



Web:

www.laalcazaba.org

Email:

info@laalcazaba.org

Dirección: Alfredo Pastor Ugena, Luis Manuel Moll Juan

La Alcazaba

Revista Sociocultural

Sumario:

Pág. 2: Afganistán

(Arturo Vinuesa)

Pág. 4: Francisco Pradilla Ortiz

Los cuadros de Historia del reinado de los
Reyes Católicos

(Alfredo Pastor Ugena)

Pág. 9: Aquel dieciséis de mayo

(José María Gómez Gómez)

Pág. 11: Medina Azahara

(Nicolás del Hierro)

Pág. 13: Auto de Navidad

Pág. 14: Antioxidantes y salud

(Pedro Puñal)

**Pág. 17: Arqueología: Un viaje al mundo ibérico de
Albacete**

(Dionisio Urbina)

Pág.19: La Cocina de Sergio Fernández



NUESTROS HOMBRES EN AFGANISTÁN: ATRAPADOS EN LA HISTORIA

*Arturo Vinuesa Parral. Coronel de Estado
Mayor. Doctor en Ciencias Políticas*

El olvido para gran parte del mundo –en especial el occidental, tan dado a intervenir militarmente fuera de sus fronteras, bajo el hipócritamente confesado objetivo del sufrimiento humano-, de la existencia de ese pueblo, empezó el mismo día en que las tropas de la Unión Soviética se retiraban de Afganistán vencidas por unos míticos guerreros casi medievales, convertidos en leyenda por una acción mediática sometida a intereses ajenos al propio Afganistán: los *muyahidín*. Sin embargo, derrotada la Unión Soviética, las informaciones procedentes de aquel país dejaban de tener un interés primordial y pasaban a ocupar un segundo lugar en la arena informativa.

No obstante, la palabra *muyahidín* siguió apareciendo entre los artículos de prensa que daban cuenta del desarrollo de otros conflictos que ya nada tenían que ver con Afganistán. Avalados por la legendaria fama de bravos guerreros que habían alcanzado, fue solicitada su ayuda en aquellos campos de batalla donde la fortuna no sonreía a las armas de gobiernos más o menos islámicos. Bien atraídos por la defensa de la causa del Islam, en una especie de *yihad*, o bien por la generosa paga como mercenario que ofrecían, los *muyahidín* aparecieron en las montañas de Argelia, en los desérticos parajes de Palestina o entre los frondosos bosques de Bosnia Herzegovina.

La diversidad de razas, naciones e influencias humanas que rodean la difícil encrucijada de culturas que cierra el nudo afgano –persas, pakistaníes, hindúes, chinos, turcomanos, rusos, mongoles, etc.-, hace que la composición étnica en Afganistán sea extremadamente variada. Las condiciones de vida del país son miserables, en realidad está considerado como uno de los países más pobres del mundo, con la mayor tasa de mortalidad, pese a su alta tasa de natalidad. Como consecuencia de lo anterior, las esperanzas de vida son también las más bajas del mundo.

El real *maná* del que siempre se ha nutrido la economía afgana es la droga. Durante mucho tiempo fue el máximo exportador de *hachís* del mundo. Hoy el origen y categoría de la droga ha cambiado. El cultivo mayoritario, y de donde proceden los verdaderos ingresos para la mayoría de los agricultores afganos es el de la amapola, de donde se obtiene el opio, cuyo contrabando –a través de la antigua “ruta de la seda” y los pasos montañosos que conducen a Pakistán y a las antiguas repúblicas soviéticas- hacia Rusia y el mundo occidental, sufraga los gastos de una guerra extendida en el tiempo por décadas y llena las cuentas corrientes de los “señores de la guerra”.





La situación del país es de verdadero desastre. Las huestes de cada facción se dedican al pillaje y al saqueo dentro de su territorio, donde nadie reconoce la autoridad central o respeta la impuesta por la facción que ocupa la región vecina.

De todas las zonas de Afganistán sumidas en la pobreza y dominadas por los señores de la guerra, fue Kandahar –la ciudad santa más importante del país, y donde desde siempre se cree que permanece el manto del profeta Mahoma-, la que sufriría las consecuencias más nefastas de la corrupción.

La justicia aplicada por los estudiantes coránicos del mullah Mohammed Omar a los responsables del raptó y violación de dos mujeres, en una aldea de Kandahar, tuvo amplio eco por todo Afganistán y el vecino Pakistán. A partir de entonces, todos los que agobiados por la injusticia, necesitaron ayuda contra los señores de la guerra pidieron auxilio a los seguidores del mullah; había nacido el movimiento talibán.

Con la llegada a Pakistán de Osama ben Laden, la situación de la guerra cambió de signo, desde el primer momento dedicó sus energías y medios económicos a organizar la ayuda y apoyo de la resistencia muyahidín en su guerra contra las fuerzas del Kremlin. El apoyo económico de Washington a la causa afgana fue ingente pero, no siempre alcanzaría a sus destinatarios, y aunque la CIA parece que tuvo conocimiento de estos casos de desviación de fondos, no llegó a efectuarse denuncia alguna. En esos momentos los objetivos de Osama ben Laden y Ronald Reagan coincidían, y ya sabemos que “la política hace extraños compañeros de cama”.

Terminada la guerra y derrotada la potencia que disputaba la primacía mundial con Estados Unidos, éstos congelaron los fondos destinados en sus presupuestos a la ayuda a Pakistán: 600 millones de dólares, esenciales para construir escuelas, hospitales y alimentos para los millones de refugiados en dicho país. De otro lado, y bajo el pretexto de ser un centro de exportación de drogas, también se le suprimió la ayuda económica a Afganistán. Pero, ¿no era éste el tradicional y principal ingreso del país, desde mucho antes de empezar la guerra contra la Unión Soviética?

Hoy, pese al teóricamente democrático gobierno de Hamid Karzai hábilmente manejado por Estados Unidos y respaldado por un buen número de naciones, de nuevo los señores de la guerra se enseñorean por los pueblos, donde posiblemente encuentran los adictos necesarios para seguir con sus fechorías, y los talibán prosiguen su guerra de terror contra Occidente.

Afganistán continúa desangrándose en una guerra de ocupación, sus mujeres y niños muriéndose de hambre o destrozados por las minas que un día sembraron los que se disputaban la conquista de su suelo. Mientras, nuestros soldados en esas tierras seguirán contemplando pueblos anclados en la historia, por los que continuarán deambulando viejos de mirada cansada e inerte, mujeres dentro de sus burkas –verdaderas jaulas de tela- y niños mostrando sus amputaciones, demasiado orgullosos para pedir una limosna al visitante. Este trágico problema precisa una solución.

La voluntad de todos los países, en especial los de Occidente, que de forma interesada intervinieron desde el comienzo de la guerra, debe expresarse en el decidido objetivo de sacar a ese pueblo del caos de la Edad Media en que viven y devolverlo a nuestro mundo actual, proporcionando a sus hombres, mujeres y niños los medios precisos para alcanzar un sistema de gobierno justo y un nivel de vida digno.





Alfredo Pastor Ugena
Escritor e Historiador

FRANCISCO PRADILLA ORTIZ. LOS CUADROS DE HISTORIA DEL REINADO DE LOS REYES CATOLICOS

Francisco Pradilla Ortiz(1848 -1921) En su amplia y dilatada obra destacan sus pinturas de historia, las de carácter paisajístico y sus obras costumbristas y decorativas. Fue director de la Academia Española de Bellas Artes en Roma, desde octubre de 1881 hasta abril de 1882 donde, por encargo del Senado realizó el cuadro de historia titulado *La rendición de Granada*, que consolidó su reputación como pintor de historia.



La rendición de Granada (1882) El último rey moro, Boadbil, entregando las llaves de la ciudad de Granada a los Reyes Católicos.

De los géneros pictóricos que cultivó, hay que destacar el de la pintura de historia, que fue el que más fama le proporcionó. Pradilla demuestra en estos cuadros una permanente querencia por ambientar las escenas en exteriores, organizando en amplias perspectivas panorámicas multitud de figuras y motivos, interpretados con una depuradísima técnica. Pero lo más sobresaliente es el sentido de la luz y de la atmósfera bajo las que el apretado dibujo de las figuras se suaviza y funde con el paisaje luminoso mediante pequeñas pinceladas de un colorido rico en matices y pasta. Pradilla pretende así embellecer la realidad.



Doña Juana la Loca contemplando el féretro de Felipe el Hermoso. Museo del Prado (1877). Es el cuadro más emblemático del género histórico en España. Evoca el viaje que hace doña Juana desde la Cartuja de Miraflores, en Burgos, hasta Granada, llevando el cadáver de su esposo Felipe el Hermoso- acompañada por el séquito real, descrito en el cuadro con gran precisión histórica.-pero nunca llegó y se retiró el 14 de febrero de 1509 a Tordesillas (Valladolid). En una de las jornadas, la reina mandó colocar el féretro en un convento de frailes, pero cuando se enteró de que era de monjas y no de frailes, en un arrebato de celos, mandó que lo sacaran y lo llevaran al campo. Pradilla representa este momento, en el que toda la comitiva permanece a la intemperie. El tratamiento pictórico es muy realista, tanto en la intensidad expresiva de los personajes, en la ejecución de los ropajes y objetos, como en la riqueza del paisaje invernal castellano. Por este cuadro obtuvo una medalla de honor en La Exposición Mundial de París de 1878. La figura de doña Juana fue una obsesión constante en la vida del pintor, y cada vez que se acercaba a ella parecía desdibujarla levemente en el cuadro en un enigma de desgarró y leyenda, de pasión enfermiza y de lirismo.

"Princesa enamorada sin ser correspondida.

Clavel rojo en un Valle profundo y desolado.

La tumba que te guarda rezuma tu tristeza

a través de los ojos que ha abierto sobre el mármol».

(«Elegía a Doña Juana la Loca», diciembre de 1919.

(Federico García Lorca)

A Francisco Pradilla Ortiz se le considera el pintor aragonés más cualificado, después de Goya, hasta la primera mitad del siglo XX. En febrero de 1896 fue nombrado director del Museo de El Prado, hasta julio de 1898 en que dimitió, a consecuencia de la desaparición temporal de una obra de arte.



Cortejo del bautizo del Príncipe D. Juan hijo de los Reyes Católicos. Sevilla, año de 1478 (1910) Refleja el cortejo del bautizo del Príncipe Don Juan, hijo de los Reyes Católicos, por las calles de Sevilla. "El 9 de julio el príncipe fue llevado a bautizar en gran procesión a la catedral hispalense a la que llegó con un gran cortejo desde El Alcázar, acompañado por todos los estandartes de las cofradías, "con infinitos instrumentos de música de diversas maneras, de trompetas e chirimías e sacabuches" oficiando aquella ceremonia el arzobispo de la diócesis y cardenal de España Pedro González de Mendoza". Nos permite poder observar cada una de las figuras con notable detenimiento, ya que el pintor se esforzó por mostrarnos un importante número de detalles, poniéndose de manifiesto el perfecto rigor de Pradilla al estudiar cada uno de los elementos que configuran el cuadro, tanto en las indumentarias de los personajes como en los objetos y enseres que figuran en este gran lienzo.

Contrata tu publicidad en LA ALCAZABA

Email info@laalcazaba.org

O en los telfs.: 609-279-533

605-434-707



Doña Juana la Loca recluida en Tordesillas. Con su hija la Infanta Doña Catalina» Museo del Prado. El cuadro de Doña Juana encerrada, acuellada sobre un libro, bajo una ventana gótica toda luz, con un ama al fondo, que atiza el fuego de la chimenea, es una maravilla: qué tristeza en esos ojos de mujer sola y encerrada, nunca entendida.

El tema de la locura, tan romántico, entre la realidad y la leyenda de una joven Reina medieval, como consecuencia del desamor, de los celos, de la soledad, de la muerte del amado y del recuerdo, fue asunto del gusto de nuestros pintores decimonónicos de historia y, asimismo, del espectador burgués de la época, que buscaba el episodio extraordinario en la Historia para romper con el tedio de lo cotidiano. Pradilla mostró a la Reina como un esperpento enloquecido hecho espectáculo cortesano, como un guiñol histórico movido sin hilos por la providencia divina desde el cielo. Sus negras vestiduras de terciopelo y sus tocas de viuda contribuyen a acentuar esta visión de fantasma, mitad verídico mitad literario, salido de una página «romántica» de la Historia. Su figura castellana tan frágil y su rostro fuera de sí con esa mirada enajenada también lo certifican.

El centro visual preferente del escenario lo ocupa la Reina con toda su elocuente teatralidad y tan esperpéntica. Toda su vida se mostró obsesionado con la leyenda de la Reina Loca y en una fecha tan tardía como 1906 pintó el cuadro titulado “La Reina Doña Juana recluida en Tordesillas”.



RADIO ASISTENCIA

Es una compañía vinculada en el sector de las telecomunicaciones desde 1994, siendo ya en sus comienzos una de las principales empresas de referencia en su sector más específico: las radiocomunicaciones. La actividad de la empresa se centra en:

- .Productos de radiocomunicación.
- Ingeniería de proyectos . Servicios de mantenimiento y reparación. Venta de equipamiento de radiocomunicaciones, así como de accesorios y recambios.
- Instalación de sistemas de telecomunicación y mantenimiento de los mismos. Reparación de todo tipo de elementos de radiocomunicación.
- Planificación y desarrollo de sistemas de radiocomunicación, legalización de redes...



Cl. Fuendetodos, 20, 28047-Madrid

Telf. +34 91 526 20 17

+34 91 463 66 00

Fax: +34 91 526 05 67

Email

radioasistencia@radioasistencia.com





José María Gómez Gómez
Escritor y Poeta

Aquel dieciséis de mayo

Romance

Aquel dieciséis de mayo
de mil novecientos veinte,
aquellos clarines últimos
hoy resuenan en mi mente.
El coso de Talavera
enmudeció de repente.
La sombra de Bailaor
era un presagio de muerte.
Tras unos lances de estilo
llegó el instante solemne.
De improviso, una embestida
prendió al diestro por el vientre.
Se estremeció Talavera
desde la muralla al puente.
Los toros de sus escudos
mugieron con voz doliente.
-¿Qué ha pasado en Talavera?,
se preguntaba la gente.
-Que se ha acabado el toreo...
Que Joselito se muere...
En una fría camilla
colocaron al valiente.
Ignacio Sánchez Mejías
estuvo su lado siempre.
El que no tembló ante nada
ni tuvo miedo a la muerte
murió temblando del frío
de la hemorragia y la fiebre.
La noche se fue llenando
de tormentas imponentes.
Por las ventanas entraban
relámpagos como sierpes.
Cuando le llegó la hora,
alguien oyó débilmente
musitar una oración:
“Virgen del Prado, acogedme...”
Así murió Joselito.
Así murió aquel valiente,
aquel dieciséis de mayo
de mil novecientos veinte.

BAILAOR

¿Cómo fue? ¿Cómo fuiste en la vacada,
hijo de Bailaora y Canastillo,
crecido entre la jara y el tomillo,
ensayando en el viento la cornada?

Por el paisaje atroz de Mejorada,
por el Prado del Arca y El Membrillo,
¿quién apuró en tu frente el cruel cuchillo
cuyo filo empujó la muerte airada?

¿Te sentiste instrumento de los hados?
¿Supiste acaso que eras el maldito
ejecutor de la suprema suerte?

¿Qué sintieron tus ojos asombrados
al ver la lividez de Joselito
cuando tu cuerno audaz le dio la muerte?

Joselito “el Gallo”

¿Cómo decir al mundo cómo fuiste
cuando a esta humana y deleznable arcilla,
candor celeste, inmaterial semilla,
por senderos de gloria tú viniste?.

El tiempo aciago en mármoles te inviste
el Sabio, el Papa Rey, la Maravilla,
esplendor de la feria de Sevilla,
dominador de todo cuanto embiste.

Parecías un astro rutilante,
la idea elemental y verdadera,
acaso un dios en traje de torero.

Pero al irte dejaste el rastro errante
de un borbotón de sangre en Talavera
y una espuerta de cal en el albero.



Joselito en las oficinas de la plaza de toros de Talavera

Instalación de sistemas de seguridad y asesoramiento



INSEPAL SEGURIDAD, S.L.

- Instalación y Mantenimiento de Sistemas de Seguridad (Alarmas).
- CCTV (Circuito cerrado de televisión).
- Control de Accesos.
- Detección de Incendios.
- Extintores.
- Asesoramiento Personalizado para la Instalación del Sistema de Seguridad para su Vivienda, Local, Negocio, sin ningún compromiso.
- Central Receptora de Alarmas.

INSEPAL

Empresa de Servicios

- Auxiliares de Controlador.
- Conserjes.
- Instalación, Mantenimiento y Localización de GPS.
- Servicio de Limpieza.
- Mantenimiento en General de Edificios, Comunidades y Locales.
- Instalación y Mantenimiento de Redes Informáticas.
- Coche de Mantenimiento y Verificaciones especiales de Edificios Públicos, Urbanizaciones, Polígonos, Locales y naves Industriales.
- Sistema Localización de Personas a través de GPS.

GPS, S.L.

Servicio de Asesoramiento e Informes

- Planes de Asesoramiento y Emergencias.
- Informes sobre Licencias de Apertura.
- Planes de Previsión de Riesgo Laboral.
- Cursos de Evaluación y Prevención de Riesgos Laborales.
- Informes de Telecomunicaciones.
- Planes de Contingencia.
- Ingeniería en General.



Empresa Homologada D.G.P. N.º 2985

**LLÁMENOS PARA CONTRATAR
NUESTROS SERVICIOS O
SOLICITAR INFORMACIÓN AL:**

902 111 243

EMAIL:

insepal@grupoinsepal.com



Nicolás del Hierro
Escritor y Poeta

MEDINA AZAHARA

Asegura la leyenda que fue construida bajo el influjo y los impulso de dos corazones enamorados; quizá por ello la magnitud de sus encantos estéticos y lo fugitivo de su existencia. (¿Qué son tres cuartos de siglo en el curso del tiempo?) Hay latidos de amor que como el poder y la gloria viven en su acción apenas el espacio que aquellos perseveran en su propio ejercicio, y esto sucede con algunas de las maravillas que emanan a su paso. Luego, sí, está su resurrección, su redescubrimiento, cuanto regenera y estimula en las mentes su belleza y encantos, realismos y ensueños, cuanto despierta y mantiene sobre la verticalidad de la historia la grandeza y la huella de sus manifestaciones.

Tomando la carretera de Córdoba hacia Almodóvar del Río, dirección oeste, como a unos siete kilómetros de la capital cordobesa, en la ladera de la Sierra de la Novia, mirando al valle del Guadalquivir queda la huella constructora y ambiciosa (¿leyenda de amor o avidez política?) de Abderramán III. (Abd al-Rahman III): Medinat al-Zahra o Medina Azahara, en su época y en vivo la más bella ciudad de occidente. Esto, que supone el brillo del poder en forma de arquitectura, nos retrotrae en el tiempo casi mil cien años.

Efímera en su existencia, las ruinas hoy, representando la grandeza y sensibilidad de una época, despiertan la fantasía de quienes las contemplan y hacen de la arqueología una ciencia de ensueño, un retrovisor de lujo: Ajardinados parques con grandes rosaledas; patios rodeados de arcadas y fuentes centrales, que fueran armonía con la esencia del florido azahar; aulas regias; salón de embajadores, ricos salones; salas para audiencias privadas; recámaras para el íntimo disfrute; arcos y paredes estucadas con oro y plata; ornamentación de mármoles y doradas vigas ...

Pero el poder de un Califa no sería nada a lo largo de la historia, si su huella no quedara impresa con la exquisitez y el buen gusto del y por arte. Y es éste el positivismo que podríamos haber hallado en la Medina Azahara cuando el Califato de Córdoba estuvo bajo el mando de Abderramán III.

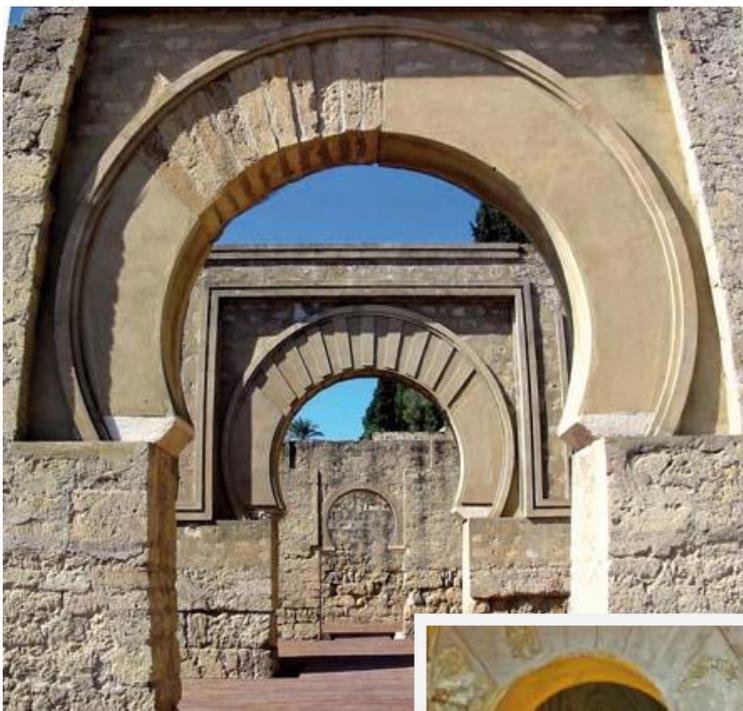
Si Córdoba, en su tiempo e historia representó la Ciudad de los Califas, la bella y efímera ciudad que fuera Medina Azahara, principalmente su Palacio y su Mezquita, hoy las ruinas en recuperación de su pasado histórico, significan la sensibilidad y fantasía que emerge desde quien o quienes ejercieron el mando y su dominio.

Ya se mandara construir bajo los impulsos del amor en que se apoya la leyenda, cuando nos recuerda la belleza de quien fuera favorita del sultán, Zahra ("La Flor"), o surgiera en su magnificencia y lujo por exigencias de la política o ambición del Califa auto-proclamado unos años antes, lo cierto es que, a imitación quizá de emperadores como Adriano o Tiberio, el tercero de los abderramanes hizo construir en las cercanías de lo que fuera capital del reino musulmán, una ciudad que llevó el nombre de su amada y que se convertiría en la joya de la arquitectura y el arte más valiosa durante la segunda mitad del siglo X y la primera década del XI.

Su principal período de construcción ocuparía seis u ocho lustros entre los años 936 – 976, y lo que resulta más positivo es imaginar que Abderramán III ideara esta ciudad para que ejerciera y brillara como capital de su Califato y residencia de gobierno. Ante tales perspectivas y proyectos, los historiadores inclinan sus investigaciones a considerar que Medina Azahara fuese especialmente concebida para el desarrollo de cuestiones políticas.

Tras proclamar en su persona el califato de Córdoba, Abderramán necesitaba un símbolo con que demostrar su poderío, y la Ciudad de Medinat al-Zahra bien podría ser tal personificación. Pero sucede que la leyenda ejerce tanta fuerza sobre la convicción del pueblo que ésta se impone en los dominios y proclamas. Aliados al crecimiento de esta quimera son los fastos que dentro y fuera de palacio se viven y comentan. El lujo y la riqueza, el buen gusto y la fantasía expuestos en salones, dependencias y jardines, crecen en la voz del pueblo que dimensiona el amor del califa por su favorita. Si por la expansión conquistadora y guerrera a lo largo y ancho de tierras hispanas, el Califa se había ganado una imagen adusta, insaciable y depravada, su exquisitez ante el arte y la cultura proyectaban del mismo una personalidad refinada y culta. No en vano la ciencia, las bibliotecas y las bellas artes medraron en su tiempo como nunca antes lo hicieran en Córdoba.

En sabiduría, dedicación y sensibilidad no le fue a la zaga su hijo Alhaken II, en quien recayera tras aquél el mando del califato y regencia. Durante su reinado (961-976), protegió las ciencias, las letras y las artes, reuniendo en la propia Medina Azahara una biblioteca con más de 600.000 volúmenes y fue considerado como el más culto de los califas musulmanes de España. Creo escuelas gratuitas en Córdoba y logró hacer de su Universidad la más afamada de la época.



Durante los reinados de padre e hijo, Córdoba, y con ella Medina Azahara, adquieren un esplendor que jamás habían tenido. Magnificencia que aún continuaría un tiempo bajo el poder, influencia y dominio de Almanzor. Pero implantada por los bereberes la insurgencia de sus reinos de taifas y su desconcierto, serían estos mismos quienes entrarán a saco (1010) en la efímera Ciudad, y desvalijaran y destruyeran para siempre la que estuviera considerada como la más bella de occidente.

Convertida la ruina en cantera de expolio a lo largo de un milenio, hasta 1911 no se realizarían las primeras excavaciones, hoy, y ya éstas más continuadas durante los últimos años, contemplando lo que fuera Medina Azahara, puede, sí, representárenos como un mundo para

la ambición, la política y el boato, pero también como un universo donde imaginar el amor, la cultura y el progreso, la sensibilidad y la exquisitez de su creador y de quien por herencia de sangre habitara este contorno. Asomarnos al terreno de la arqueología y la reconstrucción, nos abre una puerta de ensueños y esperanzas, de disfrute, como si de una pequeña Grecia se tratara o una lejana Petra acercara a nuestros ojos, no doncellas guerreras aladas, sino una amante que a manera de sílfide le inspirase un poema al Califa.



ABACOM

SERVICIOS AUXILIARES, S.L.

Servicios de limpieza en continuidad: Comunidad de propietarios, centros oficiales, oficinas, fábricas, centros comerciales, colegios, etc...

Primeras Limpiezas: Naves industriales, locales comerciales, viviendas, etc...

Conserjería y control: Instalaciones industriales, naves, complejos deportivos, urbanizaciones, etc...

Limpiezas especiales: Fregado mecánico de garajes y aparcamientos, pulido y abrillantado de suelos, aspirados industriales, etc...



La especialización de nuestro personal con constantes cursos de reciclaje, la eficiencia de la supervisión y una comunicación fluida y constante con nuestros clientes, convierten a ABACOM en garantía de calidad.



OFICINA CENTRAL

Cl. Brihuega, 12, 28019 Madrid

Telf.: 91 428 02 59 - Fax: 91 471 50 61

Delegaciones en Ávila, Guadalajara y Galapagar

REPRESENTACIÓN DEL AUTO DE NAVIDAD, DE GÓMEZ MANRIQUE: “EL NACIMIENTO DE NUESTRO SEÑOR” (Toledo-Siglo XV).

Organizado por la Cofradía Internacional de Investigadores y patrocinado por el Excelentísimo Ayuntamiento de Toledo, tuvo lugar el pasado 20 de diciembre, en el Monasterio de San Juan de los Reyes, de la ciudad imperial, esta representación, interpretada por el Grupo “Pastores de Parrillas”- dirigidos por José María Gómez Gómez, miembro de esta Cofradía- quienes con sus cantos, danzas, zambombas, hierros y caldero, contribuyen a ensalzar con brillantez, encanto y delicadeza los versos que escribió en Toledo Gómez Manrique

La Representación del Nacimiento de Nuestro Señor, obra de este corregidor de Toledo - heredera de toda una tradición de esta tierra- es considerada la primera pieza completa de la historia del teatro español. Es evidente en ella su referencia a la tradición franciscana del espíritu y del misterio de la Navidad.

Se trata de una composición formada por quince docenas de versos únicos, sencillos y elocuentes muy ricos en contenido. Por ejemplo, tan bellos son los versos con que San José acepta a Nuestra Señora, como las estrofas que sirven a la Gloriosa para formular su oración, o aquellos que recita el ángel para “denunciar” a los pastores. Veamos algunos ejemplos:



*Lo que dice José sospechando de
Nuestra Señora:*

*¿O viejo desventurado!
Negra dicha fue la mía
En casarme con Maria
Por quien fuese deshonorado.
Yo la veo preñada:
No se de quien nin de cuánto.
Dicen que de Espíritu Santo,
Más yo de esto non se nada.*



La oración que hace la Gloriosa:

*¡Mi solo Dios verdadero,
cuyo ser es inmóvil,
a quien es todo posible,
fácil e bien fazedero!*

*Tu que sabes la pureza
De la mi virginidad,
Alumbra la ceguedad
De Joseph y su simpleza.*





Pedro Puñal
Médico Internista

Antioxidantes y salud



Somos física y química. De una manera muy simplista, estamos constituidos por elementos (átomos) que se rigen por leyes para combinarse entre sí y originar compuestos (moléculas) más o menos complejos, que a su vez se interrelacionan para constituir las unidades básicas de la vida con capacidad de auto perpetuarse (células) y que finalmente llegan a configurar organismos superiores (seres). En todo esto existen una serie de procesos básicos, entre los que figuran los de oxidación.

En los albores de la Tierra la atmósfera era muy reductora. Debieron pasar miles de millones de años para que **el oxígeno, producido inicialmente por agrupaciones unicelulares primitivas denominadas estromatolitos**, se fuera acumulando y llegara a la situación actual. El oxígeno pasó de ser un subproducto poco útil hasta constituirse en un elemento imprescindible para la vida, permitiendo la denominada **vida aeróbica**. Constituye el 53,8% de la corteza terrestre y el 21% de la atmósfera

Según incrementaba su importancia y necesidad se fueron desarrollando en las diferentes especies **sistemas para su captación y aprovechamiento**. Desde los organismos más simples (gusanos) hasta los más complejos (mamíferos) se fueron perfeccionando mecanismos especializados para su incorporación al interior. En el caso de los animales superiores se integran en el **aparato respiratorio**, que se encarga de llevar el oxígeno hasta los alvéolos; desde éstos pasa a la sangre y se distribuye a todas las células, junto con el resto de nutrientes, por el sistema cardiocirculatorio. Este recoge todos los desechos y restos del metabolismo llevándolos a los pulmones (CO₂) y riñones (ácidos) para su eliminación.

La finalidad del oxígeno es la de participar activamente en la **producción de energía a nivel celular para permitir los procesos metabólicos de nuestra vida cotidiana**. Esto va a ocurrir por medio de la **oxidación**, liberando o facilitando la disponibilidad de sustratos para la obtención final de energía. La **mitocondria** (organelo intracelular) ocupa el centro del sistema de producción energética celular.

Al reaccionar el oxígeno se originan unos productos, nocivos en su gran mayoría, denominados **Radicales Libres** (ROL, ERO, o ROS), con gran capacidad de unirse a otras estructuras o compuestos. Estos radicales van a oxidar a hidratos de carbono (azúcares), lípidos y proteínas presentes en la célula, dañando la membrana celular, sistemas enzimáticos o el propio ADN, **produciendo alteraciones irreversibles en la célula, incluyendo su muerte**.



Los radicales libres se forman y activan por múltiples causas: procesos fisiológicos en la obtención de energía, enfermedades y estados inflamatorios especialmente crónicos, tóxicos, alcohol y algunos fármacos. **Se les asocia a procesos crónicos tales como aterosclerosis, cáncer, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, digestivas, reumáticas o degenerativas crónicas, la Enfermedad de Alzheimer, el propio envejecimiento y el daño causado por el ejercicio.**

Pero los organismos aerobios han desarrollado **sistemas desactivadores de los radicales libres para protegerse de sus efectos perjudiciales: son los Sistemas Antioxidantes**. Estos sistemas son de dos clases: **endógenos y exógenos**. Los primeros son los elaborados por el propio organismo, localizados en el interior de las células y membrana celular, que las defienden de su agresión. Los segundos, los sistemas exógenos, los obtenemos del exterior, fundamentalmente de los alimentos de origen vegetal. Entre estos figuran los carotinoides (β -carotenos; licopeno), vitamina C, vitamina E, polifenoles/flavonoides y algunos minerales (selenio y cinc). También tienen acción antioxidante algunos fármacos.

El ejercicio se comporta como una **fuentes productora de radicales libres** al tener que someter a nuestro cuerpo a una actividad extra, con mayor consumo de energía (oxígeno y nutrientes) y aumento en los “residuos” (radicales libres, entre otros). **Pero la actividad física moderada y repetitiva** que recomendamos en medicina es, **a su vez, generadora y potenciadora de los propios sistemas antioxidantes endógenos**, que contrarrestarían el daño. Es muy importante el concepto de repetitiva, es decir, **con una periodicidad mantenida** (diaria, varios días en semana, etc.). La actividad de tipo ocasional, tipo “fin de semana” o más de tarde en tarde, no tendría este efecto tan compensador. **La intensidad debe ser moderada**. Las actividades pueden ser tan variadas como caminar, correr (con mayor precaución), nadar, bicicleta o deportes de pelota, pero siempre con un entrenamiento e incremento progresivos. Como **el ejercicio regular posee otros beneficios ampliamente demostrados**, colaborando en el control de la hipertensión arterial, diabetes, hipocolesterolemia, sobrepeso/obesidad, enfermedades cardiovasculares o del aparato locomotor (artrosis), además de propiciar otros hábitos saludables como el abandono del tabaco o el seguimiento de una dieta, **el balance final es altamente positivo en favor de su realización. El ejercicio regular y moderado debería ser incorporado a nuestro esquema de vida**, adaptado a la situación, aficiones o disponibilidades personales.



Los antioxidantes exógenos – antioxidantes naturales – los vamos a obtener del mundo vegetal fundamentalmente. Las frutas, sobre todo las de color rosa/rojo (fresas, arándanos, moras, granadas), verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, cereales, aceites (oliva), café, té, cacao y productos derivados, como zumos, vino o cerveza, chocolate negro, nos ofrecen una amplia gama de alimentos que podemos adaptar a nuestros gustos o disponibilidades. Las vitaminas C y E son de los antioxidantes más potentes. Los polifenoles/flavonoides están muy extendidos en la naturaleza y son muy abundantes en los alimentos; constituyen el grupo principal y se encuentran en frutas y vegetales en general, especialmente en la piel, en bebidas alcohólicas como el vino y la cerveza, el café, té o cacao. El selenio es el

principal mineral antioxidante. En general **una dieta variada y en cantidades habituales nos aporta los requerimientos diarios en antioxidantes que necesitamos**. Es importante resaltar que no precisamos - para nuestra vida cotidiana que incluya el ejercicio regular - cantidades elevadas de alimento alguno; incluso aportes excesivos pueden tener un efecto contrario.

Respecto a los **fármacos**, algunos empleados como expectorantes, como los **compuestos de cisteína**, tienen un efecto antioxidante (captan radicales libres y potencian los sistemas antioxidantes endógenos). El **alopurinol**, empleado para elevaciones del ácido úrico, es más eficaz en el ejercicio agotador si bien no se aconseja su uso rutinario fuera de dicho problema metabólico. La L-carnitina se utiliza en algunas enfermedades musculares pero no ha demostrado un claro beneficio.

La dieta tradicional española, encuadrada dentro de la denominada “Dieta Mediterránea”, ha sido rica en frutas, verduras, cereales, legumbres y aceite de oliva, con un consumo moderado de pescado, alcohol (fundamentalmente vino) y productos lácteos. Actualmente está virando hacia una dieta más rápida y elaborada, rica en carnes y grasas saturadas, de peor perfil metabólico y más generadora de radicales libres. Estudios en nuestro país han constatado que para una población media **la primera fuente de antioxidantes lo**



constituye el café, seguido del vino; en tercer lugar vendrían las frutas y verduras y posteriormente los frutos secos, legumbres y resto de alimentos.

Existen en el mercado presentaciones comerciales que integran combinaciones fijas de antioxidantes (como vitaminas C y E, selenio y β -carotenos) en formato oral tipo cápsulas o comprimidos. En general no son precisas para la vida habitual, debiendo tener cuidado con las cantidades excesivas.

Como **conclusión** podemos decir que una **dieta rica y variada, tipo Dieta Mediterránea, es suficiente para cubrir los requerimientos en antioxidantes de nuestra vida cotidiana y de un ejercicio regular** (hasta 1-2 horas a intensidad moderada). Actividades de mayor tiempo o de tipo intermitente pueden beneficiarse de raciones dietéticas extras o suplementos vitamínicos y minerales.

Receta personal. Sobre la base de una ingesta diaria moderada de vegetales, el autor realiza caminatas de 15-20 Km. una o dos veces por semana y practica un sistema de lucha en gimnasio durante tres horas dos días a la semana. Suele tomar en cada ocasión (la mayoría de las veces tras finalizar) como ración extra 2 naranjas, 5-15 unidades de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, pistachos), tomate natural con aceite de oliva, unos 100 cl. de vino tinto y un café (aprovechando la comida o cena) y 1 comprimido o sobre de un derivado de cisterna.

premios joven
airén
el blanco de los sentidos
2007

segundo premio
FIERABRAS
Gardel Bodegas, S.L.
C/ Toledo, 2
Las Mesas, CUENCA
t: 669 412 537

primer premio
TEJERUELAS
Mercantil Marín Perona, S.L.
C/ Virgen, 94
Valdepeñas,
CIUDAD REAL
t: 926 313 192
fax: 926 313 347
www.desarrollonet.com/
bodegamarin
e-mail: bodega@merl.com

tercer premio
REZUELO
Coop. Rezuelo Bodegas
C/ San Miguel, 36
Membrilla, CIUDAD REAL
t: 926 636 616
fax: 926 637 475
anacoreador@hotmail.com

premio vino ecológico
SEÑORÍO DE LOS SANTOS
Hnos. Delgado
Explotaciones, S.L.
C/ Villarobledo, 37
Socuéllamos, CIUDAD REAL
t: 629 045 129
fax: 926 532 645
info@bodegaohd.com

premio mejor ensamblado
TOMILLAR
Coop. Virgen de Los Viños
Ctra. Argamasilla, s/n
Tomelloso, CIUDAD REAL
t: 926 504 585
fax: 926 512 130
www.vinostomillar.com
e-mail: isidro.rodriguez@
vinostomillar.com

premio mejor espumoso
ALCARDET
Coop. Ntra. Sra. del Pilar
C/ Extramuros, s/n
Villanueva de Alcardete,
TOLEDO
t: 925 166 375
fax: 925 166 611
alcardet@terra.es

Los premios "Joven Airén" que iniciaron su andadura en 1999, cumplen este año 2008 su décima edición.

www.jccm.es

2007

ALIMENTOS DE CALIDAD DIFERENCIADA

Castilla-La Mancha



Dionisio Urbina
Doctor en Arqueología



ARQUEOLOGIA: Un viaje al mundo ibérico de Albacete

Cuando yo era niño la provincia de Albacete formaba una región con Murcia, participando así un tanto de su carácter levantino. Después se incorporó a Castilla-La Mancha y ahora aparece en los mapas como provincia de interior. Pero no hay más que echar un vistazo a su vegetación, al clima y a su historia, para comprobar que algo le une a las sierras del interior de Murcia y Alicante y de hecho la provincia de Albacete, o al menos desde la capital hacia el sur, fue en un tiempo parte de la cultura que hoy llamamos ibera

Albacete a este mundo son precisamente las esculturas iberas que se han descubierto en sus tierras, ejemplares únicos en Castilla-La Mancha, muchos de los cuales se pueden contemplar en el museo provincial de esta ciudad. Si paseando por el parque Abelardo Sánchez de Albacete, nos animamos a entrar en el edificio de hormigón armado que hoy dormita entre los pinos, veremos una de las mejores colecciones de estatuas iberas de España. Y eso a pesar de que no están todas, pues al igual que sucede con piezas tan importantes como la Dama Elche, las mejores esculturas ibéricas de Albacete se hallan en el Museo Arqueológico de Madrid.

A muchos nos sonará el edificio de Pozo Moro que se encontraba uno ante sus ojos nada más entrar en el anticuado Museo Nacional, ahora en proceso de completa remodelación que comienza precisamente por la sala XX dedicada a la escultura ibérica. Esa imponente mole cuadrada es el remate de una tumba en un lugar hoy deshabitado cercano a Chinchilla de Montearagón. El monumento conserva cabezas de león y relieves enigmáticos en el que se ven monstruos celebrando un banquete, y que recientemente han sido interpretados en clave de creencias y mitos importados del mundo fenicio.

La llamada Bicha de Balazote es otro de estos animales fabulosos mitad hombre mitad animal, que nos recuerda a las esfinges del arte griego, aunque más parecida a éstas es la esfinge de Bogarra expuesta en el museo de Albacete. Y no podemos dejar de hablar de las numerosas esculturas del llamado Cerro de los Santos, un santuario ibérico que hoy se halla en mitad de los campos de Montealegre del Castillo, de donde han salido ya casi 400 fragmentos de esculturas. Allí al final del mundo ibérico, los pudientes devotos mandaron realizar numerosas estatuas que depositaban en el templo representando a damas oferentes con las pesadas túnicas y los recargados collares, pendientes, diademas y otros abalorios que son tan conocidos por la Dama de Elche, también hay varones y parejas que unen sus manos en torno al vaso de las ofrendas.

Muchos de estos vasos son excelentes ejemplares de cerámica ibérica que se distribuyen junto a las vajillas griegas que importaron los iberos, en las vitrinas del museo de Albacete.

Allí veremos también otros animales esculpidos en caliza como leones o ciervas y los dos jinetes a caballo hallados en la necrópolis de Los Villares (Hoya Gonzalo). Y es que la mayoría de estas esculturas se utilizaron en los enterramientos de los nobles iberos, bien a modo de urnas para contener sus huesos, formando complejos arquitectónicos como el de Pozo Moro o dispuestas sobre pedestales para señalar la posición de la tumba.

El conjunto de cerámicas griegas utilizado para el banquete fúnebre de un príncipe ibero en Los Villares, nos habla de complejos ritos de enterramiento similares a los que conocemos de griegos y etruscos, que comenzaban con juegos en honor del difunto y finalizaban con un banquete en el que la vajilla se inutilizaba tras la comida y se depositaba junto al ajuar del difunto que había sido incinerado en una pira.

Pero para el caminante que es viajero más que turista, las vitrinas no bastan, pues no dejan de ser jaulas de un tiempo que vivió en otros lugares, casi siempre en el campo. Muchos de ellos están

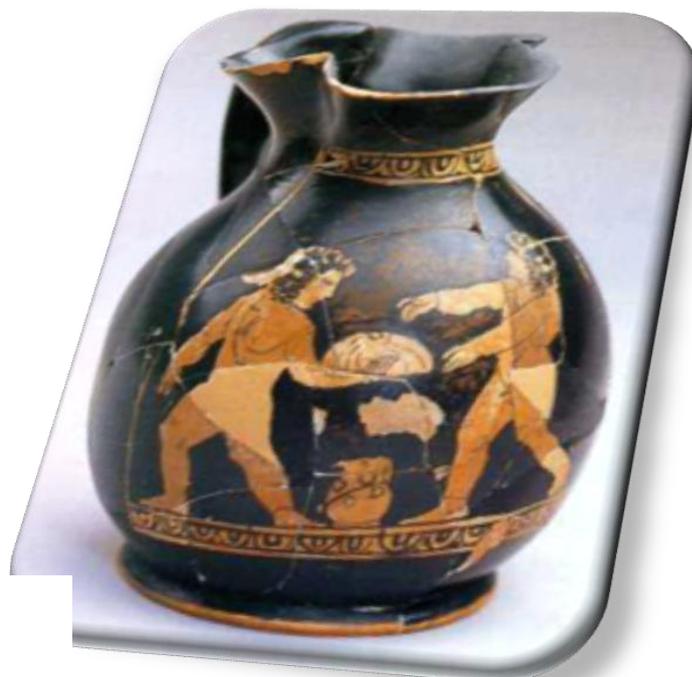
Pozo Moro -Museo Arq.
de Madrid



Esfinge de Bogarra-Museo
Arq. de Albacete

hoy yermos y despojados de toda magia, así ocurre con las necrópolis de Pozo Moro, Hoya Gonzalo, Hoya de Santa Ana, Caudete, El Salobral o Montealegre del Castillo, y sobre todo en el santuario del Cerro de los Santos, en el antiguo camino de Aníbal, donde sólo un obelisco conmemorativo indica al caminante que una vez allí existió un centro de culto. Pero merece la pena visitarlos aunque sólo sea para respirar el mismo aire y contemplar el mismo horizonte que aquellas cabezas esculpidas hace más de dos mil años.

El amante de los horizontes abiertos se sentirá a sus anchas en el cerro de El Amarejo, donde los cielos parecen dejar mensajes. Allí se levantó un poblado que floreció sobre el siglo III a.C. En sus escarpadas laderas se han hallado impresionantes conjuntos cerámicos con vivas decoraciones de fuerte sabor levantino y unos plomos con escritura ibérica. Entre los hallazgos destacan varios vasos con forma de paloma, símbolo del viaje al más allá para los iberos. El amante de los horizontes abiertos se sentirá a sus anchas en el cerro de El Amarejo, donde los cielos parecen dejar mensajes. Allí se levantó un poblado que floreció sobre el siglo III a.C. En sus escarpadas laderas se han hallado impresionantes conjuntos cerámicos con vivas decoraciones de fuerte sabor levantino y unos plomos con escritura ibérica. Entre los hallazgos destacan varios vasos con forma de paloma, símbolo del viaje al más allá para los iberos.



Otro de esos lugares apartados donde se levantó un poblado amurallado al que llegaron objetos importados del Mediterráneo oriental es La Quéjola, en San Pedro. No lejos de Balazote

Finalizaremos este breve recorrido acercándonos a tierras de Hellín para visitar el peñón del Tolmo de Minateda, Parque Arqueológico de Castilla-La Mancha. Sobre esta peña en la vía romana de Cartagena a Complutum (Alcalá de Henares) se desarrolló una ocupación del final del mundo ibérico, romana después y visigoda más tarde. Parte de los hallazgos allí realizados se pueden ver en el museo comarcal de Hellín.

Hay muchos y excelentes libros sobre los iberos, pero para el ávido y apresurado viajero de nuestros días, recomendamos comenzar por la página web www.contestania.com en donde encontrará un completo recorrido por esta cultura, con una relación de los museos en donde se hallan sus piezas, los yacimientos de donde salieron las mismas y numerosos estudios sobre estos distinguidos antepasados.

La Cocina de Sergio



Sergio Fernández. Colaborador del programa "Saber Vivir" de RTVE-1

La Cocina de "Saber Vivir"



MARMITACO

Ingredientes:

400 GRAMOS DE BONITO

200 GRAMOS DE CEBOLLA

200 GRAMOS DE PIMIENTO VERDE

2 DIENTES DE AJO

800 GRAMOS DE PATATAS

4 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA

LAUREL, PEREJIL, SAL Y AGUA

PREPARACIÓN:

Sofreír el aceite, el ajo picado; acto seguido incorporar la cebolla picada y los pimientos troceados.

Añadir las patatas en trozos

Cubrir con agua, añadir el laurel y cocer todo durante 10 minutos

Añadir el bonito cortado en dados, dejar cocer otros 10 minutos, espolvorear con perejil y comprobar el punto de sal.

EL DETALLE:

ESTE PLATO PUEDE IR ACOMPAÑADO DE UN BUEN VINO FRESQUITO

¿Tiene página Web?

Desarrollamos su página Web profesional

- Le asesoramos y ayudamos a definir la estructura de su proyecto
- Diseñamos su sitio web en base a sus gustos y preferencias
- Analizamos y optimizamos las palabras clave de su sitio con el fin de promocionar su web
- Damos de alta su web en los principales buscadores y directorios de Internet con resultados garantizados

Visítenos en: www.grafical-net.com
Correo: info@grafical-net.com

Registro de dominio

15 € Año

Todos los servicios incluidos

.com
.net
.es
.org
.info
.eu

*Le ofrecemos calidad
y respuesta*



Registre su nombre de dominio con uno de los principales agentes de Internet.

Grafical Networks, S.L.
c/Angel Múgica 3
Madrid - 28034

Contacto agente comercial
Móvil: 678 724 432

Nota: precios sin IVA

La Alcazaba es una revista sociocultural que se publica también en papel en las comunidades autónomas de Madrid, Castilla la Mancha, Castilla León, Extremadura y Valencia; con una tirada de cinco mil ejemplares donde pueden insertar su publicidad poniéndose en contacto con nosotros en estas direcciones:

Email: info@laalcazaba.org

Telf.: 605 434 707

El tratamiento económico a su publicidad, dependerá del volumen que nos encargue. No obstante, amigos como usted e instituciones como la suya, entran en nuestra promoción de un 50 % de descuento en todos los anuncios que siempre le publicaremos.

Asimismo, si usted lo desea puede insertar su publicidad en esta revista digital con unos precios muy asequibles. Le aseguramos una distribución muy amplia a través de hoteles, ayuntamientos, oficinas de turismo, embajadas, empresas y particulares.

Atentamente

La Dirección

La dirección de La Alcazaba, les desea a todos sus lectores un Feliz y Próspero año 2009

