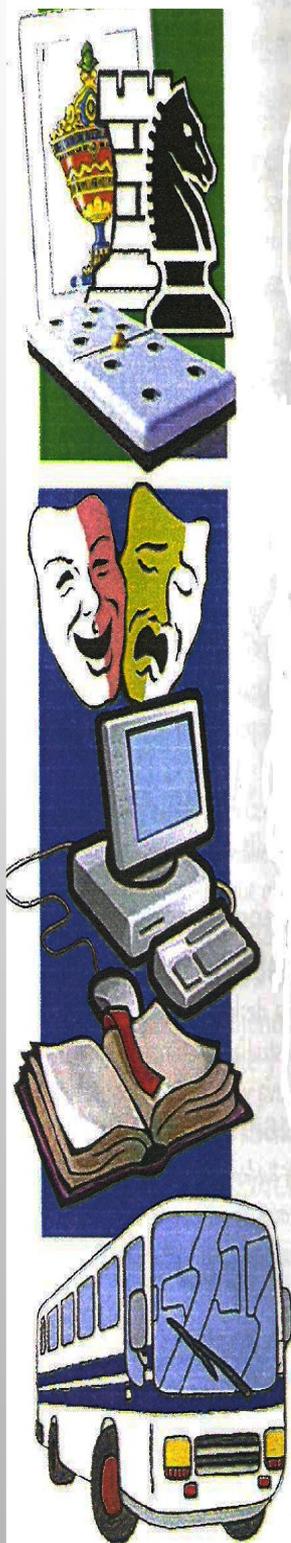


# contactos



## NAVIDAD 2019

Foto: JOSÉ LUIS GONZÁLEZ

Centro de Mayores "TOLEDO I"

# SUMARIO

PÁGINA 3	EDITORIAL “AHORA EN NAVIDAD”
PÁGINA 4	COLUMNA “POLÍTICOS Y PRIVILEGIOS” Y “JESÚS NACE EN BELÉN”
PÁGINA 5	LAS NAVIDADES, EN NUESTRA ESPAÑA DE HOY
PÁGINA 6 a 9	RÍO TAJO XI
PÁGINA 10	MILAGRO DE NAVIDAD
PÁGINA 11	BALANCE DE UNA VIDA
PÁGINA 12	RINCÓN POÉTICO “EN LA NOCHE DE REYES”
PÁGINA 13	RINCÓN POÉTICO “PROMESA”
PÁGINA 14	¿SABÍAS QUÉ...?
PÁGINA 15	RECUERDOS DE MIS NAVIDADES DE ANTAÑO
PÁGINA 16	ANATOMÍA DEL SUEÑO
PÁGINA 17	PLANTAS MEDICINALES
PÁGINA 18-19	NOS INTERESA SABER
PÁGINA 20	NUESTRO CALLEJERO ANTÍGUO
PÁGINA 21	EL MAZAPÁN Y MI RECETARIO
PÁGINA 22	PASATIEMPOS
PÁGINA 23	EL RINCÓN DEL HUMOR
PÁGINA 24	CONTRAPORTADA “FOTOS DE ACTIVIDADES”

# 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:

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

## Ahora en Navidad ¡Mazapán, de Toledo!

Este producto tan nuestro, este manjar de dioses hecho artesanalmente, tiene un sabor dulce y muy grato al paladar, por estar elaborado con un 50% de azúcar de varios tipos y otro 50% con almendra molida de gran calidad, que una vez mezclado da una pasta fina y compacta a la vez.



Foto INTERNET

Una vez horneada y presentada para su consumo, hace las delicias de las personas que la prueban, pero sobre todo es un manjar para los golosos y entendidos en los dulces especializados.

Solo hay que arrimarse a los escaparates de las confiterías toledanas o acercarse a los obradores donde se elabora, para observar las figuritas con jamoncillos, peces, panecillos y otras formas, algunas rellenas de cabello de ángel y miel.

O las medias lunas o delicias, con la crema de huevo en su interior, con un sabor inigualablemente suave y a la vez exquisito.

Aunque la palma, se la llevan las famosas “anguilas”, elaboradas con la misma masa, rellenas con yema o cabello de ángel, haciéndola sus escamas al exterior y horneándola.

Al tener dicho producto forma de rosca o espiral de menor a mayor, sus ojos, boca y escamas se adornan con glasa real en su exterior, dándole su característica forma enroscada en espiral de menor a mayor y adornándola en su parte central con delicadas frutas escarchadas.

Encajando dicha bicha en una caja circular según el tamaño al gusto, con una tapa bellamente adornada para la ocasión.

*Por tal motivo, que os aproveche el mazapán y felices fiestas navideñas.*

*Alejandro Vega*

## LA COLUMNA

### POLÍTICOS Y PRIVILEGIOS

Recuerdo escuchar a mis padres decirme a mis cinco años: “si te portas bien y te comes toda la comida, tendrás la suerte y el privilegio de tener de postre un helado”.

Se graba entonces a fuego en mi mente infantil que, para obtener un privilegio, debes ante hacer algo bueno.

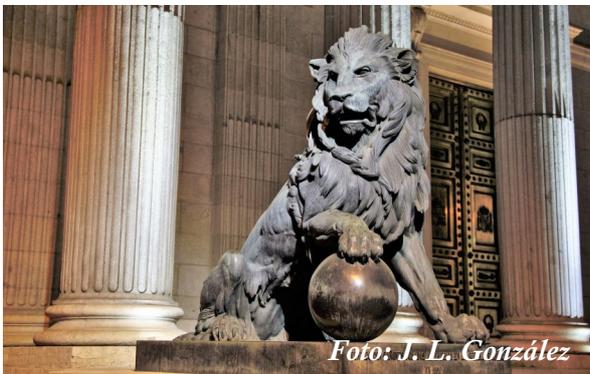


Foto: J. L. González

No entiendo por eso de donde vienen los “privilegios” de nuestros políticos, que no hacen nada para obtenerlos; su gestión nos ha llevado a una situación límite, y así y todo dejan de salir sobresueldos, viajes por doquier y demás corruptelas, amén de los megasalarios que ellos mismos se adjudican por el artículo 33.

Desde esta sencilla “columna” señores políticos, os hago una recomendación: no os toméis tantos privilegios sin hacer antes bien las cosas. Como mis padres a veces conmigo cuando era niño, tener en cuenta, que la gente ya se ha enfadado con vosotros lo suficiente, y los enfados nunca traen nada bueno.

Es el consejo ya no del niño de cinco años que debía portarse bien para obtener algo, sino del hombre de 81 que se pregunta:

**“¿A qué vienen tantos privilegios?”**

*Moisés Carrasco Escribano*

## JESÚS NACE EN BELÉN

Nuestra madre María se casó con José y esperaba un niño, cuando el rey de Roma mandó hacer un censo. Las personas debían ir a su ciudad para empadronarse. José y María se fueron a Belén un pequeño pueblo donde había nacido el rey David antepasado de José se refugiaron en un establo para poder pasar la noche. Esa misma noche le llegó a María el tiempo del parto.

Y dio a luz a un varón. Lo miró como amor de madre, lo envolvió en pañales y lo acostó en un pesebre. En el cielo brilló una estrella muy grande y hermosa, anunciando el nacimiento del Niño Dios. En las afueras de Belén, unos pastores cuidaban sus ovejas. De pronto, los envolvió una luz muy brillante y un ángel se apareció a ellos. El ángel les dijo que no tuvieran miedo y les anunció la gran noticia. El niño está envuelto en pañales y duerme en un pesebre. Cuando los ángeles se fueron, los pastores corrieron a Belén.

Encontraron a María, a José y al Niño Jesús acostado en el pesebre. Allí entregaron al Niño Dios regalos llevando lana, leche, mantequilla, pan y algunos juguetes hechos por ellos mismos. Después fueron a contarle a todo el mundo lo que habían visto.

Después del nacimiento de Jesús, vinieron a Jerusalén tres reyes magos de Oriente. Montados en camellos seguían de noche una estrella muy especial preguntaron. ¿Dónde está el recién nacido? Pues venimos adorarlo, siguieron guiados por la estrella de pronto se detuvo en el lugar exacto donde vivía el Niño Dios.

Los magos le adoraron y le regalaron presentes al niño oro, incienso y mirra. Los magos regresaron felices porque habían visto al Niño rey Dios. Dios les avisó en sueños que tomaran otro camino y no volvieran a ver a Herodes.

Recuerdos de mi Infancia

*José Luis Galán Esteban*

## LAS NAVIDADES, EN NUESTRA ESPAÑA DE HOY

Veo problemático escribir hoy sobre las Navidades por causa de los tiempos tan alterados que vivimos, pero con la mejor intención abordaré el tema según mi criterio.

Pues bien, a mi corto entender nos han creado un gran problema con el tema de Cataluña; porque conociendo el carácter catalán, como creo que lo conozco, lo veo de difícil solución. Y es que una cosa son las versiones que nos quieren transmitir los políticos de turno y los medios de comunicación con su propaganda, y otra, el gran mal de fondo que todos estos políticos nos han creado, y no me estoy refiriendo solo a los políticos de ahora, porque esto se ha ido generando en el transcurso de los últimos treinta y cinco años; ello es debido a que se les ha ido dando alas para hacer lo que les viniera en gana. Así se ha ido perdiendo prácticamente en todas las comunidades el uso de nuestra lengua oficial: el Castellano, esto conlleva problemas para quien se desplaza por cualquier motivo a otra comunidad. Siendo estas Comunidades otro de los grandes males que nos han creado, pues son en realidad un pozo sin fondo por donde se va el dinero de nuestros impuestos, en el pago de gabelas y sueldos elevadísimos de tantos políticos y consejeros y otros chupones y amigotes, con coches oficiales para

todos, (este país mantiene más del doble de estos personajes, que la rica y productiva Alemania). Con sueldos que se los aumentan a su antojo y son de por vida, mientras que las pensiones las suben un 0,25%, cantidad que no llega a: 5 € mensuales. Buena subida, para quienes han contribuido con su trabajo a que nuestro País sea hoy, lo que es!

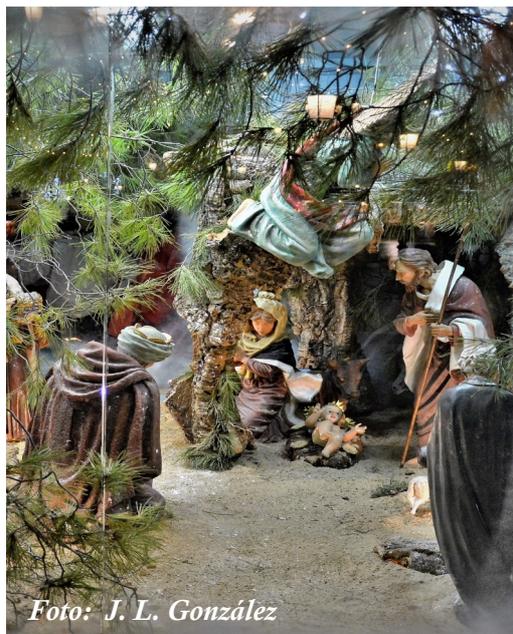
Me hago aquí eco de la pregunta que está boca de todos: ¿Son necesarios para gobernar este país más de MEDIO millón de políticos y mangantes? No nos vendría mucho mejor que la SANIDAD, CULTURA Y LENGUA, POLICIA, HACIENDA Y BIENESTAR SOCIAL Y MÁS, fueran manejadas en su totalidad por el GOBIERNO CENTRAL DE LA

NACIÓN, reduciendo con ello una gran cantidad de estas “sanguijuelas”. En fin, llegado ya este panorama con empleos tan precarios y con tanto paro, muchas familias tienen el presente muy oscuro; aunque con el manejo de la publicidad, nos pintan todo de color de rosa, a fin de que gastemos lo que no tenemos para festejar estas Navidades, sin tener en cuenta estos importantes problemas que a todos nos afectan en menor o mayor

medida. Yo por mi parte hago votos para que todo se suavice o solucione, y que estas Navidades y las venideras a todos nos sean favorables, y podamos disfrutar en familia y armonía (cada uno a su criterio y posibilidades) de estas Fiestas tan entrañables.

*En cualquier caso y de corazón, deseo para todos: ¡FELICES FIESTAS!*

*FELIPE GARRIDO BRICEÑO*



*Foto: J. L. González*

# RÍO TAJO XI

Otra de las poesías del Siglo de Oro, escrita por un enamorado de Toledo, como era el clérigo y poeta cordobés **Luis de Góngora y Argote**, nos deja reflejado en uno de sus versos lo que este erudito personaje pensaba, junto a otros muchos, sobre **nuestro padre el río Tajo**, pues dice en él:



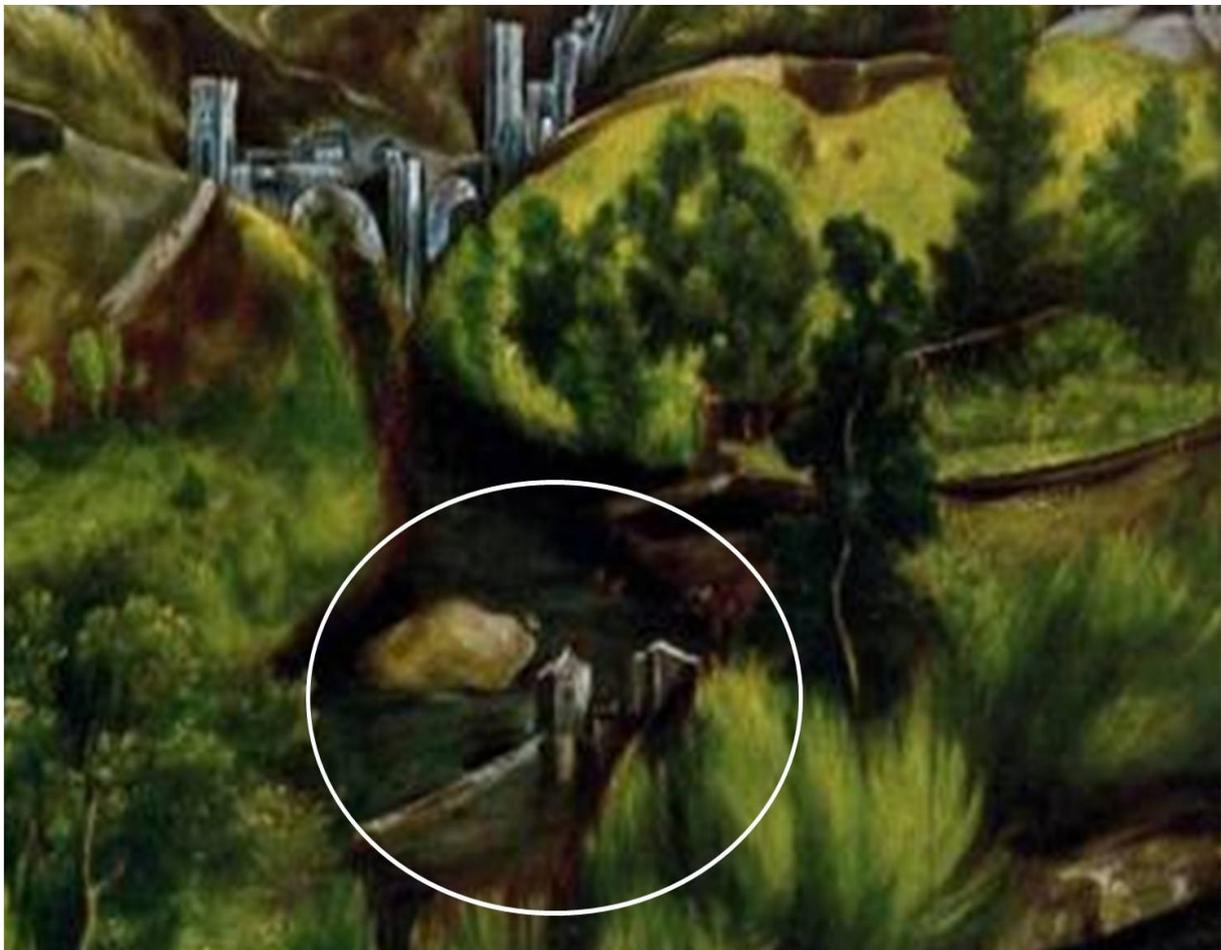
“...famoso entre los poetas....  
....y de todos celebrado...  
....por las musas pregonado....  
....por río de arenas de oro,  
sin habérselas cernido,  
llamado sois con razón,  
de todos, sagrado río.”

Como ya vimos en capítulos anteriores, también observamos con respecto al río Tajo y por medio de Luis Hurtado de Toledo, en su **Memorial de algunas cosas notables que tiene la Imperial Ciudad de Toledo**, dirigido a su majestad el rey Felipe II, según las diligencias que el mismo mandó hacer en 1576, nos cuenta que el Tajo en su tiempo tenía ocho norias muy caudalosas, las cuales vertían las aguas sustraídas al río tanto de día como de noche, sobre los canales fabricados al efecto y así regar las fértiles vegas de sus costados, río arriba y río abajo, divididas estas en frondosas huertas.



Posiblemente una de sus plantíos más famosos, era la Huerta del Rey, que aparte de su noria, tenía cercana la azuda y finca de Alaytique, abasteciéndose esta de las aguas del río y de la cual escribieron escritores como Sebastián de Covarrubias y Francisco de Pisa. El primero de ellos señalaba en su **Tesoro de la Lengua Castellana**, que dicho nombre de noria era el empleado para describir **«una rueda por extremo grande con que se saca el agua de los ríos caudalosos para regar las huertas. De estas máquinas hay muchas en la ribera del Tajo, cerca de Toledo»**.

Según estos, rodeando a la ciudad imperial había nueve presas o azudas de piedra, las cuales conducían la fuerza hidráulica del río hacia los molinos, moviendo piedras de metro y medio de diámetro, moliendo todo el trigo llegado hasta ellos, convirtiéndole en harina, siendo estos muy famosos en los contornos. Como por ejemplo los de Pero Pérez, pintados por el propio Greco en 1597, en una de sus famosas obras “Toledo y la tormenta”, antes de la entrada del Tajo por el abrupto congosto que conforma el monte donde se asienta la ciudad.



Pero no solo atiende el escritor Hurtado dichas construcciones con sus máquinas al describirlos, sino que este nos vuelve a informar y recordar en dicho capítulo veinte, el más prominente y famoso de entre ellos, pues nos cuenta que desde el batán que se halla en la parte más difícil: **“ el agua de los puentes más angosta y profunda de este río al mediodía, debajo del fortísimo Alcázar, sube un milagroso y estupendo edificio, del sutilísimo Juanelo Turriano de Cremona príncipe de la arquitectura, que ha formado a instancia y servicio de su majestad.....y cuyos cazos arrojan dentro del palacio mucha agua, pues estos trabajan de día y de noche, porque su movedor es el propio río Tajo”**.



Sobre aquellos años el rey Felipe II, hizo un placentero viaje desde Aranjuez a Toledo, navegando en barco por el río Tajo, precisamente para evitarse los baches del carruaje y el polvo del camino, pareciéndole muy agradable dicho viaje y haciéndole pensar en el proyecto de su navegabilidad.



Para darnos una idea de aquel evento, dejamos aquí una de las vistas dibujadas por Fernando Brambilla en el siglo XIX, ejemplo que dio paso al actual museo de falúas que se encuentra en el Palacio Real de Aranjuez.

Los desencuentros entre España y Portugal por problemas hereditarios, llegaron en esa época a tomar gran relevancia, por lo que en 1580 se originó entre los dos países la batalla de Alcántara, cerca de Lisboa. En ella fue vencido por el duque de Alba Fernando Álvarez de Toledo, Antonio, prior de Crato, siendo entonces reconocido Felipe II, como rey de Portugal con el nombre de Felipe I, era el "Non Plus Ultra" o "No más allá", emblema de los Austrias y su inmenso imperio.



Y fue desde entonces, al estar unida políticamente la península ibérica, con los países de España y Portugal, en mala hora separados posteriormente, cuando al año siguiente y pretendiendo satisfacer el rey Felipe una de sus más ambiciosas obsesiones, como era hacer realidad la navegación estratégica por el río Tajo, con salida hacia el Atlántico, desde Alcántara en Cáceres hasta Lisboa. El mismo ya había ordenado que se realizasen estudios y proyectos sobre este importante tema.

Aprovechando el rey su viaje a Abrantes para ser coronado como rey portugués, se cercióró directamente de dicho tema, por medio de su ingeniero Juan Bautista Antonelli y el aparejador toledano Andrés García, a los que le había encargado dicho trabajo, estudiando directamente "in situ" todo lo relativo al río Tajo, desde Abrantes en Portugal, hasta Alcántara en España, cuyo trabajo fue entregado a su majestad en 1581 titulado "**Relación verdadera de la navegación de los ríos de España**", con las conclusiones y problemas que se habían encontrado en dicha parte del cauce.

Atendiendo entonces dicho tema, tanto por los consejeros militares como políticos, aconsejaron al rey Felipe II, que dicha navegación llegase aguas arriba hasta Toledo, el centro más importante de la península, al tener esta ciudad al río Tajo a los pies de la misma, que hasta entonces había sido capital del reino.

# MILAGRO DE NAVIDAD

*La historia que quiero contaros es la historia de una chica que por circunstancias de la vida perdió todo lo que tenía y actualmente vive en cualquier Ciudad de cualquier País.*

El telón de la vida se levanta.

Su infancia fue feliz, resguardada al amparo del confort y la seguridad de tener comida en su mesa cada día, tener unos padres que la aman y le proporcionan las armas necesarias para que crezca hasta ser una persona capacitada que pueda aportar a la sociedad en la que vive. ¡Cuántas cosas ocurrieron en la casa de su niñez!

Había de todo, dinero, regalos, colegios privados, fiestas, criados.

¡También faltaba de todo, en aquella casa!

No había control, no había valores, no había juegos sentados en la alfombra, nadie contaba cuentos antes de ir a la cama, ni canciones de cuna, ni palabras susurradas, no había reconocimiento ni disciplina ¡Sólo cosas, muchas cosas! Que no servían para nada, no imprimieron en Celia, el compartir y ayudar a otros.

El día veintidós de Diciembre, sus padres querían preparar una cena de Navidad especial, disponían de dinero y los mejores coches para ir donde quisieran, decidieron ir en su avión privado a Nueva York y comprar allí los regalos y todo lo que necesitaran, Celia no quiso acompañarles le aburrían esas tardes de compras y quería ver a su nueva amiga, cuando sus padres se marcharon, ella cojió su mochila, la llenó de bocadillos, galletas, chocolates, algo de ropa.... entró en una boca de metro y allí la encontró tapada con cartones y dispuesta a pasar la noche.

Celia se acerca, la saluda saca todo lo de la mochila, la "amiga" queda asombrada le da las gracias, Celia sonríe, sus padres no aprueban esta amistad pero Celia consiguió sacarla de la pobreza no sólo ella sino a más de veinte personas.

Sus padres volvían de su viaje, cargados de regalos, una tormenta de grandes dimensiones hizo que el avión se descontrolara y el piloto no pudo hacerse con el mando del avión.....

Dos años después, en el portal de un banco una chica se prepara para pasar la noche unos cartones y una manta vieja le sirven de cobijo.

Hay mucha gente en las calles con bolsas llenas, las luces de Navidad encendidas, recuerda años anteriores en el enorme salón de su casa, el árbol delante de la ventana, lleno de regalos para abrir el día de Navidad, sus padres ya no están, la casa tuvo que venderla para pagar deudas que habían dejado, realmente no eran tan ricos como aparentaban, nadie quiso ayudarla, tuvo que vender todo lo que tenía, ahora sobrevive de la caridad.



Foto INTERNET

A media noche, alguien se acerca, Celia se asusta no es la primera vez que la agreden, se sienta y escondida bajo la manta tiene una barra de hierro para defenderse...

Es una chica muy arreglada, Celia la mira, cree que la conoce...

La chica se sienta con ella, lleva una mochila de donde saca unos bocadillos, chocolates, Celia se da cuenta que es su amiga, la chica a la que ella ayudó, ahora es una cantante famosa.... viene a cenar con ella, los milagros son reales, Dios se ocupó de devolver "a ciento por uno," Celia comprobó esa promesa y nunca olvidó aquella Navidad.

*Dolores Duque*

## BALANCE DE UNA VIDA

*Estuvimos mi mujer y yo en una de las residencias que hay en nuestra ciudad, a felicitar a Pilar, que cumplía 90 años. Es una vecina del bloque donde vivimos, con la que nos une mucha amistad. Íbamos a despedirnos de ella, cuando me pidió que si podíamos publicar en la revista CONTACTOS, (una carta que ha escrito ella) pues le haría mucha ilusión verla publicada en nuestra revista.*

*He leído la carta y la verdad, que me ha impresionado, pues en ella nos susurra al oído, directamente y como si nada, digamos, esta historia que por desgracia y sobre todo es muy corriente, que debería atronar en la conciencia y sobre todo, apreciados lectores, en el corazón. La he titulado: "BALANCE DE UNA VIDA".*

*Ella en su carta nos dice lo siguiente:*

Esta carta representa el balance de mi vida. Tengo 90 años, 4 hijos, 11 nietos, dos bisnietos y una habitación de 12 metros cuadrados. Es una pena, ya no tengo mi casa ni mis cosas queridas, pero si quien me arregla mi habitación, me hace la comida y la cama, me toma la tensión y me pesa.

Lo que ya no tengo son las risas de mis nietos, el verlos crecer, abrazarse y pelearse; algunos vienen a verme cada 15 días; otros, cada tres o cuatro meses; otros...nunca. Ya no hago croquetas ni huevos rellenos ni albóndigas de carne picada ni de bacalao, ni punto, ni coma.

Pero eso sí, aún tengo tiempo para hacer sopa de letras y he aprendido a hacer sudokus que me entretienen mucho.

No sé cuánto me quedará de estar en este Mundo, pero lo que sí sé es que debo acostumbrarme a esta SOLEDAZ; voy a terapia ocupacional y ayudo en lo que puedo a quienes están peor que yo, aunque no quiero intimar demasiado: pues desaparecen con frecuencia y me da mucha pena. Dicen que la vida alarga cada vez más. ¿Para qué...?

Cuando estoy sola en mi habitación, puedo mirar en el álbum de fotos que me he traído, mis recuerdos de mi familia y también algunos recuerdos de casa que me he traído. Y eso es todo.

Espero que las próximas generaciones vean que "la familia se forma para tener un mañana (con los hijos)" y pagar a nuestros padres por el tiempo que nos regalaron al criarnos"

Os doy las gracias anticipadas, pues sé que mi apreciado vecino hará lo imposible por publicarla.

*Pilar*

Moisés Carrasco Escribano

## EN LA NOCHE DE REYES

En enero el día cinco,  
mi ventana mostraba,  
mi cara qué en ahínco,  
un juguete esperaba.

Pasándose esa noche  
y tras de no hallar nada.

El día seis di derroche  
de rabia almacenada.

No puse unos zapatos  
pues nunca tuve algunos.

Pues ni de los más baratos,  
podían comprarme unos.

Calzaba zapatillas  
de tela muy delgada.

Que eran mis pesadillas,  
por no abrigarme nada.

Viví en la gran pobreza,  
y crecí en el trabajo.

Por eso mi cabeza  
fue siempre... cuesta abajo.

Siempre a los Magos pedía  
con empeño en cada año  
botas, porque frío hacia  
y que no me hicieran daño.

Pero ni un Coronado  
puso su empeño y gana.

Para traer calzado  
a mi humilde ventana.

Esfuerzos viví haciendo  
para vestir yo mi piel.

Pero ni aun insistiendo,  
logré probar de esa miel.

Pues veo a esta sociedad,  
sin moral y sin cariño.

Que no emplea caridad  
¡Para proteger... al niño!

Los de arriba esos ricos,  
que calzan buen calzado.

Nos ven como a borricos  
dando al pobre, de lado.

Yo miraba escaparates  
anhelando algún zapato.

Pero solo los magnates  
los tenían... de inmediato.

Son estos los preferidos,  
los que en toda sociedad.

Tienen calientes sus nidos  
pero en falsa humanidad.

Cuantos niños de mi edad  
tuvieron iguales sueños.

Pero, al faltar la caridad  
jamás, de ellos fueron dueños.

En fin, yo pasé mi infancia  
anhelando unos zapatos.

Pero para mi desgracia  
logré, desplantes ingratos.

Es cosa no corregida  
por los que son dirigentes.

Y ello causa tal herida  
que hace... ¡Rechinar los dientes!

*Toledo, 30-8-2019*

*Felipe Garrido Briceño*

## PROMESA

Noche de paz,  
de anuncios, sorpresas,  
noche mágica  
donde grandes acontecimientos sobresalen.

El cielo abre ventanas  
se asoman los ángeles  
cantan canciones de gloria  
avisan a los pastores.  
¡Ha nacido el Salvador!  
sin lujos y sin honores.

Los que esperan  
que se cumpla  
la promesa del Mesías  
reciben dicha noticia  
con gozo y con alegría  
saben que es el enviado  
para salvar la miseria  
a la humanidad pérdida.

Está es la bella historia  
del Niño Dios en la tierra.



*Dolores Duque*

# ¿SABÍAS QUÉ...?

## Consejos prácticos para dormir mejor.

Porque el Sueño es necesario y vital para mantener un buen equilibrio físico y psíquico, y para levantarse fresco y animoso frente a los trabajos y quehaceres del nuevo día que amanece.

**Siguiendo estos consejos le ayudaran en buena manera a conciliarlo:**

---Hay que procurar acostarse y levantarse siempre a la misma hora; el hábito le ayudará a dormir. No se acueste ni intente dormir, hasta que no tenga sueño.

---No duerma durante el día; por la mañana no permanezca en la cama si no duerme, ni utilice su dormitorio durante el día. Si los usa, asegúrese que las gafas, audífonos, andador, etc. están al lado de la cama y a su alcance.

---Haga ejercicio diariamente a primera hora del día; pero no practique ejercicio justamente antes de acostarse. Tome bien protegido, la luz solar durante el día.

---Evite comidas copiosas antes de acostarse, pero nunca se acueste con hambre. Un vaso de leche tibia suele ayudar a conciliar bien el sueño.

---Deje de FUMAR, (al principio de dejarlo el sueño empeora, pero mejora después).

---Tome solo Cafeína (café, té, etc.) por las mañanas y en cantidades moderadas.

---No beba bebidas alcohólicas al menos cuatro horas antes de acostarse. La toma excesiva de alcohol, aunque produce somnolencia, es causa frecuente de despertares nocturnos. Duerma con prendas cómodas, que no le molesten ni aprieten.

---Mantenga la habitación en buenas condiciones para dormir, (sin ruido, con temperatura próxima a 20°, con muy poca luz, etc.)

---Acostúmbrese a cepillarse la boca antes de acostarse, lavarse, etc. **Darse un baño caliente antes de acostarse, es buena medicina para relajarse.**

---Orine y vacíe su vejiga antes de acostarse. Nunca se acueste con ganas de orinar.

---Distráigase con lo que prefiera de las preocupaciones del día, al menos dos horas antes de acostarse. Y al acostarse practique una actividad que le tranquilice como escuchar música suave, leer textos sencillos, cortos y relajantes.

---Intente tomar las medicinas (diuréticos y otros) que desencadenan alguna actividad como la micción, lo más temprano posible, para evitar despertarse por la noche.

---Pregunte a su médico si alguna de las medicinas que está tomando podrían mantenerle despierto y, si es así, que se la sustituya él, por otra.

---Si alguna vez utiliza medicinas para dormir, vea que sea por tiempo limitado. Si este tiempo se prolonga demasiado, descanse sin tomarlas alguno de los días de la semana.

---Si se despierta a causa de un dolor, pida a su médico un tratamiento para el mismo, pero siempre siguiendo en **TODO: LOS CONSEJOS Y DIRECTRICES DE SU MÉDICO.**

Toledo, 15-8-2012, Felipe Garrido Briceño

## RECUERDOS DE MIS NAVIDADES DE ANTAÑO

Ahora que nos faltan nuestros familiares más queridos, es cuando nos llegan a la mente de forma evocadora, sus más tiernos recuerdos. Rebuscando en los tiempos de mi niñez, mi memoria me lleva a la calle de Santa Isabel, con un habitáculo partido en dos, la cocina y un servicio arriba y bajando por la escalera comunal se encontraban los dormitorios, con balcón a la calle.

Las Pascuas de entonces, comenzaban en tiempos de adviento, religiosamente, pues mis padres comenzaban a pensar y preparar el ansiado belén cuatro semanas antes de la navidad.

Recuerdo a mi madre Encarnación, pidiendo serrín en la carpintería de la esquina, que luego teñía con un barreño en el patio, con colores verde y marrón oscuro, para dar pátina a las huertas, jardines y montañas.

Mi padre Bonifacio, me llevaba a comprar las figuritas de barro cocido, a la tienda del Señor Lucas Zarco, como borreguitos, cerdos, bueyes y gallinas para los animales, entre las que no faltaban el buey y la burra del belén y ángeles, pastores, soldados y otras, así como la figura del "tío pamplina" para las personas.

Era tal la emoción que sentía en mi interior en aquellos preparativos, que mis padres se volcaban en su preparación. Se pintaba los cielos so-

bre papel, se hacían casas de madera, colocadas entre el musgo recogido en el Valle.

Se construía el castillo de Herodes con madera, pintado de purpurina y el portal de Belén con corcho y se colocaban las figuritas de los reyes magos, viniendo por los caminos perfilados con harina.

Al trabajar mi padre en la Fábrica de Armas, había elaborado una especie de foco, que con papeles trasparentes de diferentes colores, dicho belén se podía ver de día, de noche y amaneciendo, lo cual le daba realismo, además de un carisma enternecedor.



Con los años se hizo bastante grande, cubriendo tres de las paredes de uno de los dormitorios, teniendo hasta agua corriente. Por tal motivo todo el barrio iba a visitarle, así como amigos y familiares.

Al ser una calle transitada por el clero, en su camino del seminario a la catedral, el gran magistral del grandioso templo, D<sup>o</sup> Filiberto Díez, subía la escalera para verle y felicitar a mis padres.

Aquellos instantes de felicidad que me dieron mis padres en las distintas navidades, que discurrieron entre mi niñez y adolescencia, están grabados a fuego en el interior de mi alma. Por ello mi recuerdo y gratitud para ellos, que dejaron en mi un recuerdo imborrable y que ahora evoco a la vez con tristeza, pero también con una inmensa alegría en estas fechas.

Por tal motivo, en este tiempo doy un abrazo fraternal, a todos los mayores que tuvimos la suerte de tener aquellas vivencias tan admirables.

**¡¡Felices Navidades!!**

*Alejandro Vega*

# ANATOMÍA DEL SUEÑO, (SUS FASES)

---Puede que hayas llegado a dedicar, una tercera parte de tu vida adulta a dormir. Cuando ya se tienen 75 años, ¡significará! qué de ellos, has pasado un total de 25 años ¡Durmiendo!

---Pero, que es lo que sucede en realidad, cuando apoyas la cabeza en la almohada para dormir; pues que comienza una fase llamada:

“**Vigilancia relajada**” esto es, que se entra en un periodo de somnolencia; el cual se produce antes de dormirnos, y se trata de un sueño muy sano, que suele durar, desde unos pocos minutos a una media hora.

---Después se entra en el sueño llamado:

Sueño no REM “Movimiento ocular rápido” o simplemente REM, que es un periodo de sueño, asociado a los sueños. Si te despertaran de repente, durante el sueño REM, es más probable, que recuerdes lo que soñabas en esos momentos, que si hubieras dormido de corrido hasta la mañana.

---Este sueño REM, tiene distintas fases o sueños.

De unos 70 a 90 minutos después de dormirte, experimentas tu primer sueño REM, que tiene una duración de: unos cinco minutos.

El cuerpo, cambia bastante durante el sueño REM; por ejemplo: la presión arterial y la respiración, aumentan; la temperatura corporal, desciende ligeramente; los músculos se relajan extraordinariamente, y con alguna normalidad. Los hombres experimentan buenas erecciones que en algunos casos, les llevan a eyacular.

---En el resto de la noche, se alternan los sueños “no REM”, con el sueño REM.

Estos periodos de sueño REM, son cada vez mas extensos y largos, a medida que se va acercando la mañana.

---Los investigadores creen, que para despertarse descansado, fresco y relajado, se debe de pasar por un sueño REM, lo suficientemente largo y sin interrupción. Y que la postura idónea para dormir es: tumbado extendido y apoyado sobre el lado derecho del cuerpo.

**Nota:** La información necesaria, para escribir este artículo, ha sido recopilada del libro: VITAL A LOS 60; del autor: Evelyn Michaels.

Toledo 15-10-2011,- Felipe Garrido Briceño.

# PLANTAS MEDICINALES

**HIEBA NEGRA:** Hierba perenne, con tallo ramificado, casi leñoso, rastrero y radicante; las hojas pequeñas, acorazonadas en su ápice, la cabezuela con el receptáculo lampiño y las flores azules, la corola con dos labios casi iguales, dos estambres mayores que los otros dos y el fruto (cariópside) contenido en el cáliz, que es persistente. Montañas del Este y Nordeste. Las cabezuelas, desecadas, se emplean como pectorales y depurativas.

**HINOJO:** Hierba perenne, de cinco a quince decímetros, de color verde garzo y con olor aro-



mático especial, con las hojas interiores tres veces partidas en lacinias numerosas, largas y filiformes, las superiores casi reducidas a la vaina basilar por aborto del limbo; umbelitas de flores amarillas y pequeñas, sin involucros ni involucrillos; frutos (diaquenios) oblongos con costillas poco salientes. Toda España. La raíz es aperitiva.

**KOLA:** Árbol elevado, con las ramas algo colgantes, con las hojas esparcidas, pecioladas, ovales, lanceoladas y acuminadas; racimitos de flores pequeñas y rojizas; frutos indehiscentes, cada uno con ocho semillas bastante grandes, que son las que se utilizan. Vive en los bosques tropicales del África Occidental. Las semillas, que contienen teobromina como las del cacao y más cafeína que el café, se emplean mucho como tónicas y estimulantes.

**LECHUGA DE CIERVO:** Helecho con el rizoma grueso y los frondes cortamente pecioladas, con la porción pecioladas, con la porción

pecio lar adornada de escamas ocráceas y el limbo plano hasta de medio metro, sencillo o rara vez bifurcado, lanceolado, obtuso, acorazonado en la base y con soros numerosos y grandes formando bandas anchas y oblicuas al nervio medio, las cuales en la madurez tiene color de café. Sitios húmedos y sombríos de casi toda España. Es diurético y vermífugo, usándose también contra las afecciones del hígado y del brazo y como tópico en las heridas.

**MADROÑERO:** Arbolillo con las hojas persistentes, cortamente pecioladas, oblongo lanceoladas, festonado-aserradas, coriáceas, de cuatro a seis centímetros; florece en racimos colgantes, con la corola aorzada, blanca o algo sonrosada; el fruto es carnoso (baja), esférico, rojo, con la superficie erizada de papilas. Florece de Noviembre a Febrero. Casi toda España. Los frutos son comestibles y astringentes y la raíz usada contra las hemorragias.

**MANZANILLA DE GRANADA:** Hierba perenne, de dos a ocho centímetros, con la cepa en gruesa y ramificada, formando céspedes apretados hojas tripartidas, vellosos-sedosas, con los



segmentos palmeado partidos en lacinias lineales; racimo de tres a siete cabezuelas globosas y pequeñas y en cada una setenta a ochenta flósculos muy pequeños y en cada siempre grisáceas. Florece en verano Sierra Nevada. Es bastante aromática y se usa como la manzanilla oficial.

**APUNTES: PLANTAS Y FLORES**

*José Luis Galán Esteban*

# NOS INTERESA SABER:

## FRUTAS PARA ADELGAZAR, QUE SI FUNCIONAN.

Es bueno comer frutas para adelgazar, pero... ¿Cuáles escoger?

Las frutas son uno de los alimentos, junto a las verduras, que más vitaminas tienen y mejor cuidan la salud. Las dietas que las excluyen como las “hipercalóricas” terminan siendo nefastas para el organismo porque es necesario tomar la fibra y los nutrientes que le aportan. Por eso, no se puede ni pasar de ellas, ni tampoco abusar.

Cuando se está pensando adelgazar lo primero que se pasa por la cabeza es eliminar las grasas y los azúcares, pero hay grasas saludables indispensables y azúcares que también lo son como el que nos proveen las frutas.

### EL LIMÓN.

El limón es una de las frutas más diuréticas y desintoxicantes que existen, por lo tanto evita que se retengan líquidos y pierdes kilos. Además de ayudar a perder peso, el limón también es un buen aliado con el cutis gracias a su alto contenido en vitamina C.

Un truco para aprovechar todas las propiedades del limón es beber el zumo mezclado con agua nada más levantarse. En verano se toma con hielo y en invierno como si fuese una infusión. Con esto se consigue depurar el organismo y aparte ayuda a prevenir cánceres.

Un consejo es que se raye un poco la piel y añadirla al vaso que se va a beber. Si se toma con cañita no hará daño ni afectará, al esmalte de los dientes.



### LA MANZANA.

Las manzanas nos aportan fibra y son bajas en calorías. Tienen la particularidad de acelerar el metabolismo, con lo que cuanto menos tiempo esté la comida en la barriga, menos grasas puede sacar el organismo de ella.

Otra cualidad que tiene esta fruta si se quiere adelgazar, es que nos deja lleno y no se tendrá ganas de comer nada más. 100 gramos de manzana verde suponen tan solo 53 calorías

y mucha fibra. Un truco para adelgazar usando la manzana, es llenar media jarra de agua y agregarle trozos de manzana verde, con cáscara, sin semillas, y un palo de canela.

Se espera un cuarto de hora y luego se añade hielo, es una bebida refrescante y depuradora con la que se nota muy pronto los beneficios.

## EL AGUACATE.

Al igual que sucede con la manzana, el aguacate también acelera al metabolismo y nos ayuda a perder peso.

Sí es cierto que tiene grasas, pero son de las saludables e indispensables para nuestro organismo. No se pueden comer catorce aguacates porque entonces es cuando será perjudicial.

Todo hay que comerlo con moderación para obtener beneficios.

El aguacate tiene la singularidad de que, con poco que se coma, queda uno satisfecho, con lo que no se tienen ganas de picotear otras cosas.

Se puede comer de muchas formas diferentes, todo es según de si gusta o no el sabor singular que posee.

Esta fruta además de ayudar a adelgazar también controla la tensión, regula los niveles de azúcar en sangre y colabora a que no suba el colesterol malo.



## LAS FRESAS.

Las fresas contienen muy pocas calorías, por lo que las hace geniales para incluirlas en cualquier menú si se quiere adelgazar, porque, además, regula los niveles de colesterol.

Estas frutas son diuréticas y depurativas, nos ayudan a limpiar el organismo de toxinas.

Aparte, también posee un alto contenido en fibra que sumado a lo anterior hace que sean estupendas.

La gran cantidad de vitamina C que contienen ayudará a depurar nuestro organismo tanto por dentro como por fuera.

**NOTA:** Tanto si se quiere adelgazar como si no, el consumo de estas frutas siempre es beneficioso para nuestro organismo, por lo que se recomienda su uso y degustación sin ningún tipo de trabas, siempre que se haga con la necesaria moderación, y tal como se ha expuesto en los párrafos anteriores. **¡BUEN PROVECHO!**

Toledo, 1 de Octubre de 2019, Felipe Garrido Briceño - Fotos INTERNET

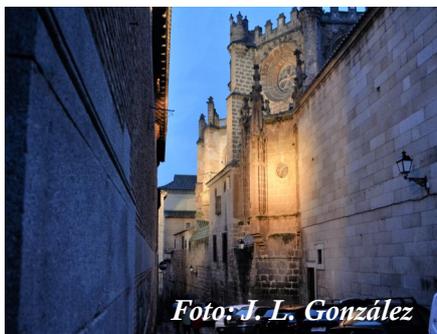
# NUESTRO CALLEJERO ANTÍGUO

**CALLEJÓN del TORO:** Se cree que este nombre se inventó en 1864, pues nadie le conoce ni le cita antes ni después de escribirse el Callejero oficial. Al rotularse nuevamente las calles no hace muchos años, con los nombres que realmente se usaban- tradicionales todos ellos ya-, se tituló a éste “callejón Real”.

**TIGRE TRAVESÍA del:** No se cree que se haya usado en la vida diaria este nombre, pese a figuras entre los admitidos por el Ayuntamiento en el año 1864. Según Moraleda, se escapó un tigre en 1860 de un circo, lastimando a su domador y aterrorizando al público, pero no añade que se refugiase o que fuese capturado en esta calle, lo que podría justificar que se llamase así.

Parece lógico que el circo estuviera instalado en el paseo de Merchán, y difícil de creer que llegase el animal hasta la Antequeruela, en lugar de buscar el campo cercano.

**AZACANES CALLE del:** Hubo una segunda calle de este nombre, citada en el Manual



de las Casas catedralicio, relación de 1801, pues se indica

como equivalencia de él en tal fecha “a la Tripería”. Se cree por otros datos que refieren al callejón sin salida de San Pedro, inmediato al barrio de la Tripería (hoy calle de Sixto Ramón Parro, en su vía principal) y con entrada por él, sitio apropiado para una concentración de aguadores, ya que la calle del Barco es la salida al río más directa desde la ciudad.

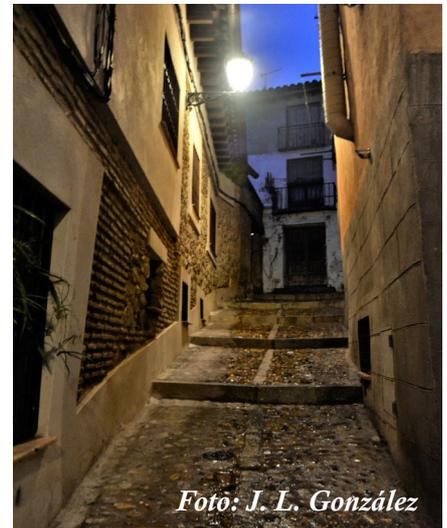
**CAJEROS CALLEJÓN del:** Trayecto desaparecido en 1593, al cambiarse el emplazamiento del Hospital del Rey por el que ocuparía el Sagrario y el Ochoavo catedralicio, llevando más hacia el N. el establecimiento caritativo.

Del curioso plano 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. Debió considerarse necesario este paso público y para sustituirle se abrió otra calle similar, aunque más alta de cota.

En cuanto al nombre de Cajeros, parece lógico atribuirle un origen gremial, figurando en el censo de 1561 con veintidós vecinos, feligreses de San Pedro.

**GARRUCHA CALLEJÓN SIN SALIDA:** Nombre seguramente inventado en 1864 para distinguir a la segunda de las cortas callejas sin salida que

trepan por la acera derecha, bajando, de la calle del Pozo Amargo, hacia la calle del Ave María, su paralela, pero a muy



superior nivel. Suponemos que se inventó entonces, como su inmediato el callejón del Cubo, por la relación que ambos artefactos tienen en el Pozo Amargo, pero, ninguno se usa hoy y sus casas llevan numeración correlativa con las de la calle.

**PELOTA CALLE de la:** Estaba en la covachuelas en 1747, fecha en que se derribaba una casa en ella. Pertenecía a la colación de San Isidoro, como todo el barrio, siendo tal noticia la única que se ha hallado.

**PEZ CALLE del:** Se incluye como nombre nuevo en el Nomenclátor municipal de 1864, siendo atribuido a la calle del Río y que así se llama ahora.

**FUENTE:** *Historia de las calles de Toledo. De Julio Porres.*

*Moisés Carrasco Escribano*

# EL MAZAPÁN

Al mazapán le ocurre lo que a Cristóbal Colón; varias ciudades disfrutaron el honor de haber sido su cuna. Afirma una leyenda toledana que a raíz de la invasión árabe en España, cuando los musulmanes pusieron cerco a Toledo, unas monjas, las que habitaban el actual monasterio de San Clemente, concibieron la idea de mezclar la almendra con azúcar para sustituir el pan y resistir el asedio; la idea se divulgó en la ciudad y pronto se convirtió en mazapán, toda la almendra que había almacenada procedente de nuestros cigarrales.

Esta hipótesis es bonita, pero endeble; no existía entonces el monasterio de San Clemente. Los filólogos historiadores que tomaron cartas en este asunto en este asunto, afirman por el contrario, que los verdaderos creadores del mazapán fueron los árabes grandes consumidores de golosinas, que hacían con la pasta unos pasteles planos en los que grababan, en relieve, la figura de un rey sentado en su solio, lo que explica la palabra “mazapán” que deriva del vocablo “Maut Ha-

ban” y significa “rey sentado”. Del oriente llegó el mazapán a Chipre, desde allí a Venecia y desde aquí a España y a Toledo.

Sea de ello lo que quiera, lo cierto es que el mazapán se ha naturalizado en Toledo como el turrón en Alicante y de Toledo salen cada año millones de kilos de mazapán que engullen españoles y extranjeros. En Nuremberg y Hamburgo se escribían troqueles toledanos de mazapán empleados para moldear escudos imperiales, alegorías religiosas motivos relacionados con la navidad.

Algo hay sin embargo, en el mazapán de Toledo, que no se ha explicado todavía. Lo que pidiéramos llamar el “secreto de fabricación” que los mismos fabricantes ignoran.

Porque cualquier manual de recetas culinarias dice que el mazapán es un simple bizcocho hecho de almendras y azúcar a partes iguales y que para hacerlo basta con molturar almendras y echarlas en azúcar clarificado y batir hasta que la pasta adquiera el punto debido, moldeando las figuras, que han de permanecer en el horno hasta que adquiera color.

*José Luis Galán Esteban*

## MI RECETARIO

### CAPÓN ASADO CON JAMÓN SERRANO

#### INGREDIENTES

- 1 capón
- 120 gramos de jamón serrano
- ½ l de caldo de ave
- 8 cebollas pequeñas peladas
- 5 dientes de ajo
- Sal

#### PREPARACIÓN

Precalentamos el capón retirando las grasas sobrantes de su interior (reservamos), salamos por dentro y por fuera e introducimos las cebollas, los ajos y el jamón en lonchas. Cosemos con hilo de cocina.

Untamos el capón con su grasa fundida y, si sobra, la agregamos al medio litro de caldo. Lo colocamos en una fuente de horno junto con el caldo; lo rociaremos varias veces durante la cocción.

Con el horno precalentado a máxima temperatura, horneamos durante la primera media hora a fuego fuerte. Luego seguimos la cocción durante 1 hora más a fuego medio.

Si el capón comienza a quemarse por arriba, lo cubrimos con papel de aluminio.



# PASATIEMPOS

## AUTODEFINIDO

TABLA PEQUEÑA ESTADO DE AMÉRICA DEL SUR	ENSEÑADA PEQUEÑA ROBUSTO, VIGOROSO	UNIVERSAL GRAMO	SIRIA "ASUNTOS EXTERIORES"	MONTE TURCO RELATIVO A LA RAMA VELLOCINO	"SU MAJESTAD" NOMBRE ARABE DE VARÓN	PRENDA PARA LA CABEZA EFICIENTE
BELO CASTELLANO, SEÑOR DE UN CASTILLO		CETÁCEO DE HASTA SES METROS MALVADA		FUNDAR CIUDAD DE IRAK	FRANCIO COCODRILO DE LA INDIA	
- 2 - CIELO, PARAÍSO		NUBE MUY BAJA HACER LA ROBLA		SOBEREIA, ORGULLOSA CUALIDAD DE UFANO	AQUÍ, EN ESTE LUGAR INDEMNIE	QUE AZOTA
- 50 - PLANTA GRAMÍNEA	CERRADO DAR MATIZ AL COLOR		UNIDAD FONOLÓGICA DE LAS ISLAS BALEARES	CIUDAD FRANCESA TRAER ALGO A LA MEMORIA		LA ÚLTIMA LETRA CALE, CINGARO
ROPA PARA ANDAR POR CASA EXTREMO SUPERIOR	LDAR, ELOGIAR		FOLLO DE ANADE MATERIA PINGÜE PARA UNTAR	EL COMÚN DE LA GENTE POPULAR PATRIA DE LOS DACIOS	"ÍTEM" HONOR QUE SE GANA	
CARAMELO CON PALIRO GATO, FAMILIARMENTE		JEFE DE UNA ARMADA GRIEGA O ROMANA ANTIMONIO		ADMITIDA CON GUSTO "REVITE"	UNIDAD DE RADIACION RADIO	
RAZA, LINAJE VERBOSIDAD EXCESIVA			MAR ITALIANO RADIO DEL CIRCULO			AVE RAPAZ FARECIDA AL MILANO

## SUDOKUS

			5	2	1
2				4	6
			2	1	5
	5		6		4
		1	4		
	4	3	1	5	2

	1	5	6		
6	2		5		
5	3	1			6
		2			
2	4		1	3	5
1		3			2

## EL RINCÓN DEL HUMOR

- Cariño, creo que estás obsesionado con el fútbol y me haces falta.
- ¡¿Qué falta?! ¡¿Qué falta?! ¡¡Si no te he tocado!!

\*\*\*\*\*

- ¿Cuánto cuesta esta estufa?
- 5.000 €
- Pero, oiga, esto es una estafa
- No señor, es una estufa.



- Soy un tipo saludable
- Ah ¿comes sano y todo eso?
- No, la gente por la calle me saluda

\*\*\*\*\*

Estaban dos perros en casa bajo el árbol de Navidad y le dice uno al otro:

- Por fin se encienden las luces del baño.



\*

\*\*\*\*\*



**MEMORIA**

# Actividades del Centro



**PASEOS SALUDABLES**



**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