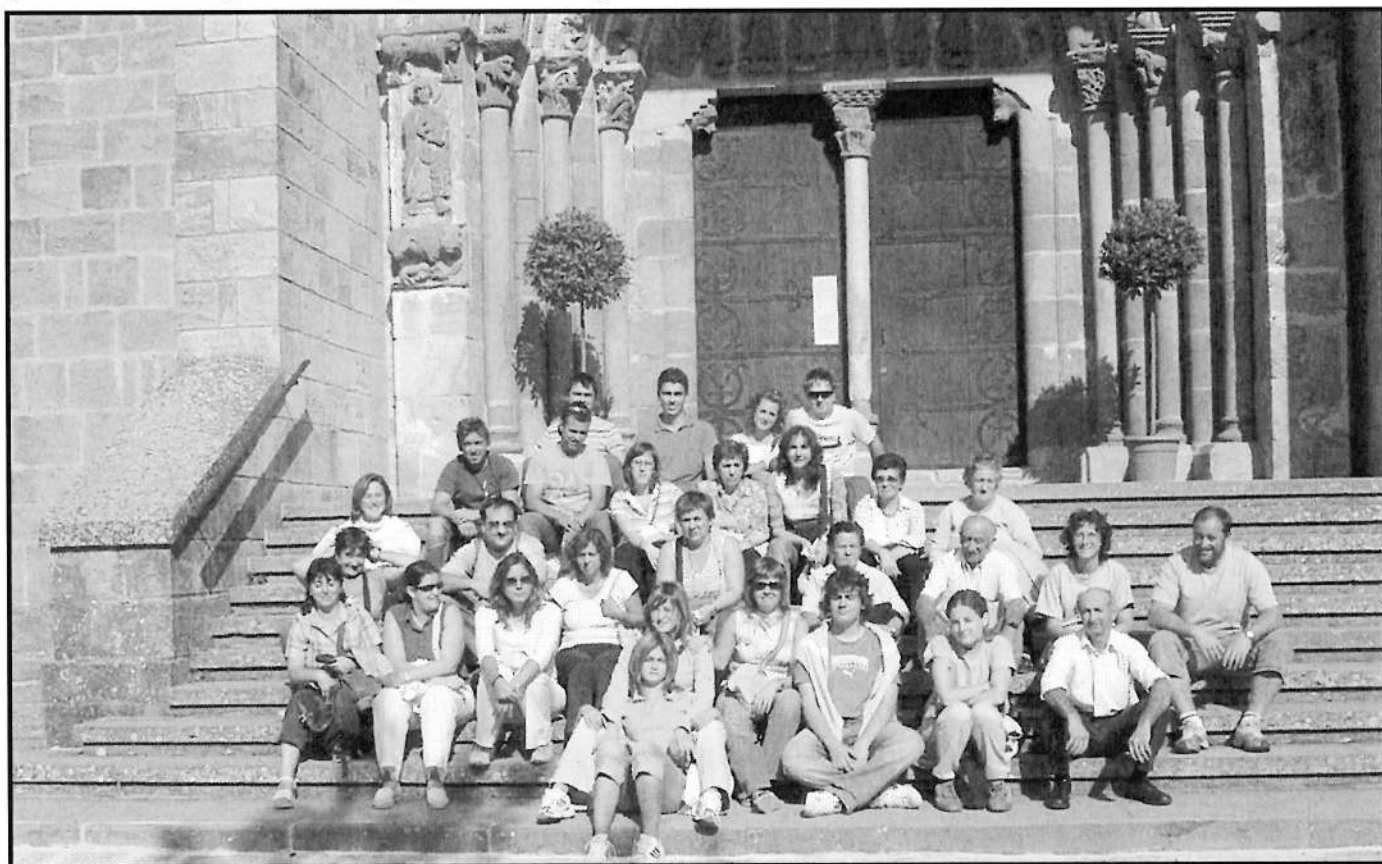


Continuamos nuestro camino hacia el restaurante Yamaguchi, y nos enteramos de que ese nombre tan oriental viene de uno de los lugares donde San Francisco Javier estuvo evangelizando. El comentario general de la comida fue que todo iba saliendo estupendamente. Se comió bien, el tiempo bueno nos acompañó durante todo el día, lo que nos hizo recordar el frío que pasamos en Oncala el año pasado.

Sin apenas sobremesa, nos pusimos en marcha hacia el monasterio de Leire, también situado en un hermoso enclave y con césped alrededor, muy cómodo por cierto, para echarnos la siesta mientras esperábamos nuestro turno para entrar.



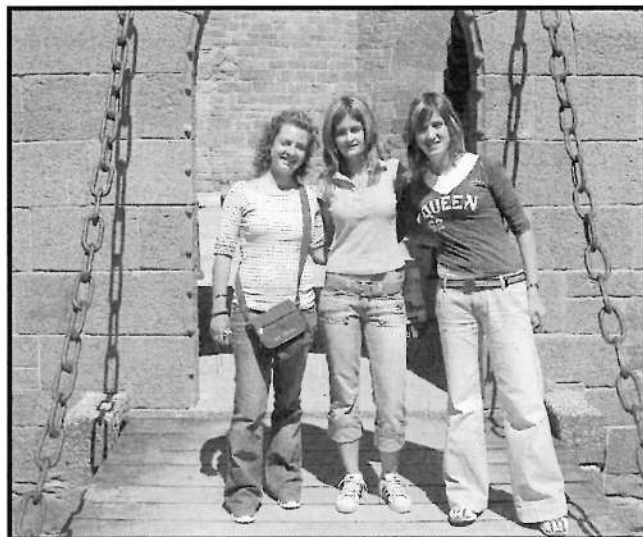
Lo que más nos llamó la atención de aquel lugar fue la cripta subterránea que sujeta con sus anchas columnas el enorme edificio construido con grandes piedras. En dicha cripta nos contaron una curiosa leyenda de un abad del monasterio que se perdió por los bosques de los alrededores, despistado por el piar de un pajarillo y quedó ensimismado en sus pensamientos y cuando regresó habían pasado cientos de años.



Y para terminar, visita al castillo de Olite. Todos coincidieron en decir que era el más bonito de todos, restaurado con minuciosidad hasta el último detalle. La coincidencia de que se celebre el mercado medieval lo hacía más real, sintiéndonos como en aquella época. La música y las actuaciones que en el castillo se representaron le daban vida propia y lo hacían más bello y señorial, nos invadía el ambiente y nos hacían imaginar las historias de princesas y caballeros que ocurrieron entre sus paredes.



De vuelta a casa, como siempre los jóvenes en la parte trasera del autobús y los mayores delante para no marearse, hacíamos recuento de tantas cosas que nos dio tiempo a ver en un día bien aprovechado. Alguno de los mayores comentó que en cuanto sales de casa te admiras de lo que hay por ahí, aunque siempre nos guste nuestro pueblo lo que más.

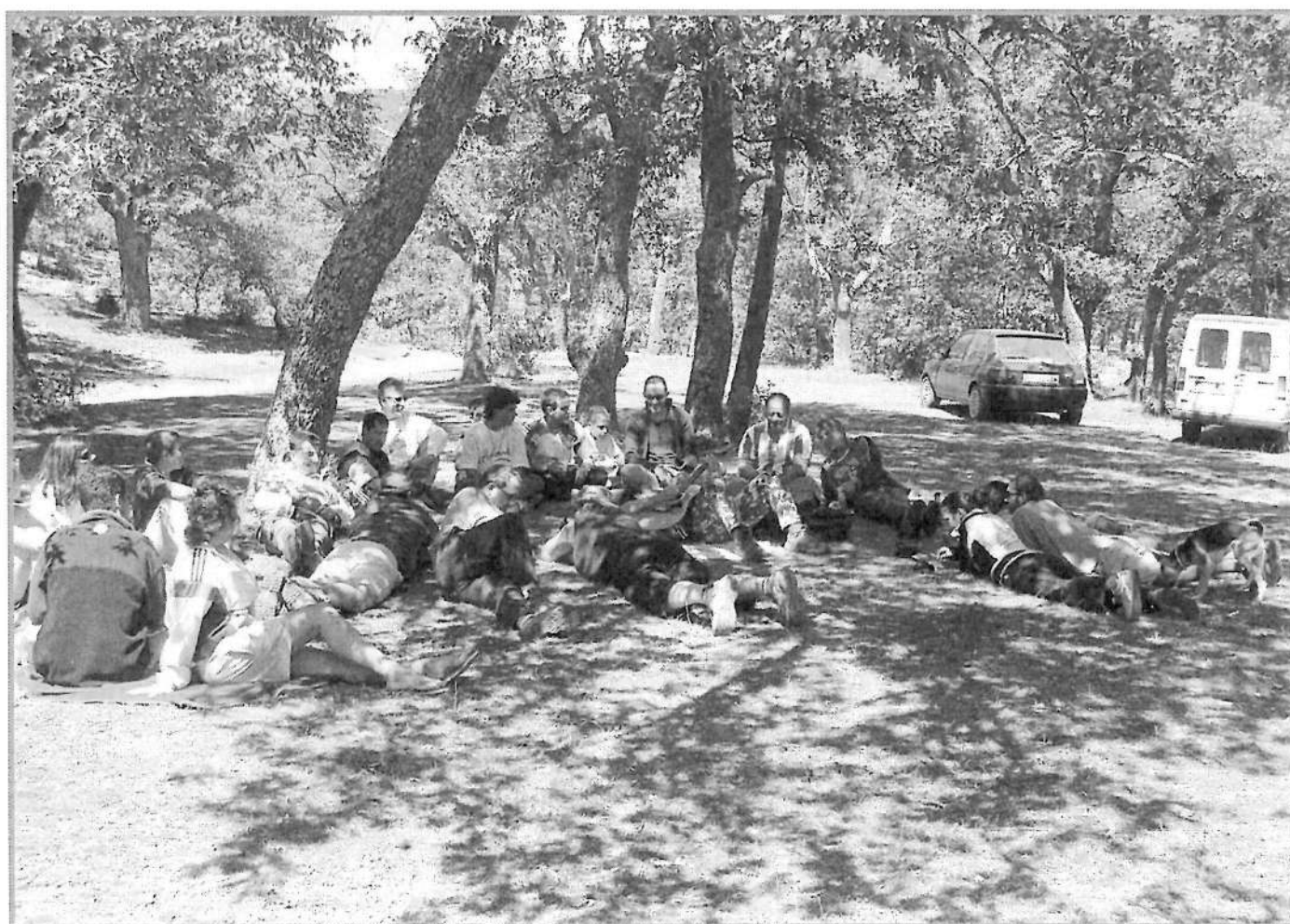


Quiero reconocer el esfuerzo de los que organizaron la excursión: Raquel, Estela, Ana, Miguel, Nines, siempre con la ilusión de hacerlo lo mejor posible y deseando que se apunte más gente para llenar el autobús, y también la gente que participó en ella con entusiasmo y buen ambiente, lo que hizo las cosas más fáciles.

Animamos a nuestros mayores a salir del pueblo, al menos un día al año, para ver lo que hay fuera de él. Hasta la próxima.

.....

COMIDA en la DEHESA- ROBLEDAL del MONCAYO, después de la subida al Moncayo (Cueva de Ágreda), en el verano de 2006.



(Con motivo de la comida homenaje, ofrecida por los compañeros docentes en activo a quienes dejábamos la enseñanza, me pareció oportuno dirigirles unas palabras relacionadas con este proceso de jubilación. Solamente omito los aspectos más personales, que figuraban al final de mi exposición.)

EL JUBILADO Y LOS SIETE PECADOS CAPITALES

Jaime Lapeña



Una tesis bastante contrastada indica que el mundo se rige gracias a las pulsiones internas provenientes de lo que ha venido en llamarse "Los siete pecados capitales". Sin ellos, sin esa dosis de desorden moral, el mundo y sus estructuras económico-sociales se desintegrarían víctimas de la inanición o de la apatía. Estos impulsos desordenados serían la grasa que permite el correcto engranaje de las piezas que rigen el mundo.

Una noche de insomnio, ya en capilla de jubilación, comencé a analizar mi status respecto a estos apetitos desordenados. Llegué a la conclusión de que tal era la

baja cota de mis pulsiones pecadoras, que de seguir así, me encaminaba directamente hacia el limbo de los tontos. Había que reaccionar.

También recordé aquella sabia idea moral referida al pecado: Los que disminuyen con la edad no deberían tener la consideración de graves.

Este repaso me sirvió además como ejercicio de memoria en evitación de chochez prematura. Al rato, ya recitaba de corrido los pecados y sus equivalentes virtudes.

Estas fueron algunas de mis reflexiones:

Soberbia. Frecuentemente, se relaciona con EL PODER. Nuestro "gran" poder ha consistido durante años en la dirección a la contra sobre un grupo de desalmados adolescentes. Si descendemos a la parcela familiar, en otros tiempos todavía podías presumir de nietos y tener una cierta ascendencia sobre ellos. Sin embargo, por lo que se sabe, el nieto es una especie en vías de extinción. Y no es que se haga voto de castidad, sino que no se sigue el conocido refrán "de estos polvos vienen estos nietos digo estos lodos". Y si tienes la suerte de que procreen tus vástagos, los nietos tiran de ti como el perro sabueso tira de la correa que lo sujeta, es decir, hace lo que quiere.

¿Soberbia intelectual? En esta esfera íntima intelectual, me encamino ya a lo que Nicolás de Cusa llamó la "Docta Ignorancia.", aquello de "Sólo sé que no sé nada", ser doctísimo en saber que soy ignorante, lo que no es poco.

¿Soberbia con la variadísima flojera corporal, los achaques y las caídas? Pelo, papada, etc., etc....

Conclusión. San Francisco de Asís en la humildad.

Me dije: "¿Qué grasilla pecaminosa debo mantener para seguir por el recto camino natural? Al menos, mantendré orgulloso la **complacencia** en lo que he hecho bien hasta ahora y el **presumir** de tan buenos compañeros como vosotros lo habéis sido

Avaricia. Vicio que quizás aumenta con la edad por el miedo a perder la seguridad que dan las posesiones. Nunca pintaríamos a un avaro joven relamiéndose y refocilándose en el recuento de sus bienes materiales. Nuestra generación ha conocido al menos la seguridad laboral sin las penurias de nuestros padres ni la abundancia de nuestros hijos. Somos moderados y equilibrados en el gasto. Ahora bien, el contrario a la avaricia, la virtud llamada **largueza o la generosidad** como que no despunta ni se deja notar demasiado. Me justifico: no están los tiempos para tirar...

Lujuria

Vamos a correr un tupido velo sobre el asunto, que está muy manoseado, nunca mejor dicho.

Sí quiero manifestar que el ojo ya mayor, pero no tonto, sin proponérselo, ante la diversidad y generalidad de estímulos recibidos, sin afán libidinoso, descubre, comprueba y certifica a diario que casi todas las mujeres tienen ombligo y que todos los ombligos son redondos.

Ira. Me da un poco de miedo porque dicen que se agría el carácter con la edad. Ya sabemos la proverbial mala leche del español, sobre todo si es moreno y bajito. De momento, me reservo el enojo y la indignación y ser algo cascarrabias, aunque sólo sirva para salvaguardar las esencias hispanas (un poco a la baja tras el varapalo balompédico contra Francia).

Gula. Es el apetito desordenado de la comida y la bebida. Pero si el colesterol y los triglicéridos nos tienen acobardados... A toda esta catástrofe, se une la banda de "los verduras" y los "sin sal", que son una auténtica plaga de futuro saludable, de ascética avinagrada, valle de lágrimas para el estómago y las papilas gustativas. Quitas el placercillo de la comida y ya me contaréis en que nos quedamos: en chasis placentero.



Envidia

También se comenta que la envidia no desaparece con la edad.

De pequeños nos enseñaron que la envidia era "la tristeza del bien ajeno". Igualmente pecaminosa sería la alegría por el mal ajeno. Pues siempre permanece presente en nosotros la eterna insatisfacción producida por lo que falta en el presente y por lo que se perdió en el pasado.

Yo, sinceramente, no me voy a alegrar nada-nada-nada de que sigáis madrugando, evaluando o programando. Encantado de vuestra contribución al bien común y al mío particular como integrante de este ejército voraz de clases pasivas.

Pereza- diligencia. Nos enseñaron a trabajar. Como se dice ahora entre la gente de los negocios, me espera la banca y la bolsa; la de sentarse y la de comprar.

La pereza, entonces, contra lo que sugiere equivocadamente la opinión común, no consiste en no hacer nada, "el dulce far niente" contemplativo, consiste en no hacer lo debido. El perezoso puede obligarse a mil ocupaciones no obligatorias con tal de no cumplir con su obligación. Pero eso es de aplicación para los que vais a seguir en activo. De todos modos, ya me he puesto los deberes anteriores y alguno más que será de obligado cumplimiento.

.....

En resumen, somos unos pecadores sin pedigrí, sin certificado de garantía: el diablo no daría 1 euro por nosotros.

LA VISITA PASTORAL

(Chascarrillo novelado)

Esta historia que publicamos no tiene ningún ánimo anticlerical, ni deseos de ofender a nadie. La ofrecemos para que la gente sencilla del pueblo se ría un poco con los sucesivos avatares que acontecen en la misma y relaje su tono vital de tensión.

En la sacristía de la iglesia, un joven sacerdote preparaba para la confirmación a un grupo de escolares ante la inminente visita pastoral del obispo. Todas las tardes repasaban los aspectos religiosos más consecuentes para recibir el sacramento de la confirmación de su fe.

- Pero, ¿qué es la fe? – les dijo el joven sacerdote. La cara de asombro fue unánime entre estos escolares. Para su comprensión recurrió a un bello ejemplo. Les llevó un bote de conservas, al que previamente había quitado su etiqueta y les increpó: ¿Qué hay en su interior ?

Nadie lo podía saber y ante esta situación les dijo: Ninguno sabe lo que hay. Por tanto, si yo os digo que tiene melocotones, vosotros lo aceptáis porque yo os lo digo. Eso es la fe.

Jamás pudo suponer este joven sacerdote las repercusiones que iba a tener tan intuitivo ejemplo.

Llegó el día de la visita pastoral y el obispo fue recibido con la mayor solemnidad rural posible, con pequeños arcos florales, como era costumbre en los pueblos hispánicos a principios del XIX.

Las vivas al Sr. Obispo se sucedían a cada paso hasta que una vieja señora, en un alarde de modernidad, al intentar lanzar un viva al “Sr. Prelado”, en su desmesurado nerviosismo exclamó: ¡Viva el Sr. Pelao!.

El obispo con una sonrisa paternalista le dijo: “Señora, aún me queda algo de pelo”.

Ya en la iglesia, antes de impartir la confirmación, sondeó la preparación de sus confirmantes manifestando la importancia que tiene en la Iglesia, la fe. Y dirigiéndose a los escolares, el obispo, les preguntó: *Mis queridos muchachos, ¿sabéis qué es la fe ?.*

Un rapaz, sagaz y avisado le respondió: *Lo tenemos “chupao”, Sr. Obispo. El Sr. Cura nos lo ha explicado muy bien.*

Sorprendido el obispo de su sagacidad le volvió a preguntar intrigado: *Pues bien, ¿me podrías decir tú que es la fe?*

El muchacho si pestañear le dijo: *Sr. Obispo, la fe es melocotones en bote.*

El obispo miró al cura del pueblo y éste, pálido, sonrió levemente con una mueca circunstancial.

Terminada la ceremonia religiosa marcharon a comer al ayuntamiento, el obispo, las autoridades del pueblo, funcionarios y algunas otras personas de cierto relieve social de la localidad rural. Ya en la comida, y para romper ciertos formalismos , el obispo, dirigiéndose al médico le preguntó: *Qué doctor, ¿muchos años por aquí?*

El médico le manifestó que llevaba una treintena de años, que su abuelo y su padre fueron también médicos y un sin fin de cosas más. El maestro se incorporó a la mediática charla indicando que también llevaba muchos años en el pueblo y que su padre también fue maestro. Después sobrevino un largo silencio.

El secretario le pegó un codazo al alcalde y le dijo, en voz baja, que hablara algo. El alcalde, un orondo bonachón, al hilo de la conversación mantenida de que el padre del médico fue médico y el padre del maestro también fue maestro , le espetó al obispo con toda espontaneidad:- *Y qué, Sr. Obispo, ¿su padre también fue obispo?*

Horrorizado el secretario, y para aclarar la situación, con un nerviosismo convulsivo manifestó: *¡Que cosas tiene el Sr. Alcalde ! No se ha dado cuenta que los obispos no tienen padre.*

El Cura intentó disculpar al secretario, manifestando que llevado de su habitual nerviosismo quiso decir que los padres de los obispos no son obispos. El alguacil, para enaltecer al Sr. Obispo y dentro de su ingenuidad manifestó: *Esta claro Sr. Cura, ¿cómo va a ser el padre de un obispo, también obispo ? Cómo mínimo el padre será cardenal.*

El médico y el maestro miraron al Sr. Obispo con los ojos desorbitados y éste les gratificó con una leve sonrisa, todo un poema.

Llegaron los postres y la maestra que dirigía la ceremonia gastronómica pidió disculpas de no poder ofrecer fruta natural, pues prácticamente era casi invierno, y en su lugar se abrirían unos *botes de melocotón*.

El Sr. Obispo, por adecuarse un poco al nivel de las circunstancias le dijo al cura que en la próxima explicación de la fe cambiara el bote de melocotón, al menos por el de piña, que le iba más.

Por todo lo que sucedía y para bien de los feligreses el obispo le dijo al joven presbítero: *Recuerde, Sr. Cura, un poco de prudencia , no vendría mal.*

El molinero, que estaba de espaldas al Obispo en otra mesa, le atizó un codazo al carpintero que tenía al lado y le susurró: *¿ No has oído al obispo que le recuerda al cura que no le iría mal la Prudencia ?*

- *¡ Nos ha jodido! Y a mi también. Si ahora a la viudez está mejor que nunca.*

Bien entrada la tarde, el señor obispo en un clásico coche negro espatarrado que vulgarmente llamaban “pato” caminó a la sede de sus diócesis. Llegó casi entrada la noche. El fiel criado que habitualmente le atendía le preguntó si le ponía su tradicional vaso de leche con galletitas. El obispo le dijo que no, que prefería algo de fruta porque las comidas de los pueblos son muy fuertes y el estómago se resiente. Su criado le dijo : - *Ilustrísima, no hay fruta del tiempo. Le abriré un bote de melocotón.*

El obispo resignado le contestó: *“Mira hijo, no me recuerdes el bote de melocotón mientras sea obispo”.*

El servidor le dijo que no le sentaban bien esas visitas pastorales y debía racionalizarlas.

Camino hacía la cama, el Obispo recordó a su padre, un viejo pastor de ovejas, y la coincidencia de ser él también pastor de la diócesis, y musitó: *“Es posible que tengan razón el médico y el maestro en lo de la saga familiar. Mi padre pastor de ovejas y yo pastor de borregos”*



Fotografía de la comida celebrada en las escuelas de Añavieja con motivo de la celebración de Santa Engracia, el día 15 / 04 / 2006. Por supuesto, no coincide con la comida del Sr. Obispo en aquel pueblo.

Todos tendemos a descuidar la espalda hasta que un día, cuando menos lo esperamos, nos quejamos: “¡Oh, mi dolorida espalda!

¿Por qué me pasa eso?

La mayoría de las causas de malestar de la región lumbar no son graves; se deben a lesiones leves, a sobreesfuerzos o al envejecimiento natural. Cuando por desgracia la espalda ha trabajado demasiado se puede simplemente parar y descansar.

Si ignoramos las señales de advertencia de dolor en la región lumbar y no cuidamos adecuadamente la espalda, los dolores pueden volverse crónicos, hasta que tarde o temprano la espalda sufre un colapso...

¡Y nosotros también!



CAUSAS DE DOLOR EN LA REGIÓN LUMBAR

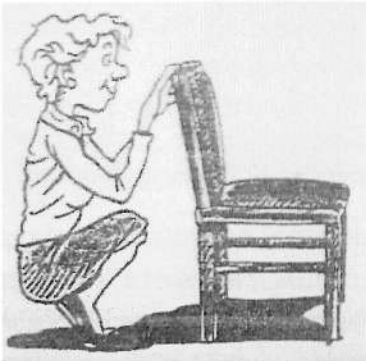
- v Mala postura, falta de ejercicio regular y exceso de comida.
- v Los esguinces de espalda. Se deben casi siempre a actividades comunes ejecutadas incorrectamente, como agacharse, levantar objetos o sentarse.
La formación de buenos hábitos con respecto a los movimientos de la espalda puede prevenir la mayoría de los esguinces.
- v Los discos rotos o degenerados de la columna vertebral (“discos pinzados”).
Este tipo de dolor se transmite a la parte posterior del muslo y se llama ciática.
- v La artrosis debida al desgaste (espondilosis). Es parte del envejecimiento. El uso correcto de la espalda y la buena postura pueden reducir considerablemente la artrosis relacionada con el envejecimiento.
- v La tensión y los problemas emocionales. Pueden causar un espasmo en la espalda. Si usted está dispuesto a aceptar y comprender los problemas emocionales de su vida y hacer algo para resolverlos, podrá hacer frente mejor al dolor de espalda y mejorar sus probabilidades de tener una espalda sana.

RECOMENDACIONES

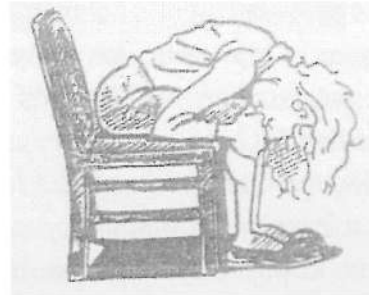
- v **Al levantar pesos:** Doble las rodillas, no la espalda. Levante los objetos sólo hasta la altura del pecho; si fuera necesario, súbase a un taburete.
Cuando la carga es pesada consiga ayuda y haga planes para evitar cambios de peso repentinos. Siempre tenga firmes los pies.
- v **De pie – al caminar:** Párese con un pie más arriba que el otro y cambie de posición a menudo. Doble las rodillas y mantenga las curvaturas de la espalda en su alineamiento normal y equilibrado. Camine en buena postura, con la cabeza erguida, el mentón contraído, los dedos de los pies derechos. Unos zapatos cómodos, de tacones bajos.
- v **Al conducir:** Adelante el asiento del automóvil para mantener las rodillas en línea con las caderas. Siéntese derecho; tome el volante con las dos manos. Como soporte de la región inferior de la espalda, use un apoyo lumbar o una toalla arrollada en la espalda.
- v **Al sentarse:** Use sillas suficientemente bajas para apoyar los pies en el suelo y tener las rodillas en línea con las caderas. Apóyese firmemente contra el respaldo de la silla. Proteja la región inferior de la espalda con un apoyo lumbar o una toalla arrollada.
- v **Al dormir:** El dormir sobre un colchón firme es bueno para usted y su espalda. Duerma de costado con las rodillas dobladas, o de espalda con una almohada debajo de las rodillas.

POSICIONES DE REPOSO PARA ALIVIAR LA ESPALDA

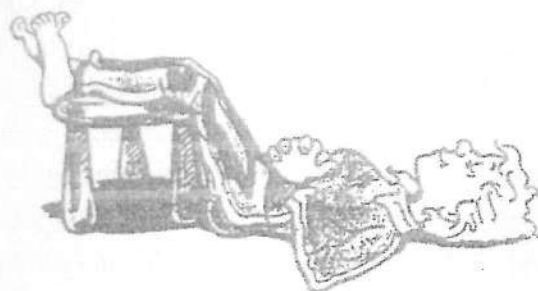
Póngase en cuclillas y tenga agarrado el respaldo. De 2 a 5 minutos.



Dóblese hacia delante en la silla y baje la cabeza hasta las rodillas. De 2 a 5 minutos.



Acuéstese de espaldas en el suelo y ponga las piernas, con una almohada debajo, sobre una silla. Durante 15 minutos.





A Pie por Soria

La Laguna de Añavieja según el mapa de Tomás López

Esté artículo está sacado de Internet

Cuando Tomás López (1730-1802) elaboró su Atlas General de España, más conocido como el Mapa de Tomás López, todavía faltaban unos años para que la laguna más importante de Soria, que aparecía en los tratados de Geografía General, fuese desecada y sus tierras dedicadas al cultivo, algunas de ellas de regadío.

El geógrafo López se detuvo bastante en su descripción, y gracias a ella podemos saber cómo era, sus dimensiones, qué fauna y flora propiciaba... Al describir los núcleos de población que rodeaban a la laguna de Añavieja, se hace eco López de la carencia de agua y de fuentes, justificando así la formación de la laguna, que acumulaba toda el agua de la que carecían los pueblos de alrededor "... de las sierras que circundan este territorio, corren subterráneas copiosas aguas, que en lo más hondo del semicírculo prorrumpan en muchos ojos de los cuales extendiendo las aguas por aquella llanura



forman una laguna que desde media legua encima de Añavieja comienza a correr hasta cerca de Débanos..." La longitud que ocupaba este embalse natural de agua era de casi siete kilómetros y la latitud, por la parte más ancha, unos dos kilómetros; al pasar por Añavieja se estrechaba, discurría por un puente de dos arcos y volvía a extenderse entre dos cerros, para, al llegar al término de Débanos, caer el agua en dos copiosas acequias "que la una pasando por este pueblo [Débanos] da agua suficiente y muy perenne para ocho molinos harineros y varios batanes, regando la vega de Débanos y la de Cervera llamada Añamaza, se junta con el río Alhama y la otra acequia rodeando el cerro de San Blas fertiliza las casas y tierras de Valverde y La Nava, sitio donde estaba el lugar de Campillo, célebre en la historia de España".

En el término de Débanos discurre el río Manzano o Añamaza y las tierras que riega y los molinos y batanes que mueve, y que refiere López, están asentados en los que se llama cañón del Cajo; los agricultores de este pueblo siempre lo han conocido así, y la laguna de Añavieja no se extendía hasta Débanos, aunque después, cuando se desecó, una rama del canal de San Salvador, a partir de la laguna, discurriera por sus tierras.

Con Cayo por el río Añamaza o Manzano

En cuanto al lugar de el Campillo, en La Nava, se encuentra en el límite de las provincias de Soria, Zaragoza y Navarra, y su importancia histórica se debe a que en un momento concreto de la Historia, tres reyes de tres estados distintos: Castilla, Aragón y Navarra, se reunieron en él para dirimir sus diferencias.

Sigamos con la descripción de la laguna de Añavieja, de Tomás López. "Esta laguna está poblada de alto carrizo casi impenetrable y en lo más escondido del carrizo cuando menos se piensa se encuentran algunos pozos u ojos de mucha profundidad en los que ya nada de carrizo se cría y no se ve otra cosa que agua y algún espacio (...) Es muy peligroso penetrar al interior de dicha laguna y aún los vaqueros que se ven precisados a entrar a buscar el ganado cada día encuentran nuevos ojos en donde hasta ahora no los habían notado. De lo cual es reciente testimonio que en el mes de mayo pasado se internó una novilla en el carrizo y yendo el vaquero actual a buscarla sin embargo de estar muy práctico en la laguna, un tío suyo que muchos años ha guardado la vacada y que tiene 40 años de práctica en la laguna le dijo que no tenía que subir más arriba porque ya no había ojo ninguno".

Se equivocaba el buen hombre, pues siguieron ascendiendo y hallaron otro ojo más y junto a una isleta el animal extraviado, y lo que más les extrañó a estos experimentados vaqueros es que la superficie del ojo se hallaba poblada de hojas de noguera, árbol que no se daba en once kilómetros (dos leguas) a la redonda, de donde dedujeron que el agua había llegado, en tromba, de un lugar lejano y había formado un ojo más.



Los ojos kársticos que manan en el término de Añavieja, de donde surgía el agua y formaba la laguna, tienen nombre casi todos, según recogimos en el libro "Fuentes, fuentecillas y manantiales de la provincia de Soria": "ojo de la Cueva", por nacer cerca de una cavidad; "Ojillo", que, junto con el anterior, sirve para el abastecimiento y antes para los lavaderos; el del "tío Nazario", donde se lavan los menudos de los cerdos en las jornadas de matanza; el "Chicharrín" o "Chincharrín", en realidad son dos juntos, de aproximadamente ocho metros de diámetro cada uno; el de "Nicolás", y otro, este sin nombre, que mana en el paraje de "la Isla". Refiriéndose al de "Chincharrín", dice Tomás López que es el más famoso, donde "en los años pasados se ahogaron a un tiempo cuatro novillos de a tres años, y buscándolos se encontraron tres y del otro no apareció pelo ni hueso y habiendo llamado para hacer los de el agua sogas de acarrear que regularmente tienen 17 a 18 varas (835 mm.) quisieron sondearlo por casualidad y ataron en el cabo de la soga un hierro de hachas, y según que se sumergió bastantes varas, pero estando ya muy profundo subió a la superficie del pozo con una suma violencia". Volvieron a repetir la operación, pero atando una viga en el extremo, que fue expelida con el mismo impulso. "De todo lo cual se colige que son muy copiosos los raudales de agua que corren subterráneos (...) sólo sube a esta laguna la que redundo por los pozos que forman impulsos de algún obstáculo que encuentran".

El mapa GeoMinero estima importantes estas reservas de agua, dicen que el acuífero es geológicamente complejo en el que predominan las calizas jurásicas, es libre y confinado y se alimenta de la infiltración del agua de lluvia.

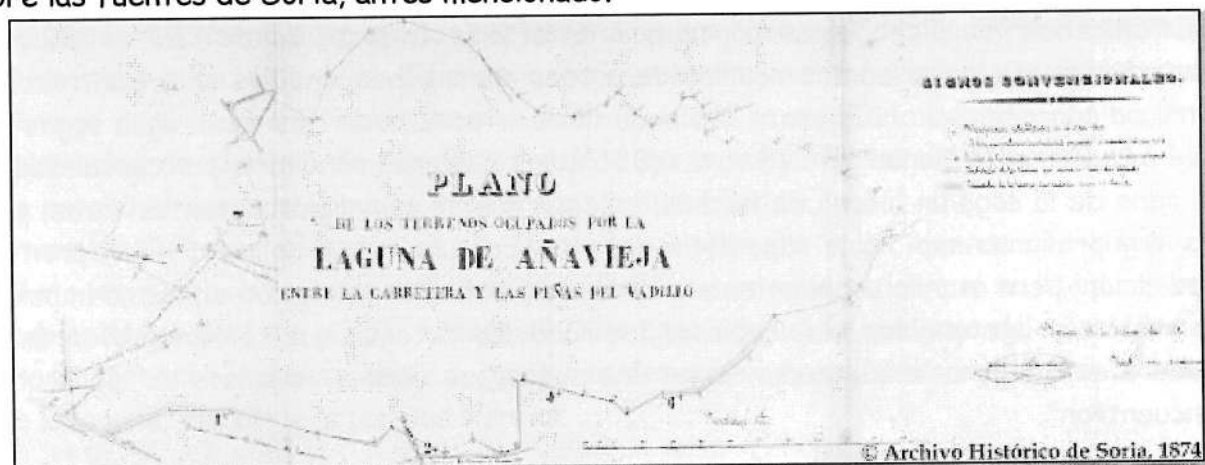
En cuanto a la fauna -ya hemos visto que la flora se limitaba al carrizo- dice Tomás López que nunca se había encontrado en la laguna anguila ni otra especie de pesca, pero que ya en el puente de Añavieja se pescan algunos pececillos, aunque pequeños, sabrosos; por Débanos sí había truchas.

Lo que abundaba en la laguna eran las tortugas, sanguijuelas y "muchas especies de aves de agua de muchos tamaños y plumas que por no saberse sus nombres son llamadas con el nombre genérico de ánades y frontinos". Y una ave llamada avitoro "cuya propiedad particular sin duda le adaptó este nombre porque de magnitud poco más que una buena gallina con plumas taraceadas de blanco y pardo, cuello y pico largo da unos bramidos como de un toro y se oye en las noches quietas de verano a distancia de media legua". Se refiere al avetoro o garza real, que vive en regiones pantanosas o de abundante vegetación y que emite unos gritos que recuerdan al mugido de los toros.

Empeñado en la desecación de la laguna estaba el obispo de Tarazona, señor Vilanova -a cuya diócesis pertenecía esa zona del Este provincial-, difunto cuando López dio a conocer su Mapa "... estaba muy persuadido de que abriendo un ancho y profundo canal aunque fuese necesario alguna mina se podría sanear casi todo el terreno que ocupaba la laguna que es de mucha extensión y aprovecharse toda esta tierra que es muy propia para cebada, alubias y cáñamo y de la agua sobrante podrían conducirse unas acequias caudalosas que regasen mucho territorio de Cintruénigo, Corella, Tudela y Alfaro; pero esto es maniobra que excede las facultades de particulares".

No llegaría a ver su ilustrísima sus deseos cumplidos, pero la laguna se desecó. En 1849, Jaime Domingo Lluch consiguió que Ágreda y Ólvega cedieran los terrenos de la laguna, al parecer sin tener en cuenta para nada a los habitantes de Añavieja y Débanos, que al pertenecer a la jurisdicción de la villa de Ágreda, poco tenían que decir, legalmente hablando. El caso es que un Real Decreto dado en 1858 declaró de utilidad pública la desecación de la laguna, cuyas obras fueron finalizadas por la viuda de Lluch, Ramona Roca y Costa. Sería el ingeniero de origen tarragonés, Eduardo Saavedra (a quien le cupo el honor de demostrar la ubicación de Numancia en el cerro de La Muela, de Garray) el que dirigió las obras de desecación de la Laguna de Añavieja.

Por aquella época las aguas no estaban todavía declaradas de utilidad pública, y se convirtieron en particulares, para martirio de los agricultores Añavieja, a quienes siempre se les ha negado la posibilidad de regar, algo que ya traté en el periódico SORIA SEMANAL y en el libro sobre las fuentes de Soria, antes mencionado.





Fiesta de Santa Engracia · 15 abril de 2006 · Comida de hermandad



**¡FELIZ NAVIDAD
Y
PRÓSPERO AÑO 2007!**



CON LA COLABORACIÓN DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SORIA