



# ***GILETA***

**Febrero 2020 Número 73**



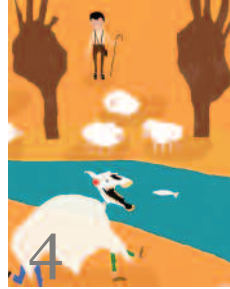
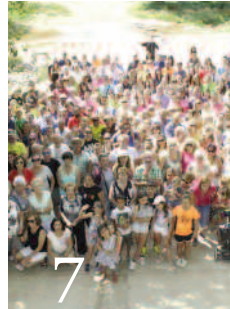
Decía Joaquín Ruiz-Giménez que un test de la democracia de un país estaba menos en las urnas que en la forma de tratar a los niños, a los presos y a los extranjeros.

La mediatización y el morbo que suscitan determinados hechos delictivos ha provocado que el rechazo que merece el delito y la necesaria justicia se conviertan en exclusión mental del carácter humano del delincuente. La enorme dureza de la prisión y de la ausencia de libertad sólo es conocida por quien lo ha experimentado.

En el discurso del Papa Francisco dirigido al personal penitenciario y a los presos, agradecía a los primeros su trabajo, a menudo difícil pero esencial, para que su servicio sea no sólo una vigilancia necesaria sino apoyo a personas débiles con su humanidad herida y devastada ejerciendo así de “tejedores de justicia y de esperanza”. “Estais llamados a ser puentes entre la cárcel y la sociedad civil, ejerciendo la justa compasión. De lo contrario las cárceles se convierten en polvorines de rabia en lugar de en lugares de recuperación”.

Y en palabras de Jesús María Alemany: “Los internos necesitarán mantener el coraje, palabra derivada de “corazón”. Que su corazón no se convierta también junto a las paredes en la celda oscura de una vida desesperada. Debe permanecer un futuro de esperanza. Una sociedad con más pedagogía debiera comprender que garantizar la pena no equivale a suprimir la esperanza. La cadena perpetua –prisión permanente revisable- no es la solución de los problemas sino un problema a resolver. Si se encierra en una celda junto con el delito la esperanza no hay futuro para la sociedad. Se ha abolido el derecho humano a volver a empezar”.

Habrá que seguir siendo solidarios en la búsqueda de una convivencia justa y fraterna, en la que caigan fronteras mentales y morales, más hondas que las geográficas.

**Noticias** 3**Elecciones generales** 3**Fin de curso** 3**Verano 2019** 4**Alegrías y una tristeza** 7**Ofrenda de flores** 7**Colaboraciones** 8**Un libro** 8**¡Salud!** 10**Un árbol especial** 12**Alimentación** 15**Estudio-Investigación** 17**Padre Selleras (IV)** 1**Ecología en “Gileta”** 20**Rebollo** 20

## Elecciones generales

En las elecciones generales del 9 de noviembre de 2019, en Torre los Negros, con 72 electores según las listas del censo y un total de 58 votantes, se obtuvieron los siguientes resultados para el Congreso de los Diputados: PP 30 votos. PSOE 12 votos. Teruel Existe 7 votos. Vox 6 votos. Podemos-IU 2 votos y Ciudadanos 1 voto.

El acta de escrutinio para el Senado reflejó los siguientes datos: Manuel Blasco Marqués (PP): 36 votos; Miguel Ángel Estevan Serrano (PP): 31; María Carmen Pobo Sánchez (PP): 25; María José Villalba Chabarría (PSOE): 12; Joaquín Noé Serrano (PSOE): 12; María Perla Borao Aguirre (PSOE): 12; Juan Manuel Hernández Simón (VOX): 12; Joaquín Egea Serrano (¡TERUEL EXISTE!): 8; Beatriz Martín Larraz (¡TERUEL EXISTE!): 7; Alba Polo Artal (¡TERUEL EXISTE!): 6; Ana Isabel Gimeno Pérez (PODEMOS-IU): 2; Rafael Vivas Paniagua (PODEMOS-IU): 2; Félix Rubio Ferrer (PODEMOS-IU): 2; Alfonso Palmero Quintanilla (Cs); 1; Luis Octavio Esteban Guijarro (Cs): 1.

Los resultados en la provincia de Teruel dieron un escaño a Teruel Existe, la fuerza más votada, otro al PSOE y otro al PP. Tomás Guitarte, Herminio Sancho y Alberto Herrero serán los



representantes de la provincia en Madrid.

En Aragón, el PSOE y el PP ganaron un diputado con respecto a los comicios de abril. El PSOE pasó de cinco a seis escaños (213.955 votos, 30,70%). El PP de cuatro a cinco escaños (166.596 votos, 23,91%). Vox, Unidas Podemos y Teruel Existe lograron un escaño cada uno.

Los resultados del senado en la provincia de Teruel son dos senadores para el Partido Popular y dos para Teruel Existe. Manuel Blasco y Carmen Pobo, del PP, y Joaquín Egea y Beatriz Martín, de Teruel Existe, representarán a la provincia en la Cámara Alta. Manuel Blasco fue el senador más votado con 20.517 (28,85%) y Joaquín Egea el segundo, con 20.188 (28,39%). La tercera elegida ha sido la popular Carmen Pobo, con 19.524 votos (27,35%) y la cuarta, Beatriz Martín, con 18.568 votos (26,11%). Por detrás se queda la socialista María José Villalba, con 18.350.

## Fin de curso

No nos hicimos eco en el anterior Gileta de las novedades del pueblo: Se terminó el curso de Memoria, gestionado desde la Comarca; se realizó una excursión al Matarraña. Se hizo la Sampedrada tradicional en el Padre Selleras.

Se realizó un curso de formación para manejo del desfibrilador. La compra de desfibriladores para todos los pueblos fue una decisión de la Comarca del Jiloca y la formación ha corrido a cargo de Cruz Roja, asistiendo dos personas de cada pueblo. De Torre los Negros fueron Juan José Garcés y Pedro Gimeno. El curso se realizó en el edificio comarcal de Calamocha. Esperamos que próximamente se pueda poner en el bar, aunque ojalá no sea necesario utilizarlo.

ELECCIONES GENERALES - NOVIEMBRE 19			
PROVINCIA	MUNICIPIO	DISTRITO CENSAL	SECCION
TERUEL	TORRE LOS NEGROS	01	001
ACTA DE ESCRUTINIO - CONGRESO DE LOS DIPUTADOS			
A las ... horas del día 10 de ... de 2019 y una vez concluido el escrutinio, se obtienen los siguientes resultados:			
1. TALLERES DE ELABORACIÓN DE LAS LISTAS DEL CENSO	72	2. ELECTORES EFEMEROS EN LA MESA QUE HA SIENDO	58
3. NUMERO DE COMPARTICIONES CONALES "MAYORIAS"	0	4. REPRESENTACIONES NO CONOCIDAS EN LA MESA QUE HA SIENDO	0
5. De ellas en el censo electoral	0	6. Total electores validos	58
7. De ellas en el censo electoral	0	8. Total electores validos	58
Total Electores: 72. * Mayores según las Listas del Censo y Competiciones de voto (140)			
EL PRESIDENTE (nombre y firma)		VOTOS OBTENIDOS	
Marta Pardo Barraco		En Letra	
LOS VOCALES (nombre y firma)		En Números	
		En Letra	
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		1. PARTIDO SOCIALISTA (PSOE)	12
		2. PARTIDO POPULAR (PP)	30
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		3. CIUDADANOS (CS)	1
		4. UNIDAS PODEMOS (IU)	2
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		5. VOX	6
		6. TERUEL EXISTE	7
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		7. PARTIDO ANIMALISTA CONTRA EL MALTRATO ANIMAL (PACA)	0
		8. PARTIDO DEMOCRATICO EUROPEO (PDEUR)	0
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		9. PARTIDO DEMOCRATICO DE LAS PUEBLAS DE ESPAÑA (PPDE)	0
		10. PODEMOS (PO)	0
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		11. FORO AGRARIO DEL AGRICULTOR (FOA)	0
		12. PARTIDO COMARCALES ESPAÑOL (PCE)	0
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		13. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0
		14. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		15. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0
		16. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		17. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0
		18. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		19. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0
		20. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0
LOS INTERVENTORES (nombre y firma)		21. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0
		22. BLOQUE COMARCALES TERUELANOS (BCT)	0

## Verano 2019

Antes de fiestas, la Comisión preparó diversas actividades con el fin de recoger fondos, por ejemplo bingos, bien animados y celebrados por todos. ¡Qué buena idea la de hacer aquella caja amarilla con los numéricos y las bombillas para poder seguir el proceso de extracción de los números, material que se va pasando de una comisión a otra junto con otros materiales, las referencias más importantes, los intrínquilis de la organización y la valoración de lo realizado.

Nos ha encantado la camiseta de la comisión de fiestas 2019: ¡Tú puedes ser el siguiente!.

La exposición de fotos permitió disfrutar de las instantáneas que luego han servido para hacer el calendario de 2020... otra buena forma de valorar el patrimonio local y recordar durante todo un año nuestro pueblo.

Sorprendente en esta ocasión el programa de fiestas. Es una síntesis de los monumentos y elementos que constituyen las fiestas de verano en Torre los Negros: El Ayuntamiento y la plaza con los jugadores de cartas; la Iglesia con el frontón; la fuente, su caseta y el lavadero y la plaza de la fuente donde se celebra el fuego de campamento; el balneario y las piscinas; el río con sus pasarelas y los chopos cabeceros; el Padre Selleras con el peirón, la plaza y la caseta; el cementerio; el Calvario; los caminos y el tractor; las escuelas con sus columpios y árboles y lo puramente festivo como el pabellón, el draque, las jotas y el baile, los disfraces, los cabezudos, el bingo, el fuego de campamento... ¡Enhorabuena a la Comisión de Fiestas por esta obra de arte! El objetivo de la Comisión "Las fiestas serán el resultado del encuentro y la participación de todos y del saber disfrutar, porque el pueblo somos todos", quedó reflejado en cartel y realidad.



### Entresacamos del **saludo del Alcalde:**

De nuevo estos días de fiestas tan esperados vuelven a reunirnos para pasar momentos inolvidables de confraternización y de diversión junto a nuestros amigos y nuestras familias. Desde aquí quiero animaros a participar activamente en todos los actos que la Comisión ha programado con tanta ilusión, ya que vosotros sois los verdaderos protagonistas de las fiestas y quienes, con vuestra presencia y participación, hacéis de ellas un éxito de convivencia, tolerancia, respeto y unidad.

No quiero desaprovechar esta ocasión sin agradecer su inestimable labor y dedicación a nuestro pueblo durante los últimos 4 años a Narciso y José, Corporación Municipal saliente, y para dar la bienvenida a Pedro y Rafa, Corporación Municipal entrante, por su entusiasmo y ganas de trabajar para que Torre los Negros siga siendo el mejor lugar donde vivir para unos y el perfecto destino de vacaciones para otros.

Desde el Ayuntamiento queremos agradecer a todos los vecinos y amigos de Torre los Negros vuestra valiosa colaboración en todos los nuevos proyectos que se inician desde el Consistorio ya que todas nuestras iniciativas para hacer de nuestro pueblo un lugar mejor no serían posibles sin vuestro apoyo y vuestra ayuda. (...)

### **Saludo de la Comisión:**

El bullicio comienza en Torre los Negros en el mes de julio y se instala especialmente en agosto, cuando somos muchos los que volvemos unos días buscando nuestras raíces, algo de frescor y de descanso; y por la noche la plaza rebosa de niños de todas las edades jugando juntos. Ahora el verano se acerca a su fin pero tiene un broche especial con la celebración de las fiestas del pueblo. Nuestras fiestas son un momento perfecto de disfrute de reencontrarse con la familia y los amigos y compartir con ellos buenos momentos. Con este objetivo, la Comisión de Fiestas de este año hemos intentado preparar actividades para todos vosotros. Hemos puesto en ello todo nuestro empeño e ilusión y os pedimos perdón por aquellos errores que seguro hemos cometido o cometeremos estos días. En la preparación de estas fiestas ha sido, es y será fun-



damental toda la ayuda que hemos recibido: del Ayuntamiento de Torre los Negros por su aportación y colaboración, de los vecinos que han vendido lotería, de los anunciantes que contribuyen generosamente y de los miembros de comisiones anteriores por todos sus consejos. Sin olvidarnos de todos aquellos que echan una mano preparando el ron, montando y desmontando mesas, y, en general, arrojando el hombro allí donde pueden hacer falta. Por todo ello, os agradecemos calurosamente todo vuestro apoyo.

Os animamos por lo tanto a participar en todas las actividades y a disfrutar como niños de cada una de ellas. Recibid un abrazo enorme de todos y cada uno de los miembros de esta Comisión de Fiestas.

*Miguel Ángel Herrando Martínez; Yolanda Tena Navarro; Silvia Claraco Mariel; Francisco José Zaurín Monzón; Laura Bueso Gimeno; Rodrigo Tascon Claro; Alicia Cebrián Martínez; Álex Bergasa López; Nieves Garcés Royo; Pilar García Orduña; Luis García Orduña; Loreto García Romanos; Marta Señor García; Esther Señor García; Sofía Alegre Orduña; Daniel Marco Pérez.*



El miércoles, 21 de agosto, comentó el campeonato de pádel infantil y por la tarde fue el pregón de fiestas desde el balcón del ayuntamiento, acompañado de lluvia, así que la charanga “Mel de romer” no pudo recorrer las calles y tocó en el pabellón. El fuego de campamento y la quemada de ron junto con la ronda popular con las mejores voces y guitarras del pueblo, acompañados en esta ocasión por un acordeón, completaron un día estupendo.

El jueves 22 de agosto por la mañana hubo juegos infantiles, un clásico que siempre gusta... los actuales miembros de la comisión fueron quienes jugaban hace unos años.

Durante todo el día se desarrollaron los campeonatos deportivos: pádel, fútbol, baloncesto... La cena popular en el pabellón, totalmente consolidada, precedió al pasacalles “Aragón contado y cantado” a cargo del grupo de teatro Los Navegantes. Por la noche, la verbena, con bingo en el descanso.

El viernes 23 de agosto tuvo lugar una actividad muy especial: Se realizó la primera marcha solidaria contra el cáncer, en beneficio de la Asociación Española contra el Cáncer, con salida a las 9 de la mañana desde el pabellón. La comisión de fiestas



organizó las inscripciones, se podía apuntar quien quisiera participar en la lista del bar o bien mandando un whatsapp al grupo del pueblo o a través de un miembro de la comisión de fiestas 2019, indicando nombre, apellidos y talla de la camiseta... el donativo (cinco euros) se pagó en la mesa de cobro de las fiestas y se entregaba la camiseta correspondiente. Incluimos algunas fotos del grupo en el recorrido. Muy buena iniciativa para sensibilizar y dar apoyo a quienes han pasado por la enfermedad, además de la pequeña recaudación. Al finalizar la andada, hubo un pequeño refrigerio en el pabellón de fiestas. Fueron 150 las personas implicadas. Al llegar al Chorrillo se habían preparado una mesa con pinchos con melón y sandía, jamón y roscones, además de refrescos.

Hubo carreras de bicicletas infantiles y se desarrollaron los campeonatos de guiñote y rabino, además de continuar los deportivos: pádel, petanca...

La batucada “Samba da Praça” puso sonido a la noche. Después fue la fiesta del mojito y una sesión de discomóvil.

El sábado 24 de agosto se hicieron las finales de los distintos campeonatos y juegos tradicionales para adultos. La comida popular, en la rambla, a la sombra de los chopos, sin ruidos y con buen tiempo, con tres hileras de mesas... y el colofón final, tras el bingo, lo que los que no estuvimos pensábamos que era la foto de grupo con un dron, cuando en realidad era desde lo alto de una pala... ¡Qué buena idea poder buscarse entre todo el pueblo mirando para arriba!.

Geniales los disfraces.

El domingo 25 por la mañana hubo hinchables en la rambla, Misa y vermouth en el pabellón con festival de jotas a cargo de Estampa Baturra.

Por la tarde se recogieron tortas y se hizo una gran chocolatada, entregando los trofeos de los distintos campeonatos. Y colorín colorado...





### Alegrías y una tristeza

La alegría fue ver los árboles que jalonan el Calvario y el camino del Cementerio. Se plantaron 70: cipreses, tejos, moreras, plataneros, azarollos y sabinas, con riego por goteo. ¡Enhorabuena por la idea y por el trabajo!

Fenomenal la mejora del cementerio, se han hecho nuevos nichos y se han arreglado las aceras y la parte central.

Otra alegría fue el arreglo de las veredas del río para poder recorrerlo y disfrutarlo... además son muchos los vecinos que siguen plantando árboles en sus campos y escamondando.

Se ha arreglado la caseta del Chorrillo y se ha puesto en la zona de las escuelas un horno, además de arreglar la fuente.

Otra más el arreglo de los caminos, realizado por la Diputación de Teruel a solicitud del Ayuntamiento de Torre los Negros. Un rulo, una retroexcavadora, un camión y una motoniveladora estuvieron trabajando... especialmente importante fue el arreglo del Barranco los Machos, que estaba impracticable.

Y es que es importante mantener lo que se va haciendo, que es menos vistoso, pero totalmente necesario: las fuentes, que es uno de los proyectos con dotación económica. Pedro Manco, Zarzuela, Pedro Chovas, Gileta...

Aún otra, el retajado de la iglesia, a cargo del obispado de Teruel.

Y la tristeza fue la tala de los pinos y sabinas de las escuelas. No sabemos por qué, pero fue una pena ver los tocones. Aunque se hayan plantado nuevos (plataneros y castaños), costará que lleguen a ser tan grandes como los que había.

### La ofrenda de flores a la Virgen del Pilar

De nuevo Torre los Negros participó con la cesta de flores, el cartel y el estandarte del Padre Selleras. Los que no fuimos a la ofrenda, sí que vimos la canastilla y el cartel de Torre los Negros en el manto de la Virgen, al salir del Pilar. Lástima no poder poner más fotos, pero seguro que las tenéis en el grupo de whatsapp del pueblo.

El excedente de la venta de Gileta junto con la aportación de algunas personas, fue entregado a los organizadores para costear las flores. Fueron 54 euros. Una vez más felicitamos a quienes hacen posible que Torre los Negros esté presente.



# Un libro

Nos mandó Félix Fuertes el libro de Javier (el hijo de Enriqueta, su sobrino) “La gimnasia que no se ve. Magnesia para la vida”, que escribió y editó en 2019 junto con Óskar Escalante Antón, su entrenador.

En este momento cobra un sentido especial ya que Félix, colaborador de Gileta, murió, por lo que con esta colaboración queremos recordarlo. A él le hubiera encantado poder ver el libro de su sobrino en Gileta, igual que se alegró con la entrevista de su sobrina y con el seguimiento que hicimos cuando Javier participó en los Juegos Olímpicos de Londres en 2012. ¡Va por ti, Félix, amigo!

Javier Gómez Fuertes, tras su carrera deportiva, sigue estando vinculado con el mundo de la gimnasia como profesor, asesor, y ahora escritor. Tomamos sus palabras para definir el libro:

“No esperéis encontrar en él un libro de gimnasia artística al uso de los que ya existen. En este libro no hablamos de técnica ni de programación o preparación física específica...sobre esos temas ya hay muchos libros. Os hablamos del entrenamiento, de filosofía de entreno, de situaciones, de cosas que pasan en el entreno y que nosotros como casi todos vosotros hemos vivido desde el punto de vista de la experiencia...hablamos de temas como, la fila, el

miedo, ¿qué pasa cuando un elemento que se sabía ejecutar correctamente de repente ya no se sabe realizar bien? ¿cómo se comunican el entrenador y el gimnasta? ... y, en ese tema está la clave de nuestro libro pues cada capítulo se repite escrito desde el punto de vista del entrenador, y desde el punto de vista del gimnasta, de manera que a todos nos aporta las visiones de las dos partes principales que protagonizan el entrenamiento de gimnasia. Y como todas esas situaciones y el aprendizaje que nos proporcionan son perfectamente extrapolables a otras situaciones, hemos elegido el subtítulo “Magnesia para la vida”. Esperamos que los que tengáis a bien leerlo lo disfrutéis tanto como nosotros hemos disfrutado escribiéndolo.

Prólogo de Alfredo Hueto y Gervasio Deferr. Gervasio, según nos contó Javier en la entrevista de Gileta era su referente en el mundo de la gimnasia, fue bicampeón olímpico en la especialidad de salto de potro, en Sidney en 2000 y en Atenas 2004 y plata olímpica en suelo en Pekín 2008. Y Alfredo era el entrenador de Gervasio.

Los cuatro (dos entrenadores y dos gimnastas) han compartido esta idea de presentar una obra que reflexiona sobre el deporte de alta competición, en una disciplina, la gimnasia, que ha ocupado mucho tiempo de sus vidas, energías, alegrías, sueños, frustraciones y el proceso y el trabajo que conlleva conseguir el sueño que Javier quería lograr desde pequeño: Ir a unas olimpiadas.

Nos ha gustado el libro, hay una parte técnica que aporta más el entrenador, que si no estás familiarizado se hace más difícil de seguir, pero la aportación de Javier, más psicológica, abordando sus vivencias, sensaciones, emociones, anécdotas, penas y alegrías, la forma de superar miedos e inseguridades, las lecciones que ha aprendido en el mundo de la gimnasia y sabe extrapolar a la vida misma, haciendo como una metáfora con aplicaciones al día a día y al futuro siempre abierto.

Plantea la confianza y la comunicación entre entrenador y gimnasta, la aceptación de uno mismo y de la otra persona con la que convives en torno a una disciplina que supone mucho esfuerzo y constancia.

Reproducimos algunos fragmentos que nos han parecido muy interesantes:

En esta obra encontramos los conocimientos y experiencias de un excelente entrenador, el alfarero, y las experiencias de un excelente gimnasta, la arcilla. Juntos han conseguido elaborar una excelente ánfora de la cual todos podemos beber y saciar nuestra sed de conocimientos. (Alfredo Hueto Mayoral)



Nos explican su manera más humana de actuar y pensar, nos confiesan abiertamente sus problemas, las situaciones en que se encontraron y cómo buscaron sus soluciones. Situaciones que se pueden extrapolar a mil ámbitos del devenir diario. (Gervasio Deferr Ángel)

Cuando algo nace del amor y la pasión, sea cual sea el resultado, el solo hecho de poder mirarlo puede, aunque sea solo por un instante, acercarte un poco más a la felicidad. Por lo que poder ver nuestras ideas sobre este maravilloso mundo que es la gimnasia plasmadas en un libro, me hace muy feliz. (...) Este es nuestro mundo y esta nuestra forma de verlo.

(Javier Gómez Fuertes en la Introducción, páginas 14-15).

Debo dar las gracias a mis padres porque ellos siempre me han dado alas para seguir mejorando. Este tipo de limitaciones sin querer son algo normal. Y gracias a ellos y a estas limitaciones yo soy así.

Entonces, creo que hemos llegado a un bonito desenlace, es decir, si se conocen estas limitaciones se pueden utilizar como herramientas para seguir evolucionando. (Javier Gómez Fuertes página 33).

Si tenemos miedo es porque estamos muy cerca de conseguir nuestro objetivo, por lo tanto, los pasos que hemos seguido hasta aquí seguramente sean correctos o se acerquen mucho; si no fuera así, estaríamos muy lejos del objetivo y no tendríamos tanto miedo. ¡Hay que seguir! (...) La primera vez que afrontamos una situación que nos produce miedo, recurriremos a la confianza y la concentración y seguramente salgamos vivos de la experiencia. La segunda vez que lo intentemos volveremos a tener el mismo miedo, o más, y repetiremos la estrategia. La tercera vez más de lo mismo. ¿Qué debemos hacer para superarlo? Preguntarnos dos cosas: ¿Qué he hecho bien para superar lo que me ha dado miedo? Y ¿qué debo mejorar para realizar la acción mejor?. (Javier Gómez Fuertes página 48 y 50).



Es importante ser paciente en las fases de aprendizaje para saber cuál es tu propio camino y ritmo y saber cuáles son tu estrategia y tus herramientas para que de esta forma puedas alcanzar tu objetivo con tu propio estilo. (Javier Gómez Fuertes página 75).

A lo que he dado más importancia a lo largo de mi carrera como deportista profesional ha sido a la constancia (...) Sabía que ese era el camino para conseguir mi objetivo y que si quería conseguirlo tenía que pasar por momentos difíciles, tenía que pagar el precio de los campeones. (Javier Gómez Fuertes página 90).

Cuando la gente me pregunta qué me ha dado el deporte, siempre suelo contestar que la experiencia, los valores y sobre todo la gente que ahora me rodea. (...) Esas personas que me han ayudado cuando solo veía oscuridad y que se han alegrado efusivamente cuando he triunfado. Como si se tratase de un triunfo suyo. Y lo era. (Javier Gómez Fuertes página 166).

Un detalle del libro es que cada capítulo se inicia con una frase “ad hoc”... son muy buenas, por ejemplo esta: Un mar tranquilo nunca hizo un buen marinero.

Y no tenemos más que decir. ¡Enhorabuena por el libro! Y os animamos a leerlo.

# ¡Salud!

Nos envía una colaboración Juan José Sebastián Domingo y nos dice: “A propósito de "Gileta", gente de mi entorno en el pueblo me ha sugerido que te haga llegar dos Tribunas que me publicaron en El País, de interés general, por si crees que alguna de ellas puede darse a conocer también en la revista "Gileta", que tanto interés suscita entre nuestros convecinos”.

Reproducimos el artículo publicado el 5 de febrero de 2018, titulado: Las consecuencias del consumo inadecuado de omeprazol, con el subtítulo: El autor alerta del hecho de que el omeprazol está sobreprescrito en nuestro país: se considera que del 54% al 69% de las prescripciones son inadecuadas.

La introducción del omeprazol, a finales de la década de 1980, supuso un avance espectacular en el control de las enfermedades relacionadas con el ácido gástrico, en comparación con la cimetidina y la ranitidina, que eran los medicamentos que se estaban utilizando con este fin hasta entonces.

El omeprazol es un potente supresor del ácido gástrico (inhibe hasta un 80% la secreción de ácido clorhídrico) que está indicado en el tratamiento (cicatrización) de la úlcera de estómago y duodeno; para contrarrestar el reflujo gastroesofágico (por ejemplo, cuando hay una hernia de hiato) y curar la esofagitis (inflamación, con o sin ulceraciones, de la mucosa de la porción inferior del esófago)

secundaria al mismo; para erradicar o eliminar la infección por la bacteria *Helicobacter pylori* (en combinación con varios antibióticos), que está implicada en la mayor parte de las úlceras gástricas y duodenales, así como en el cáncer de estómago. También está indicado en un proceso muy raro que ocasiona una sobreproducción de ácido gástrico conocido como síndrome de Zollinger-Ellison (producido por un tumor llamado gastrinoma, localizado generalmente en el páncreas), y como gastroprotector, para prevenir la aparición de úlceras en el estómago y duodeno, y sus posibles complicaciones (hemorragia) en individuos que deben consumir aspirina (prevención cardiovascular o cerebrovascular) y/o antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno o el naproxeno.

Estas son las situaciones y enfermedades digestivas en las que el uso del omeprazol, o alguno de sus derivados, es adecuado y está aceptado. Sin embargo, en la actualidad, el omeprazol está sobreprescrito en nuestro país: se considera que del 54% al 69% de las prescripciones son inadecuadas. Es el principio activo de mayor consumo, con un total de 54 millones de envases, que representan el 5,9% del total de envases facturados en 2015, según se recoge en el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2016. Además, comparativamente con el resto de Europa, 85 personas de cada





colaboraciones

1.000 están tomando omeprazol o un derivado diariamente en España, mientras que en Noruega son solo 30 de cada 1.000 y 27 de cada 1.000 en Italia, un 70% por encima de la media europea.

La consideración del omeprazol como un simple “protector” gástrico, sin prácticamente efectos adversos, ha disparado su utilización, en muchos casos sin una indicación clara, o por síntomas no asociados a una hipersecreción ácida.

El omeprazol y sus derivados, de forma general, se han considerado medicamentos seguros, con algunos efectos adversos, en su mayoría leves, como cefalea, estreñimiento, diarrea, dispepsia, erupciones cutáneas; y otros más raros, como la deficiencia de vitamina B12 y de magnesio; osteoporosis, con mayor riesgo de fracturas, y mayor riesgo de infecciones intestinales, todos ellos en pacientes que reciben alguno de estos preparados a largo plazo.

Desde hace algún tiempo, se ha sugerido que el uso de omeprazol a largo plazo aumenta el riesgo de que aparezcan lesiones gástricas premalignas, como pólipos, atrofia y metaplasia intestinal (transformación de la mucosa gástrica en otra de tipo intestinal), así como de cáncer de estómago.

(...) Un estudio reciente, publicado el 31 de octubre de 2017 en la prestigiosa revista inglesa *Gut*, concluye que el uso de omeprazol (o derivados) a largo plazo se asocia con un riesgo de cáncer gástrico 2,4 veces mayor en sujetos en los que se había eliminado *Helicobacter pylori* (siendo aún mayor en aquellos que seguían teniendo la infección por aquel germen). El estudio también confirmaba que el riesgo de cáncer de estómago aumentaba con la dosis y duración del uso de este tipo de fármacos, y recomendaba que los médicos

deberían (deberíamos) tener cuidado y rigor al recetar omeprazol a largo plazo a los pacientes, incluso en aquellos en los que se haya erradicado *Helicobacter pylori*.

En este orden de cosas, y pensando siempre en la seguridad de los pacientes, cada vez más se tiende a deprescribir el omeprazol, es decir, a reducir la dosis, suspenderlo o usar dosis "bajo demanda" en adultos que hayan completado un tiempo mínimo de 4 semanas con aquél como tratamiento de la acidez de estómago o del ardor (enfermedad por reflujo gastroesofágico) de intensidad leve a moderada cuyos síntomas ya estén resueltos, sin seguir a partir de entonces con el medicamento. Con bastante frecuencia, esto no se suele hacer y el paciente puede continuar sine die con el omeprazol, sin ser ya necesario.

En pacientes que tienen un esófago de Barrett (condición en la cual el recubrimiento mucoso normal de la porción terminal del esófago es reemplazado por uno de características diferentes, similares al del estómago, que está producido por la exposición de esa porción de la mucosa al ácido gástrico, como consecuencia de un reflujo gástrico prolongado), una esofagitis grave o antecedentes de una úlcera gastroduodenal que haya sangrado en algún momento, sí que se recomienda continuar con la protección que proporciona este fármaco.

En términos generales, los beneficios del tratamiento con omeprazol, tanto a corto como a largo plazo, superan los posibles riesgos o efectos secundarios, siempre y cuando la indicación clínica de su administración, la dosis y duración del tratamiento sean las adecuadas.

*Dr. Juan J. Sebastián Domingo. Profesor asociado de la Universidad de Zaragoza. Jefe de Servicio del Servicio de Aparato Digestivo en el Hospital Royo Villanova de Zaragoza.*

# Un árbol especial

El día 5 de diciembre por la noche, se procedió al encendido del árbol de navidad en la plaza de Torre los Negros, realizado a ganchillo por las mujeres del pueblo, que contó con la colaboración de los hombres que hicieron la estructura de metal en la que se puso. Un belén a los pies y muchísimas luces alrededor, una bandera en el balcón del ayuntamiento y sobre todo, la ilusión de la gente que ha participado, fue una buena forma de empezar las navidades y de hacer patente la ilusión que hace formar parte de una comunidad, en este caso, Torre los Negros. Los medios de comunicación dieron cobertura a la iniciativa y “pusieron a Torre los Negros en el mapa”. Y la cena de ese día tan estupendo, en la plaza, con dos hogueras, iba a ser a cargo de la Comisión de Fiestas pero al final corrió con los gastos el ayuntamiento. Después de la cena hubo discomóvil y también se sorteó un jamón... ¡Un día estupendo al que el tiempo acompañó!

Cristina, en nombre de la Comisión de fiestas, sintetizó muy bien el proyecto:

*Amigos de Torre los Negros:*

*Por fin ha llegado ese momento que hemos estado esperando todas estas semanas con tanta ilusión: es el encendido oficial de este estupendo árbol de navidad que nuestras mujeres han tejido a ganchillo con todo su cariño y dedicación.*

*¡Muchas gracias Dori, por tener esa iniciativa tan creativa que ninguno de nosotros pensábamos que iba a tener esta repercusión!. En dos entrevistas de radio todos hemos escuchado a Dori contar maravillosamente la historia sobre cómo surgió y se desarrolló esta idea.*

colaboraciones



*¡TE QUEREMOS DORI! (Se oyó decir en voz alta).*

*Agradecemos una vez más su labor a estas habilidosas tejedoras y a todos los que habéis colaborado en la construcción y montaje de este estupendo árbol navideño.*

*Y ya sin más demora, por favor, señor alcalde, proceda al encendido del árbol. ¡Feliz Navidad a todos!*

Entrevistamos a la artífice de esta iniciativa: Dori Ramírez Valenciano, justo al día siguiente del encendido.

**¿Cómo se te ocurrió esta estupenda idea y cómo la habéis llevado a cabo?**

Lo vi en un pueblo de Cuenca, el pueblo de mi cuñada. Pensé que lo podríamos hacer en Torre los Negros. Surgió en los desayunos del pueblo, lo expuse y me apoyaron rápidamente. Yo les traje las muestras y las lanas, todas tenían el mismo cuadrado de distintos colores.

Hemos hecho más de 600 cuadros de 16X16. Se fueron cosiendo formando un cono, que fue una currada. Lo completamos con pompones y campanillas. El armazón lo hicieron José, Manolo y Sergio, soldando las piezas con las medidas acordadas. Y se añadieron las luces.

**De repente, Torre los Negros en los medios de comunicación...**

Sí, me llamaron de Radio Calamocha, de Aragón Radio y de SER Teruel y Aragón en abierto viene mañana. Yo les conté todo el proceso.

**¿Cómo valoras tu iniciativa y su realización?** Imaginamos que tendrías nervios de que todo llegara a punto y a tiempo y que saliera tan estupendo como ha salido.

Sí, ayer fue todo el día de montaje y no sabes lo bien que lo pasamos. Yo estoy muy muy contenta.

### No solo es el árbol, también hay una bandera en el balcón... y un belén.

Sí, la bandera ha quedado muy bien. El belén, a los pies del árbol, se pone por el día y se quita por la noche. Al año que viene queremos hacer un belén viviente, pero nos falta el niño....

**Despedimos a Dori felicitándola por su iniciativa, su entusiasmo, su alegría y su sentido de pertenencia y de cariño a Torre los Negros, que con esta iniciativa, entra en la historia de 2019.**

## RADIO CALAMOCHA

Trascribimos los fragmentos de la emisión que no han salido en la entrevista que le hemos hecho a Dori.

*Tenemos que hablarles de una navidad muy especial que es como la están preparando con toda la ilusión las mujeres de Torre los Negros. Hemos conocido la historia de que allí se está preparando un árbol de navidad de cinco metros de altura, lo hacen ellas, las mujeres de torre los Negros y lo hacen a ganchillo. Entrevistamos a Dori, la artífice...*

Me llamó la atención y dije: ¡Pues para las mujeres de Torre los Negros!. Torre los Negros es un pueblo encantador, yo tengo casa allí y voy a menudo. Nos juntamos a desayunar las amigas en el bar, María José, Carmen, Mari Carmen... se lo dije y les pareció estupenda la idea. Se lo comenté a las señoras que viven allí, al alcalde, que nos dijo que corría el ayuntamiento con el gasto de las lanas y lo que hubiera que hacer; fueron corriendo la voz, se puso en el grupo de whatsapp del ayuntamiento y la mayoría de las mujeres han estado trabajando, encantadas.

Es una cosa preciosa... se han hecho a cuadritos y hay más de 600 de 16X16. Es una cosa de todo el pueblo... yo llevé la idea pero el mérito lo tienen todas las mujeres que han participado, el valor lo tienen ellas, superencantadoras.

Lucirá en la plaza del pueblo, estará encendido hasta después de Reyes. Si os queréis pasar el día del

encendido os podéis quedar a cenar. El día 6 será el encendido y habrá cena y discomóvil... estáis invitados.

Cuando se terminó aún se quería más y hemos elaborado a ganchillo la bandera de Aragón para el balcón del ayuntamiento.

*Un trabajo conjunto que se aprecia más y que este año se puede ver en la plaza de Torre los Negros. Es interesante, curioso. Felicidades a todos y mujeres los hombres que se han puesto a trabajar manos a la obra, que han pasado momentos entretenidos al hacerlo y lo van a poder disfrutar todas las navidades... es una novedad y supone el trabajo codo a codo y la ilusión de toda la gente de Torre los Negros. ¡Muchas gracias y a disfrutarlo!*

## ARAGÓN RADIO

*El municipio turolense de Torre los Negros tendrá este año un árbol de Navidad muy original: se va a confeccionar con más de 600 cuadros tejidos con ganchillo por las mujeres de la localidad. Los detalles los da a conocer en esta entrevista de Aragón Radio una de las promotoras de la iniciativa, Dori Ramírez.*

*Hay muchos pueblos que ya llevan tiempo trabajando para que la Navidad luzca en todo su esplendor; es el caso de Torre los Negros, un pueblo del Jiloca. ¿Desde cuándo, Dori?*

Desde antes del verano... al pueblo donde vamos de vacaciones y fines de semana... se lo consulté a las amigas del desayuno en el bar y me dijeron que sí; luego se lo pregunté a las señoras que viven allí y todas dispuestas y contentísimas y así empezó todo. (...) Hicimos la bandera de Aragón para el balcón del Ayuntamiento.

*Me han dicho que vais a organizar una fiesta que ríete tú de los de Ferrero... Dice mucho de la implicación de los de Torre los Negros...*

Sí, es la unidad de las personas del pueblo... En el pueblo me han acogido muy bien, yo estoy encantada. Hicimos una prueba antes del encendido y queda muy bien. Es amor al proyecto y amor al pueblo, Torre los





Negros. (En respuesta al comentario del periodista que le dice que se ha cogido una semana de vacaciones para ultimar todos los preparativos).

Se monta sobre una estructura metálica soldada por los hombres del pueblo. Ha sido un trabajo colectivo, todo el pueblo se ha implicado. No me imaginaba que podía llegar tan lejos... el Ayuntamiento ha corrido con todos los gastos, nosotras la mano de obra.

*¿Ya estás maquinando para seguir decorando para el año que viene?*

¡Algo inventaremos!... esto es como las fallas, que se queman unas y empiezan otras. Estará en la plaza y luego hemos buscado un sitio para dejarlo porque es enorme.

*¿No sé si eres consciente de la que has liado, Dori!*

No, no era consciente pero al ver los comentarios de la gente, la verdad es que estoy muy contenta.

*¿Te vamos a nombrar embajadora de Torre los Negros...!*

No no, eso son las señoras que lo han tejido...

¡Bueno, pues portavoz de las embajadoras!

Torre los Negros es un pueblo muy bonito, acogedor, la gente es encantadora, tenemos el balneario medicinal del Padre Selleras, que es muy bueno para la piel... sales a la compra del pan a la plaza y hablas con todo el mundo, eso es muy bonito.

## DIARIO DE TERUEL

El día 12 de diciembre, recogía la noticia: Torre los Negros: 300 ovillos de lana para un árbol de Navidad hecho a ganchillo. Tiene 5 metros y ha sido confeccionado por las vecinas.

A lo ya recogido en otras entrevistas, se añadía: Para Dori Ramírez el árbol de Navidad confeccionado ha servido para que haya más unión entre todos y además se ha creado un buen ambiente navideño. En esta línea, la promotora del singular árbol de Navidad de Torre los Negros anunció que para el año que viene, 2020, se seguirá con el proyecto porque de esta manera se crea un mejor ambiente navideño.

## ¡Y EN LA TELE!

Aragón Televisión estuvo en Torre los Negros y pudimos ver el día 8 el maravilloso árbol y las entrevistas a algunas de las tejedoras y especialmente a Dori y a Juan Blesa Sebastián, su marido, quien se encargó de hacer los planos para el soporte metálico del árbol y que andaba nervioso según nos dijeron, para que todo saliera de maravilla. No parecía nervioso en la entrevista y nos encantó la valoración de sus cálculos “¡Ha entrado a la primera!” y el hecho de que esta iniciativa ha unido mucho al pueblo. Explicó cómo se había planteado la estructura y que la estrella la hizo un amigo suyo, maestro fallero de Valencia; le añadieron purpurina y luego se pusieron las luces.

Algunas de las tejedoras explicaron detalles como que la última vuelta de todos los cuadros tenía que ser del mismo color verde, para que luego al coserlos quedara bien; que había bolas y campanillas, también de ganchillo. La periodista dijo que el árbol iba a estar bien calentito estas fiestas. Y el alcalde felicitó la iniciativa y valoró este tipo de trabajos colaborativos.

Nuevamente, en Territorio vivo, el domingo 5 de enero de 2020 Torre los Negros y su árbol, volvió a ser noticia en Aragón Televisión... la frase “Cualquier iniciativa contra la despoblación supone un tesoro” es significativa, así como las intervenciones de Dori y Manolo Agustín sobre la importancia de hacer cosas para que la gente venga a los pueblos, del trabajo de los medios de comunicación y redes sociales para dar publicidad a este tipo de iniciativas y la esperanza de que este tipo de colaboraciones puedan extenderse a otras iniciativas.

El árbol de Torre los Negros también ha servido de felicitación de navidad.



# Alimentación sana

Tenemos una nueva colaboradora a la que damos la bienvenida. Es Miriam Crespo Garcés, Dietista-Nutricionista y Tecnóloga de Alimentos. Esperamos seguir contando con ella en este asunto tan importante, la alimentación... además ha tenido el detalle de relacionar la actual con la de Torre los Negros de hace un tiempo. Hacemos pues un ejercicio de recuerdo y comparación.

## ¿Qué ha pasado con nuestra alimentación?

Que la forma de comer en 50 años ha cambiado es un hecho, al igual que ha cambiado la sociedad y la vida. En casi todos los aspectos el cambio ha sido en positivo. ¿Y en la alimentación? Nuevos alimentos, más procesados y más sencillos de cocinar, han reducido los tiempos de preparación y han aumentado los sabores intensos. Ahora un alimento tiene que estar excesivamente dulce para que a un niño le agrade, Y antaño comer un bocadillo de pan con vino y azúcar era un manjar. Comparamos la alimentación de entonces con la de ahora. ¿Te ves reconocido?

## Desayuno:

Un niño de Torre los Negros en 1970 se levantaba a desayunar antes de ir a escuela y tenía huevos fritos y leche de la cabra de casa, o comprada si no había. Otro día podían ser patatas cocidas con chichorras (manteca) o incluso tajadas fritas con pan. A nadie se le ocurriría desayunar eso ahora para ir al colegio, ¿verdad? Y ahora...leche con ColaCao y galletas. Fin.

## Almuerzo:

En estos tiempos se almuerza algo a mitad de mañana, que suele ser un bollito o algo que venga envuelto y sea fácil de comer. Un bocadillo en el mejor de los casos, aunque esto se está perdiendo cada vez más. Antes no se comía nada. ¡Aún estaba la "grasica" del desayuno haciendo su efecto!

## A la hora de comer:

Garbanzos, judías, lentejas con patata... y a veces con arroz. Carne no había todos los días. En casa de mis abuelos, la mayoría de la carne que se comía era conejo. En todas sus versiones, claro: con patatas, con arroz, guisado, frito... y, si había suerte, pollo guisado. Y cuando había caracoles, pues arroz con caracoles. Siempre había una ensalada con olivas negras y cebollita. En los postres, manzanas de la tía Felisa, y ocasionalmente había flanes de leche de cabra.

Actualmente, muchos llegan sin hambre a comer porque han metido tanto azúcar hasta esta hora y se han movido tan poco que no les entra nada más...(espacio para las discusiones).

Si hay pasta, arroz con tomate o sopa, eso sí que está bueno y "ni mu". Otras protagonistas son las judías verdes, que esas se las comen bien, o lentejas, que esas aún pasan. ¡Y poco más de primero!

Después, una carne empanada. ¿A que habéis pensado en pechugas? Y si es pescado, ni una espina. Sino, arcadas, quejas y... problemas. "Fru... queéé?" Bueno, a veces si llega a sus manos cortada y pelada, sí. También yogures de todas las formas posibles (menos en la natural): con trozos, con bolitas de chocolate, de sabores, con galleta...



## Para merendar:

Si hablamos de la merienda, no se han alejado tanto. Entonces había cosas "de morro": bocatas de pan con vino y azúcar, con Nocilla, chorizo, salchichón o mortadela e incluso leche condensada con ColaCao. Ahora, que no falte el zumo de brick y también bocatas o dulces. Como antes.

## En la cena:

De primero, en el pueblo siempre había verdura. La que tocara según la estación. En verano, más lechuga, pepino, bisaltos, habas, espinacas o judías verdes. Y para el invierno todo eran coles, acelgas o espinacas. Y huevos: en tortilla, huevos en agua, con chorizo...

Y una vez a la semana había pescado: sardinetas, que estaban siempre por casa; pescadilla congelada o bacaladilla.

Ayyy las cenas de ahora... Tortilla o alguna carne procesada, véase: hamburguesas, salchichas, nuggets, croquetas, pizzas... "En plan rápido" y otra especie de "yogur" (que nunca es yogur a secas).

¡En fiestas había magdalenas! Y ahora...¿qué no hay? Refrescos azucarados, ganchitos, patatas de todos los tipos, ultraprocesados...

Se han perdido varias cosas importantes. Antes se hacían todas las tomas en familia. Era momento de compartir, de hablar, de vivir, de unión, de esparcimiento. Ahora: "desayuna rápido que no llegamos", "mastica y traga la comida y cena solo que los papás necesitan tener su momento de tranquilidad".

Tampoco se elegía qué llegaba a la mesa. Había lo que se podía. Impensable preguntarle al niño que qué quería para cenar o "qué te pongo para comer".

¿Y qué consecuencias trae todo esto? Uno de cada dos niños en España tiene sobrepeso u obesidad. No comen más, sino peor. La percepción sobre el peso ha cambiado, y ahora un niño sano, muchas veces se le percibe como delgado. *Sólo un 4% de padres con niños con sobrepeso u obesidad reconoce que su hijo tiene exceso de peso. El resto hablan de "está fuerte o grande".*

Alta disponibilidad, anuncios en televisión, cajas de comida con premios para niños, colores, olores, sabores, texturas... Todo está hecho para que coman, y se recompensa casi todo con comida.

No quiero dejar de mencionar un apartado fundamental: la actividad física. Los niños de los 70 (y más en los pueblos) no entraban en casa, excepto para comer y dormir. Y ahora no salen. Se pasan sentados prácticamente todo el día. Pero esto daría para otro artículo, seguro...

colaboraciones



# Padre Selleras (IV)

Continuamos con nuestro estudio sobre el Padre Selleras. En esta cuarta entrega, terminamos el capítulo tercero del libro primero, pasamos al libro segundo e iniciamos el libro tercero.

(...) Hasta aquí llegaron los mentidos engaños del mundo y pararon a vista de los verdaderos desengaños que le envió el cielo. (...)

Para lastimar fue el suceso, porque era nuestro amante de estatura perfecta, de galán aspecto, de bella simetría, de blancura animada, de vista halagüeña, de movimientos airosos, de condición apacible y sobre todo de magnánimo corazón, pero nada bastó para la que nada basta. (...) Herido Selleras hasta el corazón, ni dio quejas ni pidió celos porque en los achaques de una pasión, quien palpitando el corazón busque remedio, lo hallará, pero para volver a perderse y curándose menos agravarse más. La que ingrata una vez ya está más fácil para serlo muchas. Remedio a ese mal solo lo hallan los que en Dios lo buscan. Así, desengañado este varón heroico, resolvió el dejarla, el dejarse y dejarlo todo.

Notaron sus amigos gran mudanza, ya por el desvío de la calle, ya por la frecuencia del Convento de Jesús. Le interpretaron la vocación y doliéndose de la mala correspondencia de la dama, como de privarle de su amable compañía, avisaron a su amo, quien ni con tratarle más como amigo que como señor, tuvo fuerza para vencer al que estaba ya tan vencido de Dios como convencido del desengaño.

Su amo, sintiendo la falta de un tan gran amigo, como de un tan gran secretario, le adelantó el salario, le ofreció otros oficios y finalmente cuanto cupo en el amor y el poder. Respondió ya el Venerable Selleras: *Agradezco a V.S. el cuidado, pero no tendrá más su piedad lo deje todo por seguir a quien la tuvo hasta morir por mí.* A esta respuesta no tuvo el amo qué replicar ni

qué decir sino con lágrimas, tan tierno de afectos que no fue lo más dejarlo en la religión sino el no entrarse con él. Bendito sea Dios que por nuestras sendas torcidas hace parar en mansiones tan rectas y santas.

**LIBRO SEGUNDO**  
**TRATASE DEL ESTADO DE NOVICIO Y DE PROFESO.**

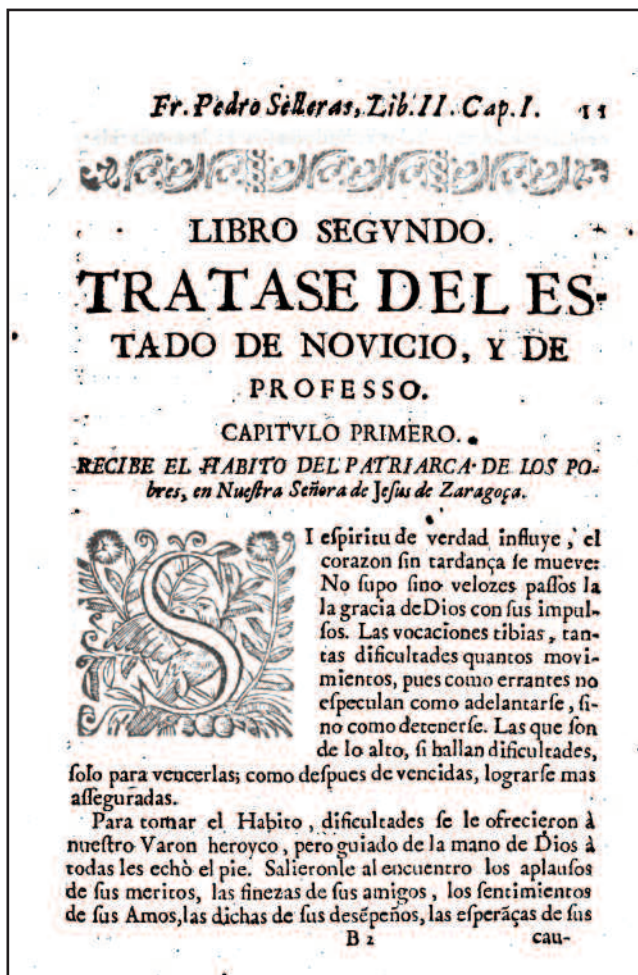
**CAPÍTULO PRIMERO**

**RECIBE EL HÁBITO DEL PATRIARCA DE LOS POBRES, EN NUESTRA SEÑORA DE JESÚS DE ZARAGOZA.**

El espíritu de verdad influye, el corazón sin tardanza se mueve. No supo sino veloces pasos la gracia de Dios con sus impulsos. Las vocaciones tibias, tantas dificultades cuantos movimientos, pues como errantes no especulan como adelantarse, sino como detenerse. Las que son de lo alto, si hallan dificultades, solo para vencerlas, como

después de vencidas, lograrse más aseguradas.

Para tomar el Hábito, dificultades se le ofrecieron a nuestro varón heroico, pero guiado de la mano de Dios a todas les echó el pie. Saliéronle al encuentro los aplausos de sus méritos, las finezas de sus amigos, los sentimientos de sus amos, las dichas de sus desempeños, las esperanzas de sus caudales y sobre todo los torcedores suaves de sus floridos y bien cultivados años. Pero todo le pareció nada, desde que tuvo luz del que lo era todo. Cuanto



más dejaba, con mayor velocidad se movía.

Así, desembarazado, fue a pedir el Hábito al Reverendo Padre Fray Francisco Navarro, Ministro Provincial de nuestra regular observancia, rogándole humilde, sin faltar a lo resignado, que con ese consuelo le diese el del Noviciado de Nuestra Señora de Jesús, porque con tantas virtudes y ejemplos de perfección como cimentaban sus claustros, todavía hallaría su tibio espíritu dónde encenderse y su dormido corazón de quien despertarse.

El Padre Provincial sintió en su ánimo tanta fuerza para concederle lo que pedía que conjeturó ser Nuestra Señora quien lo inspirara. (...) En esta casa pues de Nuestra Señora de Jesús, tomó estado regular Fray Pedro Selleras, año 1575, a primero de mayo, de edad de 19 años, y algo más de seis meses, día en que según reparó su analista, se celebra en esta diócesis la Corona de Espinas, presagio misterioso en su piedad, pues nuestro Fray Pedro entre otras terribles asperezas frecuentó la de arrojarle desnudo en las zarzas saliendo herido de pies a cabeza. (...) En el año del noviciado, según consta de su analista, no dejó virtud que no imitase, cilicio que no ciñese, mortificación que no inventase, sangre disciplinada que no corriese y sentido que no atase,

atenuando las fuerzas en los estrechos límites de pan y agua, hasta ser necesario que la obediencia del Maestro moderara los rigores de su espíritu.

Entre tantas asperezas, que suavizara con el deseo de servir y la esperanza de gozar, espuelas para el más cansado y riendas para el menos detenido, ninguna le probó paciente ni confirmó constante, como un recio combate de escrúpulos. (...) Vióse pues nuestro novicio Selleras acometido, pero jamás postrado, porque con la valentía de su espíritu y resignación en su Maestro, penetró que obediente, velaba si dormía, merecía si descansaba y ayunaba si comía. (...)

## CAPÍTULO SEGUNDO.

### NOVICIO EN EL CONVENTO DE JESÚS, PROFESÓ EN EL DE SANTA CATALINA DE CARIÑENA.

Estilos fueron de Dios sacar de sus patrias a sus siervos, o porque el peregrinar en esta vida, sin echar raíces, obliga a buscar la otra o porque hasta los consue- los de un santo lugar quiere Dios se sacrifiquen para tenerlos todos en él.

Nuestro Fray Pedro Selleras en el mundo constituyó patria en Zaragoza, puesto en la religión, a Nuestra Señora de Jesús, en cuyo convento se ensayaba novicio, cuando mandó el Prelado terminase el año en el de Santa Catalina, fundado en el retiro de aquel monte por San Bernardino de Siena. (...) Peregrinó Fray Pedro cual el sabio según el Eclesiástico. (...)

Solían decir los Padres Sacerdotes: Para celebrar el Santo Sacrificio con toda devoción, venga a ayudar a Misa el Hermano Fray Pedro de Torrelanegros. (...)

Dióle la profesión a 12 de mayo de 1576 el padre Fray Antonio de Torres, Guardián del con-

vento. (...) Deliberó guardar los veinticinco preceptos de nuestra Santa Regla. Observó pues Fray Pedro la primitiva perfección y austeridad de los tiempos de nuestro Padre San Francisco. (...)

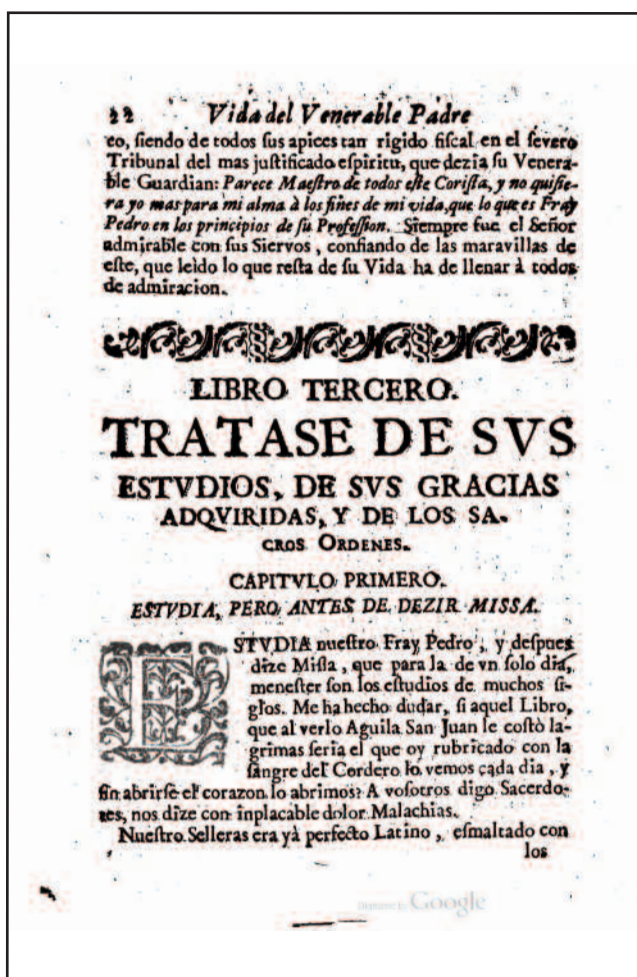
## LIBRO TERCERO

### TRATASE DE SUS ESTUDIOS, DE SUS GRACIAS ADQUIRIDAS Y DE LOS SACROS ÓRDENES.

#### CAPÍTULO PRIMERO

##### ESTUDIA PERO ANTES DE DECIR MISA

Estudia nuestro Fray Pedro, y después dice Misa, que para la de un solo día, menester son los estudios de



muchos siglos. (...) Nuestro SELLERAS era ya perfecto latino, esmaltado con los cultos primeros de la poesía, ilustrado del persuasivo labio de la retórica, consumado en las suaves destrezas de la música, adelantado en lo más sublime de la matemática y no poco versado en las leyes de la jurisprudencia. (...) Ejercitaba instrumentos músicos, cantaba sagrados versos, hería diestramente las cuerdas para herir dulcemente las almas, suspendiéndolas en lo divino para desatarlas de lo terreno, componiendo versos para que celestialmente sobornados los oídos, entrase por ellos con la suavidad contrita la devoción. Dejaremos algunos versos por ejemplar de su piadosa composición:

#### SONETO A LA SEÑORA SANTA ANA

Mina de aquel diamante, origen digo  
de la fuente de la gracia, y de la lumbre,  
que estuvo envuelto en la divina cumbre,  
como en la tierra oculta al más amigo.  
Quiso salir el sol, y dio consigo  
en tierra, haciendo fuerza a su costumbre,  
y porque nuestros ojos no deslumbre,  
nube le disteis vos, él es testigo.  
O luz de lumbre, o cielo de alta estrella  
o en años imposibles, Madre Santa,  
tierra de quien de Jesé nació la vara!  
Helado y frío os pido una centella,  
y pues sois madre de luz tanta,  
quede por vos mi alma, pura y clara.

#### SONETO ENTRE CRISTO Y EL ALMA

¿De dónde venís alto? De la altura.  
¿Qué motivos traéis? De enamorado.  
¿Y qué librea es esa? Es encarnado.  
¿Quién os la vistió? La Virgen pura.  
¿A qué venís, Creador? A ser criatura.  
¿Quién os trajo al suelo? Tu pecado.  
¿De quién recibís fuerza? De mi grado.  
¿Por qué? Por dar reparo a mi hechura.  
¿Qué tal halláis al alma? Endurecida.  
¿Y por qué la hacéis bien? Porque es mi oficio.  
¿Qué tanto es vuestro amor? Es sin medida.  
¿Con qué os lo pagaré? Con buen servicio.  
¿Qué más haré por vos? Darne tu vida,  
pues yo di la mía en sacrificio.

Como el divino maestro comerciaba con los publicanos, aceptando comidas para alimentarlos, en medio de ser su centro retiros y soledades, discurría Fray Pedro a su imitación por los pueblos, admitiendo regalos para darles doctrinas. Con este fin, habiendo comido en el lugar de Escatrón, después de dar gracias a Dios, quiso como tan agradecido, darlas a las que sazonaron la comida. Preguntólas de qué santos eran devotas y sabiendo que de la señora Santa Ana, hizo el ya escrito soneto con el de Cristo y alma, escribiéndolos estando sobre mesa, como en otra ocasión las siguientes octavas a la Inmaculada Virgen Madre.

#### OCTAVAS

- No viéramos el rostro al Padre Eterno  
alegre, ni en la tierra al Hijo amado  
quitar la tiranía del infierno  
del duro capitán encadenado.  
Viéramos en llanto sempiterno,  
Durara la ponzoña del pecado,  
serenísima Virgen, si no hallara  
tal Madre Dios en vos a dó encarnara.  
- Porque aunque amor del hombre le había hecho  
mover al Padre Eterno, y que enviase  
al único engendrado de su pecho,  
y que engendrado en vos lo reparase,  
por vos se mejoró nuestro derecho,  
y que nuestra salud se asegurase  
estuvo en vuestro sí, y entonces fuisteis,  
Madre digna de Dios cuando quisisteis.  
- No tuvo el Padre más, Virgen, que daros  
pues quiso que de vos, su hijo naciese,  
ni vos tuvisteis más que desearos  
siendo el remedio tal, que en vos cupiese.  
Ni habiendo de ser madre contentaros,  
pudiera desde serlo con quien fuese  
menos que Dios, porque para tal Madre  
había de ser Dios el Hijo, y Padre.  
- Si Dios a Dios nos dio para librarnos  
del duro capitán acerbo y fuerte,  
a solo Dios nos dio para salvarnos  
de su acerba prisión y dura suerte.  
Vos Virgen más que Dios pudisteis darnos,  
que convirtiera en vida nuestra muerte,  
pues a Dios, y hombre nos disteis en la tierra,  
que dio la palma y lauro a nuestra guerra.

# Rebollo

*Quercus faginea* es el nombre con el que se conoce al quejigo en el Jiloca. Forma comunidades vegetales propias (los rebollares) sobre zonas montañosas relativamente húmedas tanto en sustratos calizos como silíceos. Aguanta bien sequías y heladas.

En la comarca podemos visitar el rebollar de Bea, el de Fonfría o Cuencabuena. El Rebollo de las Umbrías, en Barrachina es uno de los árboles singulares del Jiloca, de 11 metros, de unos 400 años de edad. Torrecilla del Rebollar también hace referencia al mismo árbol. Nuestro amigo Félix Fuertes hizo el émbolo del trabuco de rebollo para la grabación de los juegos tradicionales.



malformaciones que origina el propio árbol como defensa ante el ataque de insectos himenópteros (un tipo de avispiñas) que depositan un huevo en las yemas o brotes tiernos. La planta reacciona y forma una tumoración, de tal manera que sus tejidos envuelven y aíslan al parásito formando la agalla. El huevo eclosiona y la larva queda protegida y rodeada de alimento. Después de la metamorfosis, el insecto ya adulto sale por un agujerito que él mismo horada y la agalla se seca. Estas agallas se han utilizado para prender fuego, como tinte y como astringente.

De alto poder calorífico, la madera del rebollo se utilizaba para las estufas y los hogares.

*Quercus* era el nombre romano de los robles en general y de su madera, y por extensión de todos los árboles que producen bellotas. El origen del vocablo es celta y significa árbol hermoso. La foto de la portada de este Gileta está hecha en la Cuesta Roya, entre rebollos.



Sus hojas son aterciopeladas por ambas caras, lo que reduce la transpiración. Son simples, alternas y caducas, aunque en muchos ejemplares, sobre todos los juveniles, se mantienen secas en invierno y caen cuando el brote de la nueva hoja las empuja (marcescentes).

Sus flores se desarrollan de manera solitaria o en pequeños grupos sobre amentos colgantes. Los frutos a veces se llegan a confundir con unas excrecencias denominadas agallas. El verdadero fruto es la bellota, globosa y amarga, que es un fruto seco característico del género *Quercus*, al que le acompaña una cubierta leñosa llamada cúpula o cascabillo que lo cubre parcialmente como si fuera una boina. Las agallas tienen forma globosa. Se trata de

