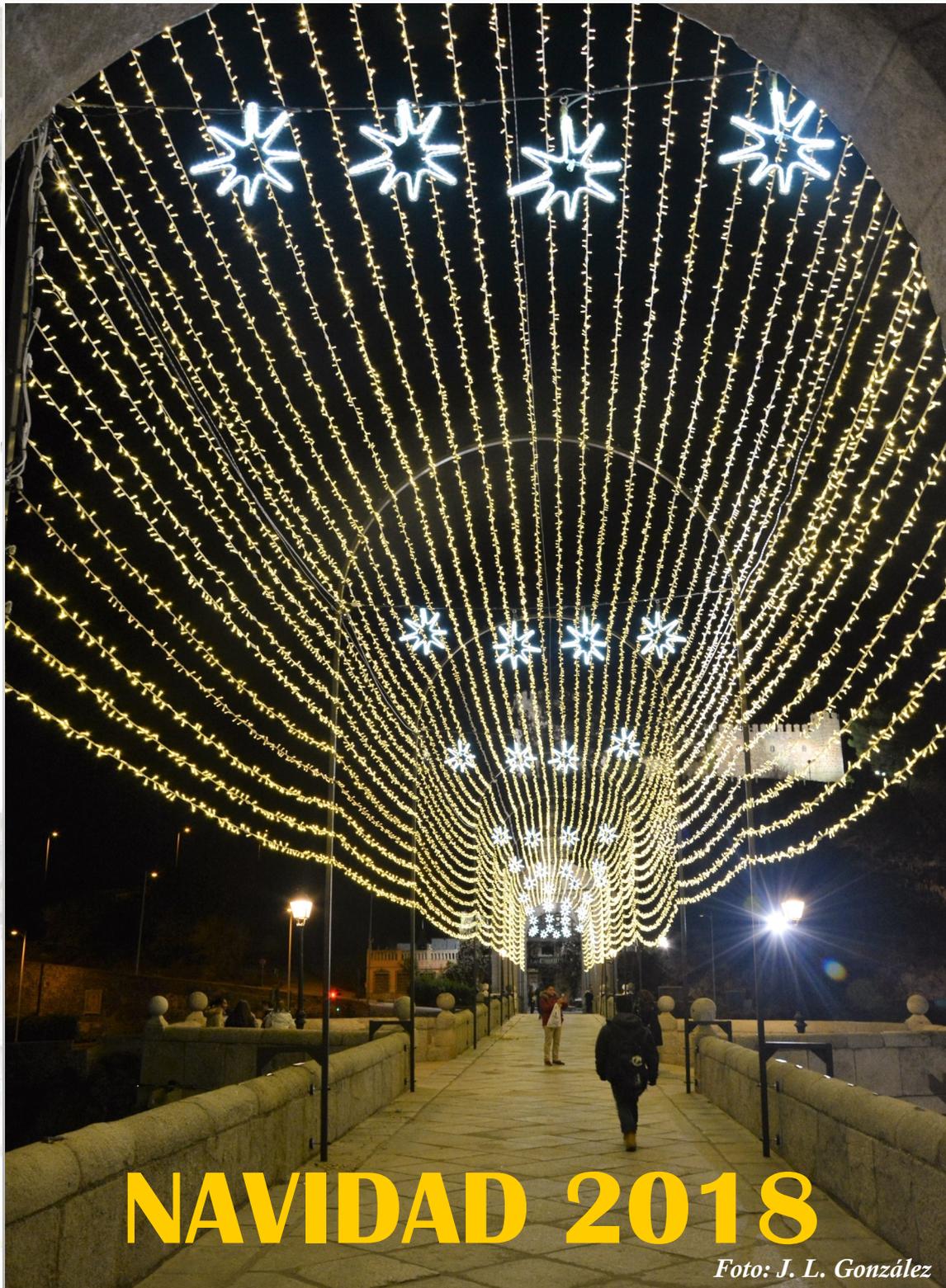
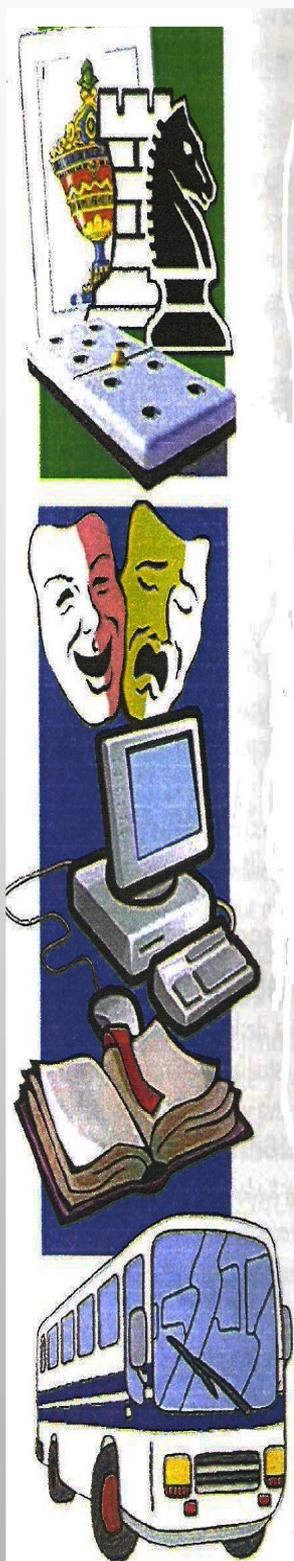


contactos



NAVIDAD 2018

Foto: J. L. González

Centro de Mayores "TOLEDO I"

SUMARIO

	<u>PÁGINA</u>
♦ Editorial: Desayuno imperial	3
♦ La Columna: "Amanece que no es poco"	4
Historia sobre mi lctus	4
♦ Vuelve a casa ... vuelve por navidad	5
♦ El Tajo VI	6-10
♦ Y los sueños ...	11-12
♦ Epitafios jocosos	13
♦ Rincón poético: El cuento de un niño	14
♦ Rincón poético: Noche fría	15
♦ Historias sobre Toledo: El vestido típico toledano	16
♦ Nos interesa saber: "Las manchas oscuras ..."	17-18
♦ El último eslabón	19
♦ Programación actividades Navidad	20-21
♦ Nuestro callejero antiguo	22
♦ Plantas medicinales	23
♦ Debemos tener en cuenta	24
♦ Mi recetario	25
♦ Pasatiempos	26
♦ El rincón del humor	27

EDITORIAL

CONTACTOS

EDITA

**Centro de Mayores
TOLEDO I**

COORDINA:

Gema Cáceres Rodríguez

REDACCIÓN:

Moisés Carrasco Escribano

Felipe Garrido Briceño

José Luis Galán Esteban

Alejandro Vega

Dolores Duque Molina

REVISIÓN ORTOGRÁFICA Y GRAMATICAL:

José Luis González Sánchez

MAQUETACIÓN, COMPOSICIÓN:

José Luis González Sánchez

FOTOGRAFÍAS:

Centro de Mayores

Alejandro Vega

José Luis González Sánchez

Internet

MECANOGRAFÍA; TRANSCRIPCIÓN:

Mari Luz Ovejero

DIRECCIÓN:

C/ Santa Fe, 2

(45001) TOLEDO

Tfno. 925 223 916

PUEDEN VER EL PERIÓDICO

www.centrodemayoresclm.org

DESAYUNO IMPERIAL

La Ciudad Imperial. Cada rincón habla de historias y leyendas, cada piedra es un libro abierto en el que puedes deleitarte en su lectura, en cada esquina un suspiro escondido y cada calle una Ruta guiada, ya sea por los cobertizos, los conventos, las termas Romanas, los Museos y los Monumentos emblemáticos de Toledo, ciudad que vivió y vive hermanada con diferentes culturas y cualquier "excusa" sirve para poder admirar la belleza que se esconde en dichos Monumentos.

Así fue la experiencia que tuvimos un grupo de personas que fuimos a la Ruta del miércoles día catorce de noviembre.



El Ayuntamiento fue el lugar de encuentro y la alcaldesa Milagros Tolón, la anfitriona. Un desayuno completísimo con variedad de salado y dulce y un buen surtido de zumos, infusiones y café. La presencia de la alcaldesa, su emotivo saludo (a todos) y la foto de grupo le dio a esa mañana un "toque" de autenticidad de cariño y respeto a los mayores.

Fue un buen gesto de los que tendría que haber muchos.

Dolores Duque Molina

LA COLUMNA

AMANECE QUE NO ES POCO

Voy a tener que practicar en aquellos cuadernillos de Rubio, a ver si me salen las cuentas.

Ya no sé si ahora toca el 3×2 o el 2×3 , que a pesar de las apariencias no es lo mismo. Aquí no procede suponer la (creo que se dice así) propiedad conmutativa; en este caso, el orden de los factores sí altera el producto.

Veamos: El 2×3 se aplica en otoño - a las 3 vuelven a ser las 2 - y es, mi opinión, una interesante operación, porque me llevo una.

Quiero decir que me encuentro una hora extra cuando abro el ojo. Sin embargo, el 3×2 , que es lo que tocará en la próxima primavera resta. A las 2 hay que adelantar el reloj hasta las 3. O sea, que cuando me levanto, ya llego tarde para todo.

Transcurren varios días hasta que se me pasa la desorientación buscando la hora que me han birlado. Y me pregunto: ¿no sería más fácil dejar los horarios tal cual todo el año, para no alterar el ritmo de los ciudadanos...? Salvo que alguien me demuestre con sólidos argumentos que ciertamente hay un ahorro de energía.

Lo que sé es que “no por mucho madrugar, amanece más temprano”. Pero amanece que no es poco.

Moisés Carrasco Escribano.

HISTORIA SOBRE MI ICTUS

En el año 2005 el día 5 de Julio estando de veraneo, después de comer me fui a dormir la siesta, al levantarme me sentí un poco mareado y de repente me empezaron unos temblores en las piernas y brazo izquierdo, llamé a mi esposa al médico del hotel y me dijo que me estaba dando un Ictus, rápidamente me ingresaron en el hospital Juan XXIII, allí permanecí 24 días y luego regresé a Toledo al hospital Tres Culturas, me empezaron a dar rehabilitación, empezaron con ejercicios de Equilibrio, Deambulación, Levantarse y Sentarse. Pasado un mes empezamos las alteraciones y adaptaciones, entrenamiento de la fuerza muscular con acondicionamiento físico y repaso, así he estado en un año y 3 meses.

Un día llegó mi hijo y me dijo que había una buena asociación en Toledo llamada “Adace” fui y me presenté, me acogieron con mucho cariño allí tengo grandes recuerdos, ya que tuve buenas compañeras y compañeros que los recuerdo a todos con gran cariño. En esta asociación aprendí muchas cosas buenas gracias a las tutoras que teníamos, sobre todo me encantaba la convivencia que teníamos unos con otros, me enseñaron a manejar las manos con trabajos que nos enseñaban, y con otros trabajos que hacíamos.

Los años que estuve allí me sirvieron de gran ayuda para mí. Yo personalmente recomiendo esta buena asociación a gente que se encuentre en la misma situación que yo estuve, pues en ella aprendí que gracias a ellas me defienden en esta vida sobre todo movilidad, cariño y buena amistad.

José Luis Galán Esteban

“VUELVE A CASA VUELVE POR NAVIDAD”

Este anuncio de televisión ha pasado a formar parte de nuestra vida, cada año lo repiten una y otra vez hasta que se instala en nuestra mente y en nuestro corazón, dichas palabras se hacen realidad cada Navidad.

¿Quién no tiene en mente a una persona o una etapa de su vida, que le gustaría que volviera por Navidad?

Un amigo, familia, un hijo....

Yo recuerdo un acontecimiento de mi niñez, que me ha acompañado toda mi vida....Es el sabor de un tazón de leche azucarera y muy caliente con sopas de pan, acompañado por un pequeño fogón de carbón, en una casa de mis tíos que compartíamos con ellos.¡¡¡Era una delicia!!!!

Una de las mejores cosas que me han ocurrido, es sentir el calor de dicho tazón en mis manos y ver la sonrisa de mi padre cuando me lo daba (falleció cuando tenía 8 años).

"Vuelve a casa por Navidad...."

Que vuelva la CORDURA a las personas, para que nos comportamos honradamente y seamos solidarios con los que están peor que nosotros.

Que vuelva la AMISTAD, la verdadera la que no pide nada a cambio y siempre está ahí cuando la necesitas.

Que vuelva la SIMPATÍA, para hablar amablemente, sin agresividad....

“ Vuelve a casa por Navidad....”

La reflexión de uno mismo es un buen ejercicio de preparación para estas fiestas llamadas de PAZ.



Foto: J. L. González

Piensa bien qué regalar, hazlo con CORDURA, pensando en la persona y no en el bolsillo.

Busquemos a alguien que tenga necesidad y hagamos que esta Navidad sea inolvidable para él o para ella..

Celebra la Navidad con un sentido diferente, disfrútala con los tuyos y procura que sea inolvidable.

Las huellas que dejamos en el camino de la vida, tienen que ser claras para que otros puedan seguirlas.

Dolores Duque Molina

RIO TAJO VI

Esta copla que presento aquí, tiene que ver con el antiguo problema del agua en esta ciudad, con excepción del Toletum romano, y bien pudiera haberse escrito al comienzo de la edad moderna. Dice así:

**El río Tajo fecunda, las vegas de arriba abajo,
mientras la sed de Toledo, de siglos que tiene cuajo.
Ni con cántaros, ni aljibes, celebra su población,
pero si sus mandatarios, porque los de abastos son.**

Pese a tener este un gran cauce, al encontrarse a los pies del monte donde se asienta la ciudad de Toledo, esta no resolvía realmente el problema de transportar el agua del Tajo de manera suficiente para el abastecimiento real de la misma. Esto era remediado entonces en parte, por medio del oficio de azacán, a base de recoger en cántaros el agua del río y trasportarla en bestias y carros hasta los diferentes depósitos y aljibes propios de la ciudad, con las insuficiencias que esto acarrea.

La importancia de Toledo entre los siglos XV y XVI, comenzaba a llegar de nuevo a su más alto grado de poder gubernativo, tras los tiempos romanos y visigodos, precisamente por el gobierno de los Reyes Católicos. Por este motivo, la estancia de estos soberanos en la ciudad, era frecuente como sede política de todos sus reinos, pese a las guerras andaluzas y en especial la de Granada.



Recordemos que en el año 1480, llevaron a cabo estos monarcas el Ordenamiento de las Cortes en la ciudad de Toledo, remodelándose por completo el Consejo Real, el cual era la principal institución de gobierno, dividiéndola en partes y dando preferencia a los letrados y juristas en dicho estamento, frente a la nobleza.

Para poder mantener estos reyes también su poder frente al poder religioso, tan arraigado en esta ciudad y controlarle, tomaron la idea táctica de mandar construir sobre el año 1476, lo que iba a ser su lugar de enterramiento en principio, como era el monasterio de San Juan de los Reyes, en conmemoración de la Batalla de Toro, también por el nacimiento de su hijo Juan y por el padre de la reina, que también se llamaba Juan y así tener bajo sus leyes al poderoso cabildo catedralicio y también al numeroso clero regular, que se asentaba en buena parte de esta urbe.

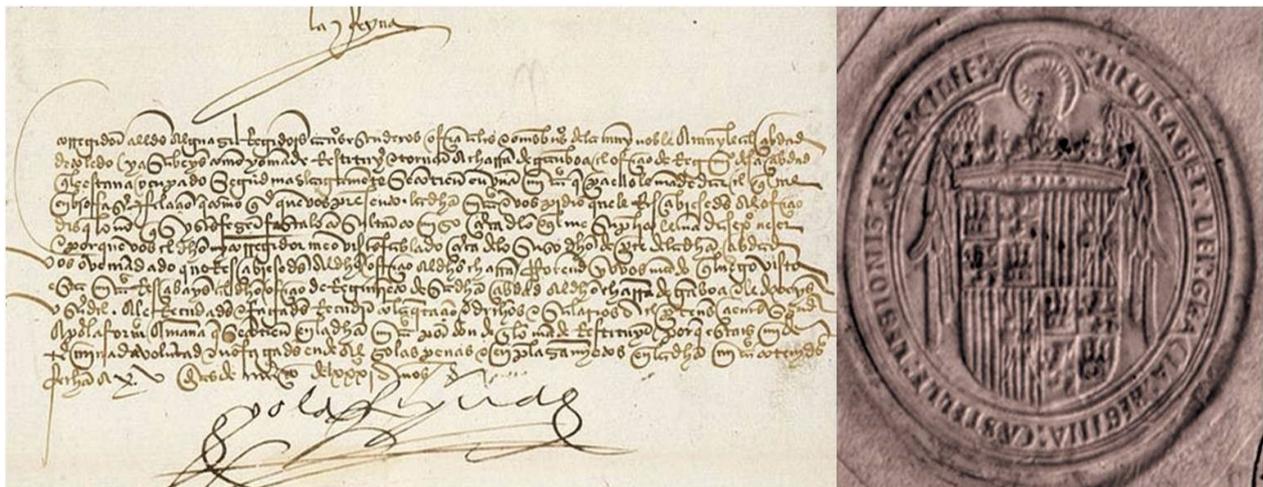
Además de esto, las primeras piedras de dicho edificio religioso se colocaron sobre una de las partes más importantes de la judería, como era el barrio del Assuica o Zoco, donde se debía de encontrar una de las sinagogas más importantes de las once que tuvo el Toledo hebreo, cambiando en él su importante impronta judía, dando al lugar al poder católico, ensamblando tanto la política como la religión.



Para atender adecuadamente estos eventos tan importantes, con respecto a la ciudad de Toledo, se necesitaba el agua de forma permanente, pues teniendo esta el líquido elemento a sus pies, con sus crecidas anuales y pese al trabajo de los azacanes, la urbe pasaba una sed acuciante en sus torridos veranos. A esto se juntaba la necesidad de acarrear bastante agua hasta esta importante construcción, sin contar con su magnífica catedral, donde entonces aún se estaban cerrando las bóvedas de sus pies por entonces.



Ante tanta falta de líquido en tan elevada población, aún teniendo tanta abundancia de este en su base, los mismos Reyes Católicos al haber sentido la falta de este en sus estancias por la ciudad, pese a la labor de los azacanes, decidieron escribir ya en el año 1485, desde Córdoba al corregidor de Toledo Gómez Manrique, para que se pusiera de acuerdo con el Comendador de la Orden de San Juan en la ciudad, ya que este mismo se había ofrecido a subir el agua del río Tajo por medio de un artificio hasta su parte más alta (siendo la primera vez que se nombra así a un acueducto de subida de aguas a la ciudad).



En dicha carta decían al concejal, que apartase un asiento para la construcción de dicho artificio, el cual debía de subir el agua desde el río Tajo hasta Zocodover, pues la muy noble ciudad de Toledo pasaba mucha sed, con mucha escasez para gran mayoría de personas, mientras unos pocos la derrochaban, sin poder satisfacer por tanto las necesidades más básicas. Pero aún con la recomendación de dicha orden de tan poderosos reyes, todo quedó en agua de borraja, sin llegar a nada, pues el Comendador no supo resolver el problema tan acuciante del agua, habiendo sin embargo tanta.



Más tarde en el año 1526, ya en tiempos del emperador Carlos I, al llegar a ser esta urbe “**La Ciudad Imperial**”, al comenzar a ser la sede principal de su corte, este volvió a retomar la idea del artificio, para subir el agua del río Tajo hasta el centro de la ciudad, pero sobre todo al Palacio Imperial que se iba a comenzar a construir en breve sobre el antiguo alcázar.



Dicha idea se tomó entonces mucho más en serio, pues la ciudad de Toledo comenzaba entonces a ser el eje de un inmenso imperio, donde no se ponía el sol, por lo tanto esta debía de terminar con su sed de siglos. Se le encargó entonces dicho trabajo al marqués de Zenete, Mascio, que era camarero mayor del emperador, pues este quería hacer ascender el agua del Tajo, desde los molinos de Garci Sánchez hasta el Alcázar.



Para este monumental trabajo, vino desde Alemania dicho personaje acompañado de sus oficiales y estos comenzaron a ensamblar tubos desde dichos batanes, hacia la cara este del Palacio Imperial, pero estos eran tan defectuosos por endeables, que la presión podía con ellos, haciéndolos reventar. Otro nuevo fracaso ocurría sobre el artificio del agua, tanto de forma técnica como monetaria, pues todo lo pagado hasta entonces a estos especialistas, no sirvió para nada.

Como era lógico, se había creado entonces para tal fin un nuevo impuesto en la ciudad de Toledo, denominado "sisa". Pero ante tal fracaso, la población comenzó a comentar sobre el pago de esta derrama. Siguió a estos las protestas por los problemas del agua sin resolverse tras dicha obra. Y fue entonces cuando los primeros que dejaron de pagar fueron los clérigos de Toledo y sin conformarse con ello, amenazaron al emperador Carlos I, para ponerle a él y a la propia ciudad en ridículo.

Ni siquiera el monarca con sus demandas, aún pidiendo una rectificación por dicho comportamiento a la jerarquía eclesiástica, pudo parar el que la ciudad quedara en entredicho y que la tan esperada maquinaria para construir el artificio, se quedara otra vez de nuevo parada, sin dar ningún rendimiento y sin apagar la sed toledana.

Alejandro Vega

Y LOS SUEÑOS ...

Ana, mi vecina del 4° F me contó que la madrugada de la noche pasada, se había despertado sobresaltada a las cinco y media de la madrugada.

La pregunté: ¿qué es lo que soñaste?

¡Ay! Vecino. Soñé que él me había cogido de la mano.



¿Pero es que tienes novio?

No. Pero este chico con el que he soñado, me tenía loca.

Es más, ya no pude dormirme y empecé a imaginar de todo. En mi fantasía, aún con el cálido recuerdo de su tacto perturbando mi sueño.

Ah, sí, ¿Y qué imaginaste Ana?

Que le estaba escribiendo una carta que jamás se la iba yo a mandar.

¿Pero tanto le quieres?

Sí, vecino. Quiero amarle desprovisto de palabras. Quiero tenerle junto a mí en silencio en un lugar en el que no corra el tiempo. Sin la urgencia de be-

sos clandestinos, sin el juicio de los que nos miran con sospecha. Quiero despertar sin prisas en una mañana sin horas.

Desde luego Ana, tienes una fantasía, ¡fantástica!, ¿no crees?

Yo no lo sé, estimado vecino. Lo que sí quiero es un sol que nos anuncie el día sin huida. Quiero un amor sin lunes, un amanecer sin coches ni despertadores. Quiero atravesar con él el otoño. Quiero a sus manos como a su alegría. Quiero para los dos el sonido de la lluvia, el humo del café y los cigarrillos, y el murmullo de los ríos. Quiero andar descalza por los caminos que nadie haya pisado y encontrarme en ellos, en cada piedra, en cada paso, en cada herida y en cada beso.

Jopé, Ana, pues no quieres tú pocas cosas. Lo que sí te digo, es que el amor es maravilloso, pero el tuyo hacia ese hombre, no sé cómo llamarlo, eso que tú piensas es todo un sueño, si se hiciera realidad, hija mía, serás la mujer más feliz del mundo.

Pues mire vecino, aún sigo queriendo más.

Nada hija, puedes seguir contándome más "quieros". ¿No te parece?

Quiero el universo que quepa en su brazo, no descubrir jamás el misterio que encierra su mirada. Y es que vecino, ¡que mirada tiene! Quiero un vestido nuevo para que él lo mime con su

tacto. Quiero un día sin teléfono ni ordenadores, sin trabajo y sin rutinas. Quiero un mundo sin geografía para explorarlo con él.

Escrito está vecino. Puedo decirle que ya la he firmado.

Al día siguiente me la encuentro en el ascensor y le pregunto: ¿qué tal has dormido esta noche?

La verdad que muy bien, fíjese, que el timbre del despertador me anunció que eran las seis y media de la mañana de un lunes sin piedad. Me dije a mi misma, "vaya, he vuelto a quedarme dormida".

¿Pero has vuelto a soñar con él?



No. Esta vez no he soñado que me cogía de la mano. Sin embargo, mi sueño ha sido que le estaba escribiendo nuevamente una carta llena de cursiladas absurdas que jamás le diría.

Oye Ana, está cayendo una manta de agua tremenda. ¿Te vas a ir en tú coche?

A ver qué remedio vecino, ya voy tarde al trabajo.

Pues chica, ya lo sabes "atasco seguro".

¡Dios! cómo cae vecino, qué forma de empezar la semana... La caldera se me ha estropeado, la cafetera también y no he podido tomar café en casa. Menos mal que me he dado una ducha fría, y voy muy espabilada.

Me asomo a la puerta de la calle y le digo: Hay una enorme fila de coches, ¿qué piensas hacer?

Pues tener mucha paciencia, vecino.

Dentro del coche, el insistente baile de los limpias, acompañaba las palabras con las que ella había soñado y galopaban libres en su cabeza y a veces le venían, como ráfagas, incluso las veía nuevamente escritas y le hacían sonreír. Qué cantidad de tonterías se sueñan... Hay que ver.

Ana llegó tarde al trabajo, malhumorada, con los pies encharcados, y encima sin tomar café.

La primera taza del día la degustó mientras consultaba sus correos electrónicos. Mejor dicho, mientras los tiraba todos sin leer.

Pero uno llamó su atención: "Asunto": La lluvia: "MAIL": "Esta noche has aparecido en mis sueños, eso me ha recordado que hace un día como para compartirlo contigo"

¡Era él! Ana sonrió. El día, como la noche, empezaba a no ser tan malo.

Moisés Carrasco Escribano

Dibujos; INTERNET

EPITAFIOS JOCOSOS

- Aquí yace un estudiante, de letras y fácil labio, que vivió para ser sabio y al final, murió ignorante.
- Perdí una apuesta con la muerte y yo siempre pago lo que debo.
- Aquí yace uno en contra de su voluntad.
- Fallecido por la voluntad de Dios y mediante la ayuda de un médico imbécil.
- Estos días que llevo aquí, se me están haciendo eternos.
- No lloréis por mí... pues no tardaréis en alcanzarme.
- Ya sabía yo, que esto acabaría así.
- Aquí yaces y yaces bien, tú descansas y yo también. (Epitafio que puso un yerno en la tumba de su suegra).
- Aquí yace el más odiado, que fue enterrado en un cajón redondo para poder llevarlo a patadas al cementerio.
- Necesité toda una vida, para llegar hasta aquí.
- A mi marido, fallecido después de un año de matrimonio. Su esposa con profundo agradecimiento.
- A ver: ¿Qué tenía Lázaro que yo no tenga?
- Dios, nunca creí en ti, pero te juro que me arrepiento.
- Siento decirle que: También usted morirá.
- Aquí descansa mi querida esposa Brunijilda Bajomonte (1973-1997). Señor recíbela con la misma alegría, con que yo te la mando.
- Cuando naciste reían todos y sólo tú gemías, procura qué al morir, sean todos los que lloren y sólo tú el que rías.
- Aquí descansa Pancraccio Juvenales (1969 - 1993). Buen esposo, buen padre, y mal electricista casero.
- Un yerno puso en la tumba de su suegra: Tu aquí reposas, mientras yo descanso.
- Aquí yace mi mujer, tan fría como siempre.
- Hoy se me acabó el mañana.
- Dejen el mundo mejor de cómo lo encontraron.
- Perdonen que no me levante, para saludarles.
- Si alguien va a mi entierro con "cara larga", nunca le hablaré más.
- Si quiere hablar conmigo, llame fuerte, como para despertar a un muerto.
- Descansa al fin aquí, uno de letras, (Jamás pagué ninguna)

Recopilados y ordenados en Toledo por: Felipe Garrido Briceño

EL CUENTO DE UN NIÑO

El cinco de Enero en su noche,
por ser bueno todo el año.
Los Reyes Magos de Oriente
con dulces y otros regalos,
me trajeron un buen “cuento”
sobre un niño pobre y guapo.
El que, en camino y sin posada,
¡Fue parido en un establo!

Vimos en él sus dibujos
que a todos, nos hechizaron.
Comencé pronto a leerlo
con mamá sentada al lado
y tanta alegría obtuve
que yo un niño con seis años.
Me hice allí la fiel promesa
de leerlo en cada año.

A papá que es buen poeta
y escritor de bellos cánticos.
Le pedí que me escribiera
versos, para yo cantarlos,
con todos mis amiguitos
y así juntos, recordarlo.
Pues suceso tan bonito
¡No debemos... olvidarlo!

Trata el cuento de Jesús
que vino para salvarnos.
Se ofreció en muerte de cruz
para su Cielo, ofertarnos.
Con él nos llegó la luz
y el perdón, de los pecados.
Dando a todos la actitud
para en Reyes, ¡Celebrarlo!



Felipe Garrido Briceño

NOCHE FRÍA

La Luna cubre de plata
Montes fríos de Judea
Alumbrado a los pastores
Que con su rebaño velan.

Noche fría, resplandece
Con la luz de las estrellas
Anunciando al Niño Dios
Que ha nacido en la Tierra.

Es en la noche fría
Cuando las luces se apagan
Y el resplandor de un lucero
Con intensidad brillaba.

Cuando la Tierra recibe
En sus entrañas, la gracia
Del bendito Salvador
Acostado entre paja.

Suenan voces en el Cielo
Que cantan sus alabanzas
Al Señor de los Señores
Que trae al mundo la esperanza.

Dolores Duque Molina



HISTORIAS SOBRE TOLEDO

EL VESTIDO TÍPICO TOLEDANO

El vestido típico de Toledo consta de amplia falda larga de paño, labrado, terciopelo o seda, según las estaciones del año, de tono azul, negro o color ciruela, con franja de terciopelo negro en el bajo, sobre varios refajos y faldas bajas; delantal escarlata bordeado de una franja blanca; camisa de lienzo blanco, justillo y jubón en tiempo de frío; sobre el peinado recogido atrás, pañuelo doblado en pico de seda o batista, en colores verde azul o fresa, o anchas cintas rizadas de seda negra; zapatos de cuero oscuro y medias blancas o de colores lisos.

El vestido verdaderamente lujoso es el de Lagartera, y sobre todo el de novia, que se compone de una amplia falda corta de seda o de paño fino labrado de color fresa, verde o ciruela, fruncida en la cadera y adornada con galones y puntillas de oro o plata o de ambos metales, más o menos profusos, según se destine a fiestas y romerías, o a la boda; bajo la basquiña, saya interior o guardapiés de paño estampado, con dibujos florales o galoneado con oro o plata, como otros varios reflejos; delantal de terciopelo negro ricamente brochando, con dorada cenefa de encaje, forrado de seda escarlata y atado atrás con un lazo de cinta de vivos colores, o con dos bandas colgantes de rosas bordadas; camisa blanca bordada en la pechera y puños con hilo negro, que ciñe con el sayuelo o justillo galoneado de oro, y de seda brochada con trozos de seda de colores; cubre el busto un triángulo

de paño estampado o canesú de cintas; el de lujo es de tul bordado con lentejuelas de oro, plata y colores. El jubón suele ser de seda brochada, ajustadas las bocamangas por cuatro galones dorados con botones de plata; medias de gruesa lana roja bordadas en seda de vivos colores con figuras florales espigas o arabescos; zapatos de terciopelo llevan los mismos bordados y colores que las medias, con las que parecen formar una sola pieza de gran vistosidad. Grandes pendientes, gargantillas afiligranadas de oro y con frecuencia un ramo

de flores prendido al pecho cerca del hombro izquierdo. Cubre el peinado de moño de picaporte muy erguido, un pañuelo de seda brillante de tono azul, amarillo, verde o fresa, doblado en pico y atado al cuello o suelto con las puntas caídas sobre los hombros. La mantilla lagarterana es de fino paño blanco oreada con bordados de flores y orillada de picos.

El traje del hombre por contraste, es de gran sobriedad y se compone de calzón corto de paño negro, polaina de la misma

tela, con botonadura y cordones; ancha faja oscura de estameña de la que penden en ocasiones, cintas floreadas; camisa blanca, bordada; chaqueta corta y abierta, sombrero de fieltro de alas muy anchas y ligeramente vueltas hacia arriba, adornado con borlas de seda negra. En invierno, chaqueta o chaleco blanco de paño, cerrado por delante. Albarcas de paño o zapatos abotinados. Como abrigo largo capa o zamorra de piel.



José Luis Galán Esteban

NOS INTERESA SABER:

LAS MANCHAS OSCURAS, O MELAMAS, EN LA CARA Y PIEL

Son causadas por exceso de melanina. Generalmente es un signo de daño solar por tener la piel expuesta a los rayos ultravioleta sin la debida protección. También pueden ser causadas por cambios hormonales, en las mujeres, por ejemplo, durante el embarazo o por el simple paso del tiempo.

La piel es el reflejo de las emociones y del estilo de vida. Las alergias, picores, aspejeza, palidez, enrojecimiento, ronchas, sequedad, agrietamiento, cambios de pigmentación y acné, son algunos de los cambios que pueden aparecer en la piel por alteraciones psicósomáticas, cuyo origen es emocional.

Los siguientes productos naturales pueden ayudar a mejorar la piel.

Jugo de limón. Exprime el jugo de medio limón en un recipiente antes de irte a dormir, aplícalo en las áreas donde veas las manchas y enjuaga en la mañana con agua fría. No exponerse al sol mientras se esté usando limón, ya que puede manchar más la piel, la regla es aplicarlo durante la noche.

La cebolla y sus maravillas. El jugo de la cebolla es muy útil para eliminar las manchas de la piel. Para hacer el jugo pulveriza una cebolla morada pequeña en la licuadora, luego empapa un algodón y aplícalo en las manchas. Deja actuar por unos 10 minutos y lava la cara con agua fría. El jugo de cebolla al principio puede provocar un leve ardor.

El Vinagre, buen aliado cosmético. El vinagre es uno de los condimentos más antiguos que se conocen y un gran aliado de belleza. Por tener PH ácido, es bueno para cerrar los poros y lograr una piel lisa y brillante. Empapa un algodón con vinagre de manzana y aplícalo sobre las manchas. Deja actuar por 20 minutos y lava la cara con agua fría.

Leche y rábano picante. Las manchas que resultan de un cambio de color en la piel pueden tener origen diverso. La mezcla de leche y rábano picante (radish) las puede aclarar. Toma un algodón, mójalo en leche y aplica sobre las zonas en donde tengas manchada la piel y déjalo actuar toda la noche, al día siguiente enjuaga.

Yogurt natural, el mejor amigo. El yogur limpia, desinfecta, suaviza los poros, favorece la regeneración y mantiene la humedad de la piel. La aplicación se realiza en forma de mascarilla. Tras lavar la cara, se seca cuidadosamente y se procede a repartir el yogur por el rostro con los dedos o un pincel. Después, se deja unos 20 minutos antes de retirarlo con agua tibia.

El pepino milagroso. El pepino, por su riqueza en agua, vitamina E y aceites naturales, constituye uno de los mejores remedios para el cuidado de la piel. La mascarilla del pepino es excelente para dar suavidad, quitar manchas y arrugas. Pela y parte un pepino, quítale las semillas y procésalo en la licuadora hasta formar una pasta. Aplícala en la cara por 20 minutos y tu piel quedará como nueva.

Gel de aloe vera. Cuentan los historiadores, que Nefertitis y Cleopatra usaban aloe para sus tratamientos de belleza. El aloe vera o sábila, como se le conoce en algunos países de habla hispana hidrata, nutre y suaviza la piel. Aplícalo en las zonas de tu piel que se encuentren manchadas y deja que actúe durante 30 minutos.

El poder del tomate. El jugo de tomate contiene un alto porcentaje de nutrientes que son beneficiosos para la piel como la vitamina A, vitamina C y proteínas, además del licopeno que contrarresta la acción de los radicales libres. Mezclar: **una cucharada de jugo de limón con una cucharada de jugo de tomate** y aplicar con un algodón, dejándolo secar.

Arcilla y barro. De aplicación milenaria, la arcilla es un fiel aliado para la belleza. Tiene un alto contenido de minerales que le dan propiedades activas a la piel, tales como limpieza, desintoxicación, exfoliantes. La arcilla verde o bentonita tiene especial efecto antibacteriano y purificante, aportando a la piel una agradable sensación de frescura y elasticidad.

El polvo de cúrcuma. La cúrcuma, considerada en India como la sal de la vida, tiene la capacidad de reducir las pigmentaciones oscuras de la piel, por lo que es recomendable para eliminar manchas. Mezcla una cucharada de cúrcuma con 3 cucharaditas de jugo de limón y forma una pasta; aplícala sobre las manchas por 30 minutos y luego lávate con agua.

NOTA: Después de las especificaciones expuestas, para evitar la aparición de manchas en la piel, lo mejor y más racional es eliminar la causa que las origina. Por lo que evitar malos hábitos como el fumar, usando siempre un buen protector solar, no tomar el sol en las horas de más radiación, e incluir alimentos con vitaminas A, C y E. Son clave, para lucir una tez uniforme, hermosa y radiante.

Los datos necesarios para la confección de este artículo han sido obtenidos de Internet y de revistas naturistas y médicas.

Toledo 21 de Mayo del 2018, Felipe Garrido Briceño

EL ÚLTIMO ESLABÓN

Hace algún tiempo tuve la siguiente conversación con una entrañable anciana:

Señora, la encuentro francamente bien. Nadie diría que tiene usted 105 años. Pero, vamos, alegre esa cara, mujer. Piense que es un privilegio haber podido llegar a esa edad con una razonable buena salud, física y mental, como la suya.



A todo esto, ella respondió: Tiene usted razón, amigo mío. Pero el motivo de mi desánimo nada tiene que ver la salud. Usted no puede imaginar la soledad que se siente a mi edad.

Es cierto que tengo el cariño de mi hija y de mi yerno, que me cuidan y siempre están pendientes de mí. Tengo también el cariño de mis nietas y bisnietos, que son una bendición de Dios.

Sin embargo, ya no queda ningún conocido de mi generación con quien compartir mis recuerdos. Mi marido,



mis hermanos y todas mis amigas ya han fallecido. Por eso, algunas veces, en la soledad de mis pensamientos, me pregunto si aquellas vivencias y emociones fueron, en realidad, como yo las recuerdo.

Pero, amigo, ya no tengo a quien preguntarle... Me siento como el último eslabón de una cadena que se fue rompiendo poco a poco.

Hoy, al recordarla, he decidido que aquella conversación merecía ser contada, para rescatar de las nieblas del tiempo el último eslabón.

Moisés Carrasco

Dibujos: INTERNET



PROGRAMACIÓN

ACTIVIDADES NAVIDAD

– 12 DICIEMBRE: DEGUSTACIÓN MIGAS EN LOS JARDINES DEL ALCÁZAR

Jornada gastronómica en la que los socios y quien quiera acercarse a los jardines del Alcázar podrá saborear las tradicionales migas elaboradas por el Consejo del Centro.

HORARIO DE 12:00 A 14:00 HORAS APROXIMADAMENTE.



– 13 DICIEMBRE: COMIDA DE NAVIDAD EN EL CENTRO



Celebración anual de la tradicional comida navideña con los socios del Centro, se trata de pasar un día de convivencia lúdico y de relación en estas fechas especiales, a continuación de la comida habrá baile amenizado por un animador.

HORARIO COMIDA A LAS 14:30 HORAS Y BAILE DESDE LAS 16:00 HORAS

– **17 DICIEMBRE: VISITA A LOS BELENES DE LA CIUDAD**

Visita en grupo a varios de los Belenes más característicos de Toledo, como parte de nuestra programación navideña, el recorrido se iniciará desde nuestro Centro de Mayores.

**HORARIO DE 10:30 A 12:30
HORAS APROXIMADAMENTE.**



– **20 Y 27 DICIEMBRE: TARDES DE ENTRETENIMIENTO CON
DULCES NAVIDEÑOS Y SIDRA**

Tardes de convivencia en el Centro donde pasar un buen rato y probar los dulces de navidad acompañados por una copa de sidra.



HORARIO DE 17:00 A 19:00 HORAS.



Fotografías: Centro de Mayores “Toledo I”



NUESTRO CALLEJERO ANTÍGUO

ZOCO DE LOS SASTRES: Se le sitúa en el barrio de San Ginés ya en 1229, cerca del corral donde se vendía el hierro y el carbón. Como éste estaba muy próximo a la iglesia de San Nicolás, podría identificarse aquel zoco con la plazuela de la Ropería, donde se concentraban los vendedores de ropas o trajes confeccionados.

LAS TIENDAS: Se incluye tras de este epígrafe en el censo de 1561 a setenta y dos vecinos, siendo posiblemente la calle Real del Arrabal, subiendo desde la plaza de la Estrella hacia la Puerta del Sol. El paraje era y es muy comercial, debido a la situación en la entrada principal de la ciu-



dad, inmediatamente después de la Puerta de Bisagra, por lo que constituye la vía central de todo el arrabal de Santiago y la Antequeruela, que se abastecen en esta serie de tiendas de los artículos más indispensables.

CALLE SOLA: No se ha conseguido encontrar indicio alguno de por qué se llama así a esta calleja; pero basta pasar por ella para advertir que tal nombre la cuadra perfectamente. En 1775 tenía una sola casa y hoy ocurre lo mismo, pues toda la acera izquierda la ocupa el Seminario Menor y la casi totalidad de la derecha es del convento de Santa Isabel.

CALLE MAYOR: El comienzo de la calle Ancha o del Comercio, desde Zocodover, es titulada calle Mayor en 1561, anotándose en este tramo a treinta o treinta y dos vecinos, feligreses de la Magdalena. Como el distrito parroquial de ésta correspondía la acera actual de los pares, desde la esquina



con la cuesta de Portugueses hasta Zocodover, este sería el paraje conocido como calle Mayor.

CALLE DE JUAN PONCE: Se la menciona en el censo de 1561, se hallaba en la Judería y debía su nombre a uno de sus vecinos, censado en ella. Estaba próxima a la sinagoga del Tránsito; podría ser un tramo de la calle de Reyes Católicos, cerca del Mirador del Barrionuevo; o quizá la travesía de Juan de Dios.

PLAZUELA DE LOS NOVIOS: “A la puerta del costado de San Miguel” dice, en 1777, el único documento que



recoge este nombre, usado, sin duda, por salir por tal puerta los recién casados. Hoy, la plazuela forma parte de la calle del Cobertizo de San Miguel.

CALLE DE PIZARRO: Nombre que debió tener vigencia durante pocos años, pues sólo se ha encontrado en el

censo de 1561, en el que parece identificarse con la actual travesía de Barrio Rey.

CALLE DE LA REMENDERÍA: Estaba en el territorio parroquial de la Magdalena en 1561, habitaban entonces en ella seis vecinos. Parece ser el nombre antiguo de la calle de la Lamparilla, pues tras de esta Remendería se anotaron la de Albardería y a la Cabestrería, ambas con portales a Zocodover.

TRAVESÍA DE REPTIL: Realmente no se puede llamar calle a este derrumbadero, empinado talud que desde el límite del Seminario termina en las Carreras. La plazuela donde comenzaba desapareció como tal y salió del uso público al ampliarse dicho centro docente a fines del siglo XIX; las casas entre las que asomaba esta travesía se unieron entre sí, cerrando su final. Lo que queda de ella, si es que resta algo, pasa desapercibido como calle, incluso a sus escasos moradores. Una marca curiosa ostentaba: ser la vía de mayor pendiente de Toledo. Medida por Rey Pastor arrojó una inclinación del 50 por 10, nada menos.

CALLEJON DE CAJEROS: Trayecto desaparecido en 1593, al cambiarse el emplazamiento del Hospital del Rey por el que ocuparía el Sagrario y el Ochovo catedralicio, llevando más hacia el norte, el establecimiento caritativo. Del curioso plano que conserva el Archivo municipal toledano levantado para realizar esta obra, resulta que este callejón nacía en el sitio donde está hoy la puerta principal del hospital, siendo su trazado paralelo al del callejón del Codo, con el que enlazaba por su final. En cuanto al nombre de cajeros, parece lógico atribuirle un origen gremial.

FUENTES: *H. de las calles de Toledo*

Moisés Carrasco Escribano.

Fotos: José Luis González

PLANTAS MEDICINALES :

PLANTAS PARA CURAR EL DOLOR

ÁRNICA: Es una de las plantas más empleadas para reducir los dolores articulares o musculares a causa de golpes o torceduras. Tiene virtu-



des calmantes antiinflamatorias y antiespasmódicos reduce los espasmos musculares, de uso externo se aplica en cremas o gasas impregnadas en la decocción de sus flores y raíces.

ASHWAGANADHA: También conocida como el ginseng indio. Destaca sobre todo por sus propiedades antiinflamatorias en enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide y



otros trastornos como la fibromialgia. La dosis es de 300 a 600 mg de extracto seco de raíz al día, repartido en 1 o 2 tomas.

CÚRCUMA: Su raíz es rica en curcumina, un principio activo que blanquea las moléculas receptoras del dolor, reducido así la intensidad con la que lo percibes. Es también uno de los antiinflamatorios naturales más potentes. Se recomienda tomar de 300 a 900 mg de extracto seco con un 95% en curcumina al día.

MATRICARIA: Esta planta combina las virtudes antiinflamatorias con las analgésicas. Por eso resulta útil tanto para aliviar los dolores de cabeza (especialmente los premenstruales) como



para reducir las molestias musculares. Se aconseja de 250 a 500 mg de extracto de la hoja al día, repartido entre 1 o 2 tomas.

SICILIO ORGÁNICO: Este mineral ayuda a reducir la rigidez y el dolor articular. Se toman de 30 a 90 ml al día en 3 tomas.

QUERCITINA: Eficaz en dolores articulares, jaquecas alérgicas digestivas, respiratorias y de piel. La dosis es de 250 a 750 mg al día.

*APUNTES DE NUESTRAS AMIGAS
LAS PLANTAS*

*José Luis Galán Esteban
Fotografías INTERNET*

DEBEMOS TENER EN CUENTA:

¿Cuánto tiempo y cómo se ha de ventilar una casa?

Datos facilitados por: D^a Liliana Millán - Arquitecta

Sepamos que un hogar bien ventilado es un lugar sano. Pero, ¿dónde está el término medio entre ventilar y desperdiciar energía? Te sacamos de dudas.

Pasamos el 90 por ciento de nuestro tiempo en espacios interiores, por lo que se hace imprescindible hacer lo posible por vivir y trabajar en ambientes saludables. Para que esto se cumpla, los requisitos fundamentales son tener suficiente luz natural y una ventilación adecuada. Pero, ¿cómo encontrar el término medio a la hora de ventilar sin desperdiciar, por ejemplo, en calefacción? Aquí tienes las claves que garantizan este delicado equilibrio.

Igual estás pensando que, como ventilas todos los días el dormitorio, esto no va contigo, pero, ¿qué hay del resto de la casa? Al menos habría que ventilar cada estancia después de cocinar, usar el baño, secar la ropa o pasar un tiempo prolongado en el estar, fumando o charlando con amigos. Porque, aunque no lo veas, en tu casa también hay sustancias contaminantes, vapor de agua, polución, ácaros y concentraciones de dióxido de carbono que pueden ser perjudiciales para la salud. Tampoco se trata de pasar frío, después del dineral que igual te has gastado en aislamiento. Por eso, hace falta alcanzar un término medio en el que coexistan tanto las exigencias en materia de ahorro energético como las de calidad del aire interior.

El caudal de ventilación mínima y continua que deben tener las viviendas se ajusta de acuerdo a unos valores preestablecidos de cantidad de litros de aire de circulación por segundo, que varían según el uso y la cantidad de ocupantes. Para un dormitorio, por ejemplo, es de 5 litros/segundo y ocupante, y para un baño de 15 litros/segundo por estancia.

Así, al menos habría que ventilar cada estancia o habitación de 10 minutos a una hora. En todo caso, no abrir demasiado tiempo las ventanas para que no se produzcan pérdidas térmicas estará condicionado por la cantidad de ocupantes, la carga de vapor y olores y de la temperatura exterior. Quizá tengas que ponerte un jersey y abrigarte más en esos momentos, pero a cambio pensarás con más claridad, los niños serán más receptivos al aprendizaje y tú podrás conciliar mejor el sueño y ser más productivo, teniendo más dinamismo en todo lo que hagas.

Conviene recordar que una ventilación deficiente o nula, es igual a condensación, humedad y altos contenidos de CO₂, causado, por ejemplo, por la respiración, las velas, las chimeneas, cocinar, secar la ropa, ducharse y una serie de materiales que conviven con nosotros. **Todo esto es conveniente ventilarlo para eliminarlo.**

Toledo, 31 de Octubre de 2018, Felipe Garrido Briceño

MI RECETARIO

Nos acercamos a las fiestas de Navidad y nos volvemos a quebrar la cabeza sobre lo mismo ¿qué preparo este año de cena de Nochebuena/Nochevieja?

Os proponemos una receta sencillita que os puede sacar del apuro:

PALETILLA DE CORDERO ASADA CON MIEL

INGREDIENTES

- 2 paletillas de cordero
- 150 ml de aceite de oliva
- 150 ml de vino blanco
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla grande
- 100 gr de miel
- 6 patatas grandes
- sal gorda
- albahaca fresca



PREPARACIÓN

Precalear el horno a 160°C y en una fuente de horno poner las paletillas de cordero, salamos y vertemos por encima el aceite. Distribuir los dientes de ajo sin pelar.

Introducir la fuente en el horno durante 30 minutos.

Después añadir el vino blanco por encima y subir la temperatura a 180°C y mantener durante 15 minutos.

Pasado este tiempo, subir de nuevo la temperatura a 200°C para que queden crujientes y doradas las paletillas.

Sacar la salsa de la bandeja de horno y ponerla en un cazo a reducir, si fuera necesario añadir más vino blanco. Por último añadir la miel.

Dejarlo reducir y verterlo por encima de las paletillas.

Para la guarnición pelamos y cortamos en láminas las patatas. Vamos a preparar unas clásicas **patatas panaderas**.

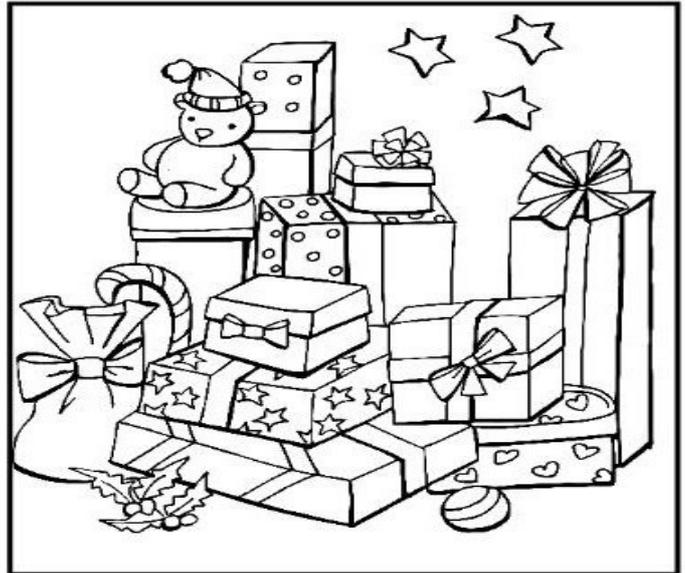
Pelamos y cortamos en juliana la cebolla. En una sartén grande añadimos abundante aceite de oliva suave e incorporamos la cebolla picada, las patatas y una pizca de albahaca.

Dejamos que se vayan cocinando a fuego medio durante 35-40 minutos aproximadamente o hasta que la patata esté dorada y crujiente. En ese momento lo retiramos del fuego, añadimos sal al gusto y las dejamos escurrir.

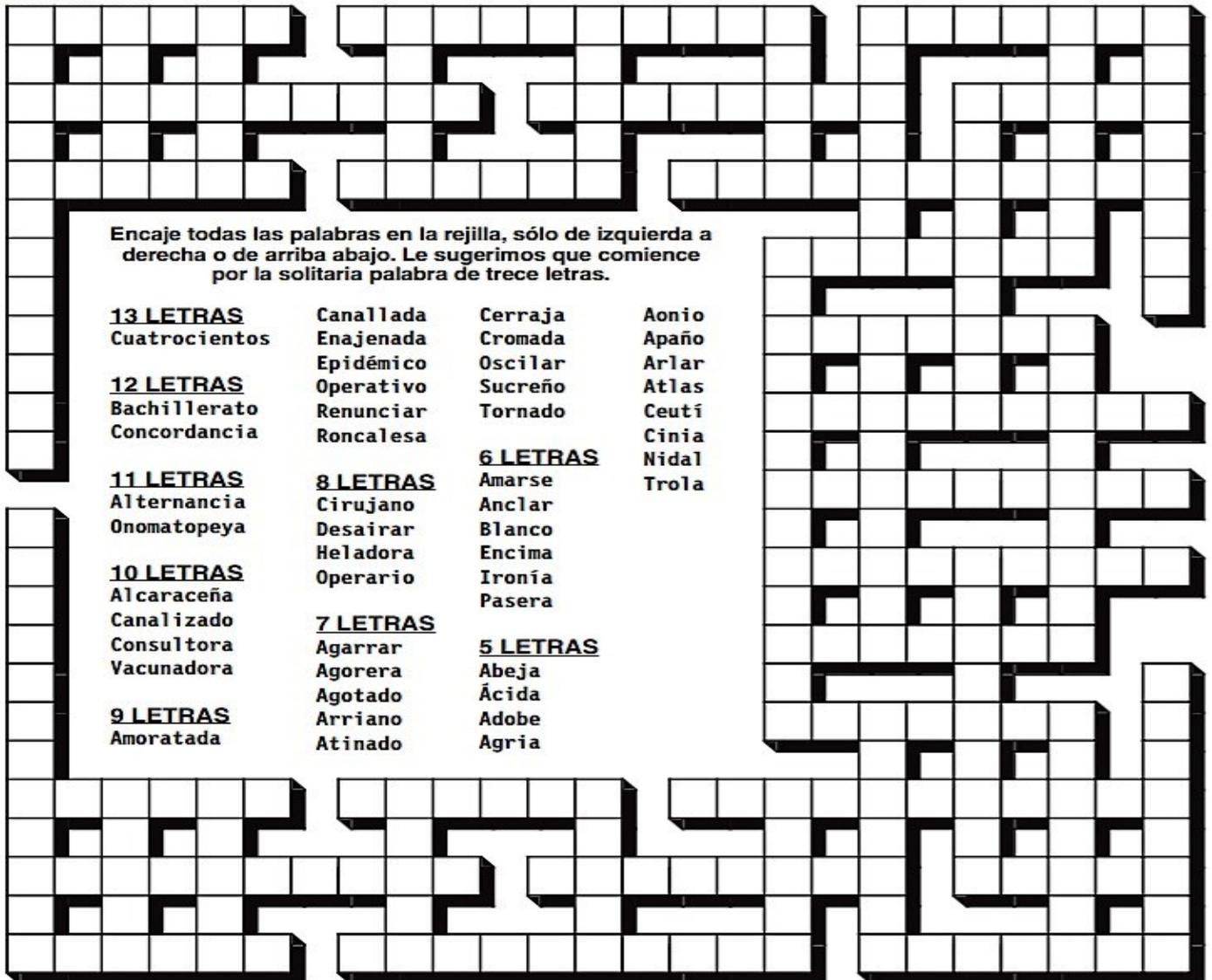
Cuando el cordero esté listo, servimos todo junto y separamos algo de salsa en un recipiente para que los muy salseros puedan añadir tanta salsa al cordero como les apetezca.

PASATIEMPOS

Encuentra las cinco diferencias y colorea especial Navidad



CRUZADA



Encaje todas las palabras en la rejilla, sólo de izquierda a derecha o de arriba abajo. Le sugerimos que comience por la solitaria palabra de trece letras.

13 LETRAS
Cuatrocientos

12 LETRAS
Bachillerato
Concordancia

11 LETRAS
Alternancia
Onomatopeya

10 LETRAS
Alcaraceña
Canalizado
Consultora
Vacunadora

9 LETRAS
Amoratada

Canallada
Enajenada
Epidémico
Operativo
Renunciar
Roncalesa

8 LETRAS
Cirujano
Desairar
Heladora
Operario

7 LETRAS
Agarrar
Agorera
Agotado
Arriano
Atinado

Cerraja
Cromada
Oscilar
Sucreño
Tornado

6 LETRAS
Amarse
Anclar
Blanco
Encima
Ironía
Pasera

5 LETRAS
Abeja
Ácida
Adobe
Agria

Aonio
Apaño
Arlar
Atlas
Ceuti
Cinia
Nidal
Trola

EL RINCÓN DEL HUMOR

Profesora:

- A ver niños, ¿sabéis en qué se diferencian la cortina del baño y el papel higiénico?

Dice un alumno:

- Pues no profe.

Profesora:

- ¡Así que fuiste tú! ¿eh?

-¿Tu sabías que las cajas negras de los aviones en realidad son naranjas?

-¡Que me dices! ¿no son cajas?



Era un bebe tan feo tan feo tan feo que cuando nació el médico dijo:

- He hecho todo lo posible pero al final ha conseguido salir.

Tú traes las birras, tú ginebra, tú fanta, tú algo de papeo...

- ♦ ¿ Y yo?
- ♦ Tú Ron
- ♦ ¿Suchard?
- ♦ Tú no vienes ...

- ¿A ti qué es lo que más te molesta, la ignorancia o la indiferencia?

- ¡Ni lo sé ni me importa!

- ¡Alto! Se ha saltado un semáforo en rojo. Tengo que ponerle una multa, dígame su nombre

- Josetxu Aristegui corteneindiagirre de Urrubtxomengasalaberría y Mendiagorrialbizu

- Bueno, rojo...lo que se dice rojo...no era: era ámbar intenso más bien. Siga, por favor...

Van dos ciegos y le dice uno al otro:

- Ojalá lloviera...

- Ojalá yo también...



- Hola, ¿es la carnicería?

- No, es la zapatería

- Disculpe, me he equivocado de número

- No importa, tráigalos, se los cambiamos



RUTA SENDERISTA "EL PIÉLAGO-SIERRA DE SAN VICENTE"

Actividades del Centro

EXCURSIÓN A BELMONTE



RUTA VÍA VERDE DE LA JARA



Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social

CENTRO DE DÍA DE MAYORES "TOLEDO I"

Dirección: C/ Santa Fe, 2 – 45001 TOLEDO

Teléfono: 925 223 916 Fax: 925 210 212