

# contactos



## CARNAVAL 2020

Foto: J. L. GONZÁLEZ

Centro de Mayores "TOLEDO I"

# SUMARIO

<b>PÁGINA 3</b>	<b>EDITORIAL “SOLEIDAD”</b>
<b>PÁGINA 4</b>	<b>COLUMNA “PESADILLA SENIL” Y “PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES EN EL CENTRO”</b>
<b>PÁGINA 5</b>	<b>CARNAVAL</b>
<b>PÁGINA 6-9</b>	<b>RÍO TAJO XII</b>
<b>PÁGINA 10</b>	<b>SUCEDIÓ EN INGLATERRA</b>
<b>PÁGINA 11</b>	<b>LEYENDAS TOLEDANAS “EL CRISTO DE LAS AGUAS”</b>
<b>PÁGINA 12</b>	<b>RINCÓN POÉTICO “PARA EL NUEVO AÑO”</b>
<b>PÁGINA 13</b>	<b>RINCÓN POÉTICO “FIESTA”</b>
<b>PÁGINA 14</b>	<b>ANÉCDOTAS DE TOLEDO</b>
<b>PÁGINA 15</b>	<b>NUESTRO AMIGO EL PERRO</b>
<b>PÁGINA 16-17</b>	<b>NOS INTERESA SABER “FRUTOS SECOS”</b>
<b>PÁGINA 18</b>	<b>EL CASTILLO DE LOARRE</b>
<b>PÁGINA 19</b>	<b>NUESTRO CALLEJERO ANTÍGUO</b>
<b>PÁGINA 20</b>	<b>PLANTAS MEDICINALES</b>
<b>PÁGINA 21</b>	<b>MI RECETARIO</b>
<b>PÁGINA 22</b>	<b>PASATIEMPOS</b>
<b>PÁGINA 23</b>	<b>EL RINCÓN DEL HUMOR</b>
<b>PÁGINA 24</b>	<b>CONTRAPORTADA “FOTOS DE ACTIVIDADES”</b>

# 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

## SOLEIDAD

La historia de una palabra nueva, me hizo pensar en el significado de ella y el porqué de dicha palabra.

Una pequeña historia que oí, "como llamar al hecho de que un viejecito o viejecita cada día sale de su casa a la misma hora, con el chubasquero abrochado hasta arriba (haga frío o calor) va hacia el Parque se sienta en un banco sin hacer nada, no lleva libro para leer, ni móvil solo sus pensamientos y una tremenda Soledad dibujada en su rostro,"

Ve pasar a las gentes unos van caminando, otros haciendo footing, otros cargados de bolsas.... nadie se acerca, nadie le pregunta, nadie va a buscarlo.

Han pasado varias horas, el viejecito se levanta, está preparado para ir a comer... ¡O no! se sienta en el sofá... ¡O no! Conecta la "tele" y mira la pantalla da igual lo que vea.... ¡con alguien hay que hablar! y cuando sea la hora, a dormir.... ¡O no!

SOLEIDAD, una palabra escalofriante que no te deja indiferente. Alguien ha hecho un pequeño cambio ha añadido una sílaba y la Soledad se convierte en SOLEIDAD, y para hacer la definición la dividimos en dos SOL que es luz, calor, luminosidad, belleza IDAD, suena a idea por lo tanto podemos sacar la palabra "CALOR IDEAL" eso es exactamente lo que necesitan estos viejecitos, calor, abrazos, alguien con quien hablar, reír, llorar.... sentir el fuego de un corazón que se alegra de verlos y de estar con ellos.

SOLEIDAD SOLEIDAD O CALOR IDEAL.

Pura necesidad de afecto!!!

Dolores Duque

PUEDEN VER EL PERIÓDICO EN: [www.centrodemayoresclm.org](http://www.centrodemayoresclm.org)

## LA COLUMNA

### PESADILLA SENIL

Un amigo mío, preocupado por tener que pasar la inspección técnica de vehículos (ITV) de su coche -con fecha de caducidad como él mismo- y coincidiendo con estos días en que se cuestiona a los conductores de la tercera edad que sufren accidentes, soñó lo siguiente:

Que una voz procedente de una zarza que ardía sin consumirse advertía que las personas mayores no reaccionaban uniéndose y poniendo en valor el poder de sus votos, el futuro sería apocalíptico para ellos: aumento de la discriminación por edad (edadismo); destrucción de su clase media; menos recursos para ayudar a los descendientes que dependen de ellos por estar en paro o con empleos precarios; campañas para desacreditarlos considerándoles parasitarios e injustas sus pensiones; reducción de su esperanza de vida por el desmantelamiento del Estado del bienestar y la pérdida del poder adquisitivo (pensiones tasas, copagos, impuestos...) eliminación del derecho a votar a los 75 años; la superación de una inspección técnica de personas (ITP) a partir de los 85 años para verificar si se justifica económicamente tratarlos en la sanidad...

Cuando despertó, la zarza aún estaba allí.

*Moisés Carrasco Escribano*

## PROGRAMACIÓN

### ACTIVIDADES EN EL

### CENTRO

- **INFORMÁTICA:**

**Febrero-Abril:** Cursos de Iniciación a la informática, Fotografía digital, Power Point

- **EXCURSIONES Y VISITAS CULTURALES:**

- **27/02:** Excursión a Las Barrancas de Burujón y La Puebla de Moltalbán inscripciones 17-18 de Febrero)
- **13/03:** Asistencia al teatro en Madrid, obra “Se infiel y no mires con quién” (inscripciones 24-25 de Febrero)
- **13-18/04:** Viaje a Navarra y sur de Francia (inscripciones 24-25 de Febrero)

- **OTRAS ACTIVIDADES DEL CENTRO:**

- **20/02:** Baile de Carnaval: Amenizado por la música en directo del Dúo Crystal
- **A partir del 2 de marzo:** Paseos Saludables: Se reanuda la actividad, paseos en grupo de 1 hora y media los lunes y miércoles, por diferentes zonas de Toledo

# CARNAVAL

Se cree que los primeros en disfrutar del Carnaval fueron campesinos sumerios que ya antes de Cristo se reunían disfrazados y enmascarados delante de una hoguera para celebrar la festividad de la tierra y alejar los malos espíritus de la cosecha.

De aquí llegó la tradición a Grecia transformándose en la fiesta dedicada al dios del vino Dionisius.

En Roma también tuvo su equivalente dedicándose al dios Baco. Todas las celebraciones tenían un punto en común, que estaban asociadas a fenómenos espirituales, astronómicos y a ciclos naturales y se expresaban a través de la danza, la sátira y al desorden.

El salto de esta tradición de más de cinco mil años a Europa se llevó a cabo en la Edad Media cuando ciudades como Venecia y Roma arrojaron esta fiesta pagana. A partir de ahí la fiesta adquiere su nombre actual "carne-levare" traducido como quitar la carne, refiriéndose a la prohibición de consumirla en el periodo de Pascua.

Otra teoría a cerca del nombre es la antigua tradición de origen pagano de ofrecer carne al dios Baal (carne-baal) y de Italia llega el carnaval a España donde goza de gran aceptación.

Después de esta extensa explicación sacada de Google, os presento a dos ciuda-

des de nuestra España que destacan en cuanto a estas fiestas, son las ciudades de Tenerife y Las Palmas, en estas ciudades no solo desfilan con trajes espectaculares y de un peso impresionante sino que además ambas ciudades eligen a sus Reinas que bailan con estos pesados trajes, y en algunos casos se ha producido algún contratiempo a la hora de caminar con dicho traje.

Estas ciudades son visitadas por miles de turistas que buscan diversión y al mismo tiempo sol y playa.



Foto: J. L. González

El otro origen religioso de dicha fiesta es la de darse al desenfreno antes que empiece la Cuaresma, donde se hace una llamada al recato y a la pureza. Y según algunos también la palabra carnaval en su etimología del latín sería (carne-adiós) que viene a corroborar lo que estamos diciendo "adiós a la carne" tanto en el sentido de comerla como de hacer un uso indebido de ella.

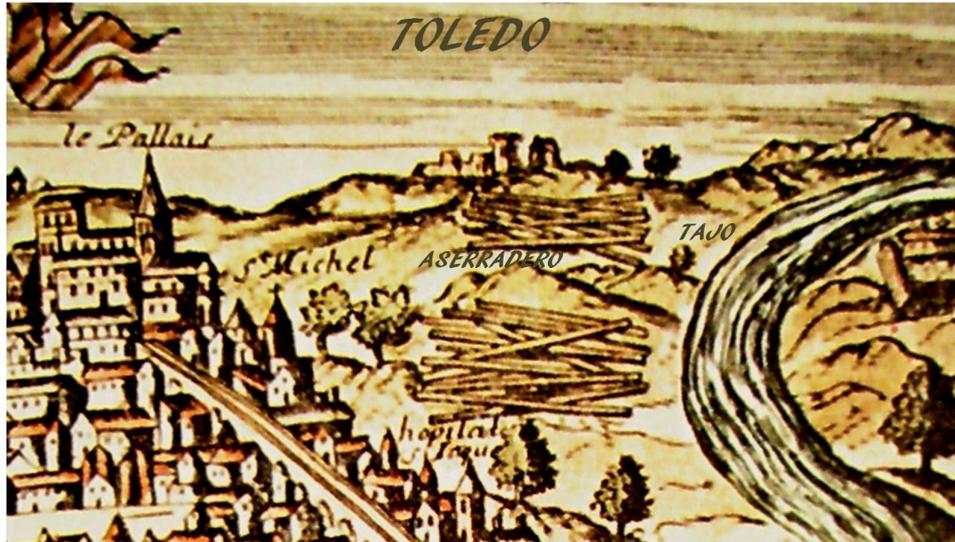
Lo que antes era una fiesta tórrida y de tintes oscuros en esta época llena

de belleza y colorido, las distintas ciudades de España con sus espectaculares desfiles, se trabaja durante todo el año en la preparación de trajes y carrozas involucrando a asociaciones y grupos que se unen para dicha actividad, las calles reciben tal afluencia de personas, no solo de la ciudad (Toledo) sino de los Pueblos colindantes haciendo de esta fiesta un motivo más para visitar la ciudad que abre sus puertas para todo el que quiera mostrar sus habilidades y disfrutar de una tarde espectacular.

**Dolores Duque**



ahora con el apellido del catalán Safont, llevándose por delante todas sus fértiles huertas, pues su brazo derecho iba pegado los rojos montes que conforman el istmo norte de Toledo, dejando libre la zona del Granadal para ser cultivada como el brazo anterior. Además de eso, se llevó por delante todos los trocos de madera almacenados en el "Aserradero", en la curva que dirige el río hacia la ciudad, los cuales habían sido conducidos hasta aquí desde el Alto Tajo, cuyo dibujo del aserradero vemos en una lámina antigua.



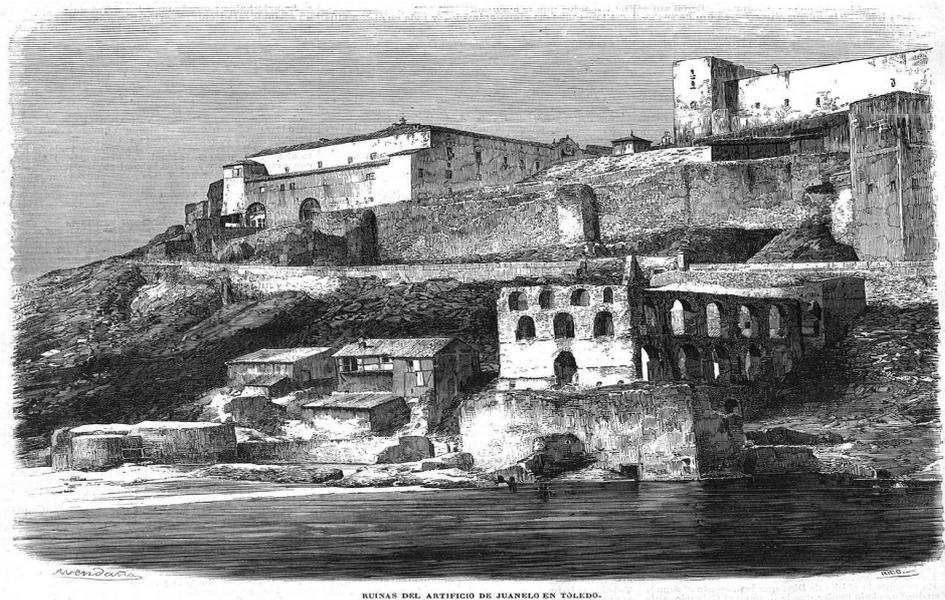
Hay otras dos grandes avenidas de agua en dos años casi seguidos, pues estas se producen en 1597 y 1599. Estas crecidas, además de afectar a todas las huertas existentes en su vega alta y vega baja, antes de llegar a la curva de enfilamiento del cauce del río hacia la ciudad, devastaron la famosa Huerta de Alaytique en su lado derecho, llevándose por delante su azud o presa, su alta noria, molinos y pesquerías.



Dejamos aquí uno de los bellos cuadros pintados por Aureliano de Beruete, que nos enseña la bella panorámica de una de esas huertas toledanas, al lado del río Tajo, con sus árboles frutales y en el lado derecho, según se mira, la pequeña rueda de una noria. Dicha obra se encuentra hoy día en el Museo del Prado, en Madrid.

Comenzando el nuevo siglo, la gran riada de 1602 fue la que dejó los dos famosos artificios del ingeniero y relojero real Juanelo Turriano, sin funcionamiento, pues destruyó las partes cercanas al río, afectando a sus potentes ruedas hidráulicas, arruinándolos casi por completo y

conduciéndolos hacia su total declive. Así lo observamos en la lámina dibujada en aquel tiempo por Avendaño, donde vemos sus ruinas. Estos dieron una especial fama en sus mejores tiempos, a la ciudad de Toledo, ya que por su dificultad y envergadura, eran únicos en el mundo.



Ante tal adversidad, se trató de arreglar y componer de nuevo estos artificios, por medio de los cuales subía el agua del río Tajo al Palacio Imperial y posiblemente a la plaza de Zocodover en la ciudad. Y fue en el año 1604, cuando Juan Fernández del Castillo que era su mantenedor, al estar contruidos con materiales perecederos como la madera usada en ellos, trató de repararlos con modificaciones que él mismo había diseñado, pero sin llegar a un resultado certero. Este mismo y por mandato del rey Felipe III “el piadoso”, reparó el segundo artificio con las piezas del primero. Posteriormente en el año 1611, llovió mucho en la ciudad de Toledo.



En tiempos de este rey, el reconocido escritor de entremeses versados, el toledano del Siglo de Oro español Luis Quiñones de Benavente, escribió sobre estas máquinas. Fue también compositor de bailes y seguidillas, siendo alabado por Tirso de Molina y Lope de Vega, denominándole este último como “Poeta de los pícaros”, por su visión cómica y jocosa como comprobaremos ahora, al leer parte de un entremés escrito en 1645, titulado El Mago, donde cantó a la maquinaria del famoso artificio de Juanelo diciendo:

**¡Fuera!, que va saliendo  
el artificio del agua;  
un pasadizo por donde  
Tajo visita el Alcázar.  
El agua viene recia  
donde el rodezno anda,  
la máquina se mueve  
de bombas y cucharas;  
las unas van subiendo  
cuando las otras bajan  
desde el profundo abismo  
a las esferas altas  
van recibiendo unas  
lo que las otras vacían,  
hasta que el agua viene  
a dar en el Alcázar.**

**¡Jesús, que el Arcaz se hunde!**

**¡Que revienta el artificio!**



## SUCEDIÓ EN INGLATERRA

Lo que aquí se expresa y menciona, le ocurrió a una familia española vecina de Madrid, muy bien relacionada socialmente, acaudalada y por lo tanto sin problemas económicos y que a la par, tenía una buena vinculación con Inglaterra, pues uno de sus hijos estaba casado con una joven inglesa y otro de sus cinco hijos, estaba estudiando en un renombrado colegio de la capital londinense.

Por todo esto decidieron comprar allí, una casa de campo que vieron en venta, y que visitaron en compañía de Sr. Vicario de la ciudad, el cual era, el propietario de dicha casa. Como el aspecto de la casa, su ubicación, precio y distribución les satisfizo, quedaron de acuerdo en su compra y aplazaron los tramites de pago y escrituras para el mes próximo pidiendo al Sr. Vicario una copia de los planos de la casa, para estudiar cómo iban a distribuir el uso de las habitaciones que componían el inmueble así, como el amueblado de estas.

Vueltos de nuevo a Madrid, comenzaron a ver y estudiar los planos dados por el Vicario, pero ante su sorpresa, en estos no se detallaba ni ellos recordaban tampoco, donde estaba ubicado el "W.C." por lo que escribieron al Vicario pidiéndole que les mandara la situación del citado lugar. Este Vicario desconocía que la denominación "W.C." en Inglaterra no se usa ni significa lo mismo que en España; por lo que pensó que se refería a la Wesley Chapel

(capilla del culto anglicano). Fue mayúsculo el asombro y estupor de la familia española al recibir del Vicario una carta con la siguiente información:

*"Queridos y apreciados señores: Tengo el gusto de comunicarles que "W.C." está a unos 12 kilometros de la casa; es algo molesta esta distancia si tienen la costumbre de ir allí con frecuencia. Pero sé y les informo que mucha gente lleva comida y permanece en el lugar todo el día. Allí caben 300 personas sentadas. El Comité de control ha decidido instalar allí asientos bien mullidos y forrados en terciopelo, para una mayor comodidad de los asistentes. Los que disponen de tiempo suficiente y*

*buen ánimo van a pie, pero se puede ir en tren y llegar en el momento justo por la buena combinación existente. La última vez que estuvo mi esposa hace cinco años, tuvo que estar de pie todo el rato. Yo no voy casi nunca, pues no me gusta que se hayan designado localidades especiales para las señoras porque mi creencia es que*

*estar allí todos juntos da un aspecto de más sana igualdad entre sexos. También el mismo Sr. Ministro les presta cuantos servicios, ayudas y asistencias necesiten. Y los niños (nuestros apreciados chiquitines) se sientan todos juntos y cantan canciones durante el acto."*

**NOTA:** Creo firmemente que esta familia, al leer esta información recibida, y al sopesar el riesgo normal de sufrir cualquiera de ellos, un repentino "apretón"; se replantearían muy seriamente su intención, de comprar de dicha casa.

*Toledo, 20 de Mayo del 2014,*

*Felipe Garrido Briceño*



Catedral anglicana de Canterbury

# LEYENDAS TOLEDANAS

## EL CRISTO DE LAS AGUAS

Corría la segunda mitad del siglo décimo sexto. En aquella época ya existía al S. del Puente Alcántara o Grande, una presa que encaminaba que encaminaba la corriente del Tajo hacia molinos que aún se conservan con el título de Artificio, por haber fabricado junto a ellos, unos mecánicos alemanes, de orden de un mayordomo de S. M. C. D. Carlos I, cierta máquina que elevara hasta Zocodover caudal de agua suficiente para abastecer a la ciudad, y al lado de los que más construyó Juanelo Turriano su inmortal Artificio con idéntico objeto.

Era costumbre a la sazón, proporcionarse el sustento las clases proletarias de Toledo, ora sacando peces del río y arenas del que extraían ínfimas cantidades del rey de los metales, ora conduciendo a la población cargas de agua en jumentos.

Sorprendióles un día, en medio de sus faenas, el ver cómo en el río y junto a la presa de los molinos, flotaba una enorme caja tosca de construcción, y su pasmo subió de punto, cuando al pretender recogerlo, observaron que burlando sus esfuerzos, huía de los que a ella se acercaban, y se traslada a la margen opuesta del Tajo cual sin un resorte mágico la impulsara.

Absortos corrieron a la población ya cuantos al paso veían relataban el caso, y unos dando crédito a lo referido, bajaron a presenciar las infructuosas tentativas de los buzos y artecilleros y otros, o lo despreciaban, juzgando el suceso de satánico, o calificaban a los braceros de visionarios. No tardó en llegar la noticia a las Autoridades y Corporaciones Religiosas, quienes en dilatada comitiva bajaron a la margen

del río, llevando sus insignias y pendones, para interrogar a aquella flotante arca en nombre de Dios como se acostumbraba en tales acontecimientos que quería y a que venía.

Cada Corporación, según su dignidad e importancia, fue haciendo las preguntas citadas con mayor método y recogimiento, sin que obtuviera de aquella masa insumergible demostración alguna apreciable, continué el interrogatorio y la admiración de los concurrentes acreció cuando al llegar el turno a la Congregación de la Santa Veracruz y los Padres Carmelitas, vieron acercarse a la orilla la misteriosa caja.

Con avidez asombrosa, entonces, arrojáronse al agua varios nadadores, y empujándola pronto se enjutaba en la arena de la silera. Con los ojos inyectados la generalidad de los asistentes, trasunto fiel de la emoción que sus corazones agitaba, siguieron cuantos movimientos se ejecutaron con la caja, deseosos de ver lo que en su interior contenía Lágrimas rodaron por sus mejillas y exclamaciones sinceras de bendiciones lanzaron sus gargantas, cuando separando uno de sus testers, y tomando un Padre Carmelita un rótulo que dentro de ella venía, le oyeron decir. Voy destinado para la Santa Vera Cruz de Toledo, mostrándoles a seguida un Crucifijo de no excesivo tamaño, moreno y de larga melena. Ebrio de gozo el pueblo de Toledo y sus representantes improvisaron una solemne Procesión para conducir la severa Imagen a la Sala del Carmen Calzado, según era su deseo, donde se ha venerado hasta la supresión de las Comunidades Religiosas, habiendo sido luego trasladado a la Parroquia de Santa María Magdalena donde hoy guarda. Desde su prodigiosa venida según dicen todos los documentos que conserva la Congregación se le ha dado culto con el título de Cristo de las Aguas, aludiendo a su aparición en las del Tajo.

*José Luis Galán*

# BRINCÓN POÉTICO

## PARA EL NUEVO AÑO

Otro año se ha marchado  
y con él, vida se va.  
Ilusiones si ha forjado  
¡Es lo que no ha de faltar!

Porque el vivir esta vida.  
Tan hermosa, aunque fugaz.  
Es, obligación adquirida  
¡Que debemos aceptar!

Así pues:

Y para este nuevo año.  
Forcémonos en gozar.  
Con nuestros seres cercanos  
y de amigos: su amistad.

Y de las cosas hermosas  
que tenemos en verdad.  
Dejando que ya se alejen  
esas que mal nos parecen  
qué con el tiempo, se irán.

Busquemos sana alegría  
para los que nos rodean.  
Ya que si en ello porfías  
¡Tanto como das, generas!

No exijáis felicidad  
en vuestro entorno o al viento  
Pues es cierta esta verdad:  
¡Que la generamos dentro!

Pues hemos de ser capaces  
de en familia, aprovecharla.  
¡Qué pena si no lo haces!  
¡Que muera... sin disfrutarla!

**SUERTE Y UN ABRAZO PARA TODOS.**

*Toledo, 20-1-2020,  
Felipe Garrido Briceño*

## FIESTA

Mirada furtiva  
sin mostrar el brillo  
de sus cautivadores ojos  
verdes, azules, negros  
profundidad escondida  
en bella máscara  
privando de disfrute  
a los enamorados ocultos.



Miriñaques abanicos plumas  
manos enfundadas en guantes impolutos de encaje o seda fina  
sombrosos de ala ancha  
cubren la parte alta del rostro,  
labios perfilados de rojo carmesí  
palabras atrevidas insinuantes  
irónicas....

¡¡¡Es fiesta!!!!  
la gente pasea  
las calles tomadas por la imaginación  
la belleza el colorido  
la sorpresa  
cada "peña" mostrando  
sin timidez su identidad  
su valía  
y en conjunto el espectáculo  
de música y color  
en el que se ha convertido  
el carnaval.



*Dolores Duque*

## ANÉCDOTAS DE TOLEDO

No sabemos si para bien o para mal los entierros de antaño eran un espectáculo en Toledo. Ahora ya no lo son. Los toledanos solían morir en su casa y a ella acudían los empleados de la Funeraria para tomar medida del cadáver. “¿Cuánto mide?” “1,70”. “Dale 10 centímetros más para que vaya más holgado”, solía responder el buen Petrolo.

El ataúd se llevaba a hombros hasta la casa mortuoria. A principios del siglo XX el duelo se despedía en la ermita de San Eugenio; años más tarde el recorrido se redujo y la despedida era en el recinto de la Puerta de Bisagra; hoy día es en el templo parroquial o en el tanatorio. Pocos acompañantes llegan hasta el cementerio.



Hasta el siglo XVIII no era frecuente el uso del ataúd; se empleaban ordinariamente unas andas de la parroquia o de la cofradía a la que pertenecía el difunto. El entierro constituía un cortejo procesional en el que cuando el muerto era persona importante, figuraban pobres asilados a los que se les entregaba una limosna para que portasen hachas encendidas, costumbre ésta que perduró hasta bien entrado el siglo XX.

*Fuente: Toledo, sucesos, anécdotas y  
curiosidades*

*De Luis Moreno Nieto.*

**Moisés Carrasco Escribano**

## NUESTRO AMIGO EL PERRO

Compartir nuestra vida con un animal cuando nos hacemos mayores contribuirá a mejorar la salud y el bienestar físico y emociones. El vínculo que se crea entre el hombre y los animales tiene unos efectos muy beneficiosos y mejora la calidad de vida de las personas en todas las etapas de su vida.



Foto: J. L. González

El cariño que dan los animales, en especial, a nuestros mayores refuerza su salud y autoestima, convirtiéndolos en compañeros inseparables durante mucho tiempo. Los perros son unos amigos fieles que potencian las relaciones sociales con otras personas. Alivian por lo tanto la sensación de soledad, estimulan la comunicación, favoreciendo el contacto y las demostraciones de afecto, aportan un cambio sustancial a las vidas de sus cuidadores obligándoles a

llevar unas rutinas diarias para su cuidado, aseo, juegos, alimento, ejercicio en definitiva los mantiene activos y los hace sentir más útiles.

Los perros más apropiados para la gente mayor son los tamaños pequeños porque son más fáciles de pasear y manejar, razas como el yorkshire, terrier, caniche, carlino, chihuahua o el pormerania. Normalmente estos animales no requieren de cuidados muy complejos ni necesitan un nivel alto de actividad. Por cierto, las hembras son más cariñosas y afectivas.

Los perros ayudan a mejorar las funciones físicas, sociales, emocionales y cognitivas de sus cuidadores. Los beneficios son muchos:

***Estimulación de la actividad física.***

***Disminución de la sensación de soledad y estrés.***

***Aumento de la autoestima, aportan compañía.***

***Son el mejor remedio para la tristeza y depresión.***

*FUENTE: Nuestros amigos los animales.*

*José Luis Galán Esteban*

# NOS INTERESA SABER

## FRUTOS SECOS

### ¿Cuántos y cuáles, podemos y debemos consumir?

Ahora que ya sabemos que los frutos secos son beneficiosos para nuestra salud; siempre que su consumo sea moderado. La pregunta que nos planteamos es: ¿cuál es la cantidad diaria recomendada por cada fruto seco?



**ALMENDRAS:** Ricas en vitamina E, de gran efecto antioxidante, reducen un 10% el colesterol, ciertas enfermedades cardiovasculares y hasta en un 50% las probabilidades de sufrir un infarto de miocardio. Se recomienda un consumo diario de 10 a 12 unidades, equivalente a unos 30 gramos, que nos aportarán 170 calorías, proteínas vegetales, calcio, potasio, hierro, magnesio, fósforo, entre otros.

**AVELLANAS:** Contienen mucha fibra que regula el tránsito intestinal evitando el estreñimiento. Aportan ácidos grasos omega-3 y omega-6, mejorando la salud cardiovascular y la diabetes tipo 2. Son una excelente fuente de proteínas vegetales (como la arginina), minerales (como el calcio, cobre, manganeso, potasio, fósforo, magnesio), alto contenido de vitamina E y el grupo de Vitaminas B (B1, B2, B3, B5, B6 y B9). Es ideal la ingesta de unas 20 avellanas diarias (unos 25 gramos) equivalentes a unas 157 calorías, para mantener una buena salud.



**NUECES:** Pocos alimentos, como las nueces, engloban una unidad perfecta de proteínas, grasas saludables, fibra, esteroides, antioxidantes, vitaminas y minerales. Investigaciones recientes sugieren que su consumo puede reducir el cáncer de próstata, y también el de mama. Al igual que las avellanas, contienen el aminoácido L-arginina, que provee de protección significativa ante enfermedades cardiovasculares. Con 5 nueces al día, estaríamos cubriendo la cantidad diaria recomendada.

**PISTACHOS:** Son los frutos secos con menor contenido calórico, menos grasa y cero sodio; sin embargo contienen mayor cantidad de proteína, fósforo, potasio y un gran aporte de fibra. Otros nutrientes que lo componen: hidratos de carbono, grasas, fibra dietética, tiamina, vitamina B-6, beta-caroteno, luteína y zeaxantina, calcio, hierro, magnesio, zinc, cobre, manganeso, vitamina C, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, ácido fólico, vitamina E, vitamina A y vitamina K. Son una buena fuente de ácidos grasos mono-insaturados.



Los beneficios para la salud de los pistachos abarcan: El control de peso, salud cardiovascular, protección contra la enfermedad macular, también contra la diabetes e hipertensión. La forma ideal de consumo es: crudo y con cáscara. Se recomiendan unas 10 unidades al día.



**CACAHUETES:** Un buen puñado de cacahuetes nos ayudan a frenar el apetito, ideal para consumirlo entre horas. Su consumo moderado, disminuye la presión arterial, estabiliza el azúcar en la sangre, y reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y de cáncer de colon. Puesto que los cacahuetes son ricos en grasa, esta moderación es clave: Pues con tan sólo 12 unidades al día, podemos proporcionar a nuestro organismo los beneficios descrito

## ¿Cómo se deben tomar los frutos secos?

Los frutos secos, si no son cocidos o tostados deben pasarse por agua antes de ingerirlos y deben estar presentes en nuestra dieta acompañando a los platos principales. Es muy bueno tomar los frutos secos en el desayuno, ya sea con leche o con cereales.

En resumen, para mejorar y ayudar a nuestro organismo es necesario que aportemos a nuestra dieta unos 30 gramos de frutos secos crudos, controlando siempre su consumo y variándolos continuamente para equilibrar los beneficios que nos otorgan.

Los frutos secos también pueden ser consumidos en la comida como acompañante de guisos o de ensaladas.

Debemos tener en cuenta, esto sí, que para que nuestro organismo pueda absorber todos los nutrientes de estos frutos, estos deben ser lo más crudos posibles. Por ello, los frutos secos que consumamos en una ensalada siempre serán mejores que los frutos que consumamos cocidos o bien que los que se venden ya tostados.

## ¿Qué frutos secos no se aconsejan?



**PIÑONES:** causan molestias estomacales y gastrointestinales, pero ofrecen una gran cantidad de proteínas (31 gramos cada 100 gramos de piñones).

**CASTAÑAS:** su contenido calórico es muy bajo (por cada 100 gramos alrededor de 200 calorías), son muy ricas en azúcares, pero demasiado pobres en proteínas y grasas saludables.



**SEMILLAS DE GIRASOL:** también llamadas "pipas". No son buenas porque se venden con mucha sal añadida y esto no es sano. Y es que cuando se comen crudas y sin sal, tienen muy poco sabor.

Toledo, 1-2-2020, Felipe Garrido Briceño

## EL CASTILLO DE LOARRE

En el sur de las estribaciones de la sierra de Loarre, se encuentra el castillo fortificado más antiguo de España. El castillo de Loarre, fortaleza y palacio real, alberga la iglesia más notable de la arquitectura románica europea, en un buen estado de conservación, que permite admirar la complejidad de su planta su alzado y gran parte y gran parte de sus capiteles decorativos. El espacio que abarcan sus murallas, miden aproximadamente una hectárea y esto da idea de las colosales dimensiones de la fortaleza.

En la muralla se abre una puerta con dos torreones semicirculares y entramos en el espacio descubierto en el que se encuentra la torre de vigía, más adelante, por una pronunciada rampa se llega a la única puerta de la edificación con hermosos capiteles románicos y en jamba derecha hay una inscripción que dice "En el nombre de Dios." Aquí descansa el siervo de Dios, Tuglas, que murió el día 30 de noviembre de la era 1134 (año1096). Quien leyese estas letras ore al Padre para que le de vida eterna" que establece la antigüedad de la construcción.

La escalera del edificio, cubierta por una bóveda de cañón pasa por debajo de la iglesia principal conduciendo al resto del castillo y a la cripta. Como en todas las iglesias románicas desde la cripta, por una estrecha escalerilla se asciende al prebiterio de la iglesia principal de proporciones asombrosas, 22 metros de largo por 9 de

ancho, excavado en la misma roca y cubierta por una bóveda de cañón de 15 metros en la clave de la cúpula, es considerada de gran interés arquitectónico.

Numerosos hallazgos atraen la atención del visitante, pasadizos, arcos de medio punto, torreones como el del aljibe y el del homenaje y la fachada del sur con el balcón de la Reina, desde el que se divisa un fantástico panorama de la Hoya de Huesca.



El castillo de Loarre, fue construido en el tiempo de expansión del reino de Aragón, impulsado por sus primeros reyes y es posible, que cuando se terminase el castillo, su misión de defensa fuera innecesaria, por esta razón no sufrió ni asedios ni destrucciones bélicas, solo ha sido el tiempo el que ha producido alguna ruina a las edificaciones, se encuentra este castillo románico considerado uno de los más bellos importantes de Europa. Dada su ubicación, desde sus ventanales divisamos el pantano de las Navas y en días claros el embalse de la Sotonera.

**FUENTE:** *Apuntes de la Historia.*

*José Luis Galán Esteban*

# NUESTRO CALLEJERO ANTÍGUO

**Callejón del DOCTOR CÓRDOBA:** Podría ser el llamado hoy de Juan Guas o bien la bajada de la Tripería. Estaba poblado con siete vecinos en el



Foto: J. L. González

año 1561. Uno de sus habitantes entonces, y el último de los censados, era el doctor cuyo nombre llevaba.

**Plaza del CAXALI:** Nombre usado ya en abril del año 1903 para designar a la plazuela o pequeño ensanche de la calle del Pozo Amargo, donde existe el manantial que la da nombre, recientemente dotado de brocal en sustitución del antiguo que tuvo y se quitó al tapar su boca. Como hoy no tiene esta plaza individualidad propia, está integrada en la calle del Pozo Amargo.



Foto: J. L. González

**Calle de ESTANISLAO FIGUERAS:** Así acordó el Ayuntamiento en 1931 que se llamase la calle Real. Nadie utilizó esta nueva denominación, sin ninguna vinculación con la calle sino nacida de un propósito político, para borrar todo recuerdo del régimen caído el 14 de abril; aunque tal recuerdo fuera tan remoto como este topónimo, tan corriente para catalogar, más que para nombrar, a calles que no eran de un vecino, sino del rey, o sea del Estado en su época, explicación que debían de ignorar los que ordenaron tal cambio.

**Camino del BAÑO DE LOS CABALLOS:** Vereda pública que nace al final a de la calle del Río Llano. El nombre que lleva, bastante antiguo como suelen ser los de estas veredas o caminos rústicos, debe proceder de la época en que el Tajo se dividía en dos brazos poco antes de este punto, dejando entre ellos a la isla de Antolínez. Siendo menor la profundidad de las aguas por este reparto en dos cauces, se utilizaba el paraje para el aseo equino en el brazo más corto; o

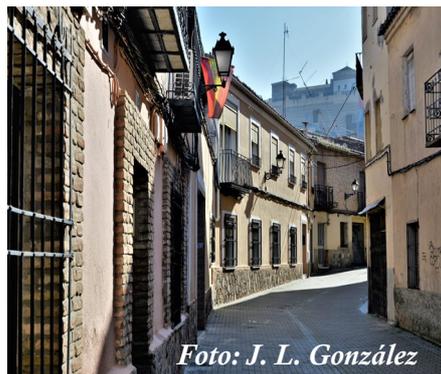


Foto: J. L. González

bien procede de, que al vadear el más próximo a las Covachuelas, tenían que mojarse forzosa-mente las caballerías para ir a la isla citada.

**Plazuela de LOS MADRILES:** En 1740 reparaba su pavimento el Municipio, situándola en el distrito parroquial de San Román; parece ser la llamada hoy de Santa Eulalia, pues al determinar las longitudes de las fachadas de sus casas se hizo constar que el convento de San Clemente tenía una línea de fachada a esta plaza de 3757 pies; 575 “la casa en que vive don Francisco de Madrid”; 214 una casa del convento de Madre de Dios, y 296 otra de San Pedro Mártir. No han visto más citas de este topónimo, que debió olvidarse al desaparecer la familia de tal don Francisco, cuyo apellido daba, por lo visto nombre a esta plazuela.

**Callejón de CERVERA:** Según el licenciado Moraleda se llamaba así al callejón del Abogado, citando a un alarife que usaba este nombre. Creemos que sacó el dato del Libro Vecindario, donde en realidad se llama a tal callejón Corvera y no Cervera y donde, por supuesto, no se ha conseguido localizar a tal maestro albañil.

**FUENTE:** *Historia de las calles de Toledo de Don Julio Porres*

*Moisés Carrasco Escribano*

# PLANTAS MEDICINALES

## PLANTAS EXPECTORANTES

**GORDOLOBO:** Disuelve nuestra mucosidad, ayuda a eliminarla, suaviza la garganta irritada por la tos y tiene una acción antiinflamatoria de las vías respiratorias. Por eso resulta un



buen aliado para hacer frente a procesos alérgicos, faringitis, laringitis, bronquitis, asma, resfriados, gripe. Se utilizan sus flores y hojas y se preparan en infusión o de coccción una cucharada sopera por vaso. Se toma de 1 a 3 veces al día con un poco de miel.

**SAUCO:** Muy eficaz en procesos catarrales y gripales ya que contribuye a aliviar el malestar propio de estados febriles, calma la irritación de



las mucosas. Reduce la inflamación, la tos y favorece la expulsión de la mucosidad. Se toma la infusión de sus flores (una cucharada sopera por vaso de agua), de 1 a 3 veces al día.

**TOMILLO:** Se ha usado siempre en procesos catarrales por sus múltiples beneficios so-



bre el aparato respiratorio; es desinfectante, se reduce el reflejo de la tos, reblandece la mucosidad. Se prepara en decocción de sus flores y hojas, y se toma o se beben entre 1 y 3 al día.

**MALVAVISCO:** De esta planta de la familia de la malva se emplea la raíz porque ayuda a reducir y expulsar la mucosidad, y también re-



para la irritación provocada por la tos. Se elabora una decocción que puedes tomar con miel de 1 a 3 veces al día.

**DROSERA:** Es una de las mejores plantas para las afecciones respiratorias ya que tiene una gran acción expectorante gracias a enzimas que disuelven la viscosidad de los mocos y facilitan



su expulsión es antitusiva (reduce el reflejo de la tos) y tiene propiedades antibióticas. Resulta útil en la tos seca, irritativa, faringitis, la planta entera y se toma en decocción, de 1 a 3 veces al día. La puedes encontrar en jarabe o comprimidos.

**FUENTE:** *Apuntes recogidos de Nuestras Amigas las Plantas*

*José Luis Galán Esteban*

*Fotos: INTERNET*

## MI RECETARIO

### ARROZ CON SETAS, LANGOSTINOS Y CHIPIRONES

#### INGREDIENTES

- 10 langostinos
- Anillas de calamar
- 1 puñado de setas
- 1 diente de ajo machacado
- Colorante
- 10 chipirones
- 1 vasito de arroz largo
- ½ cebolla
- ½ litro de caldo de marisco casero
- Aceite y sal

#### PREPARACIÓN

Limpiamos los chipirones y los langostinos y cortamos las anillas de calamar.

En una sartén ponemos a pochar la cebolla y el ajo, agregamos los chipirones, las anillas y las setas.

Salteamos durante unos cinco minutos, añadimos el caldo, el colorante y el arroz, rectificamos la sal; una vez rompa a hervir, bajamos el fuego.

Cuando empiece a reducir el caldo, agregamos los langostinos y bajamos al mínimo el fuego y dejamos hacer.



# PASATIEMPOS

COLOREA SEGÚN TU CRITERIO



## SOPA DE LETRAS

Z	K	K	N	W	A	J	I	H	Z	W	A	Í	T	E	N	A	X
X	Y	V	J	D	H	N	A	D	A	Ñ	U	C	I	G	M	C	U
N	Y	S	O	B	R	I	N	A	V	C	P	Y	M	K	N	S	X
N	O	J	K	Y	N	I	E	T	O	R	T	U	O	W	E	D	C
F	V	E	H	X	I	E	F	W	I	O	J	E	N	B	E	O	N
Z	N	D	P	E	L	I	A	M	L	E	S	J	I	P	I	I	B
O	B	Z	I	Z	R	B	O	E	R	P	B	M	R	Q	E	H	U
J	A	O	K	A	L	M	U	P	O	K	E	W	D	T	M	P	F
D	N	T	T	L	R	B	A	S	L	H	S	S	A	U	V	N	C
M	A	D	R	E	A	G	O	N	J	B	B	U	P	O	J	I	H
P	M	Y	Q	S	I	D	E	W	O	I	V	U	E	O	G	W	A
B	R	A	I	G	L	N	D	U	S	S	O	P	E	G	S	A	H
J	E	B	L	S	G	W	S	A	S	N	R	A	M	Z	R	A	I
P	H	A	F	E	T	V	B	I	I	I	I	D	B	C	A	O	J
S	P	I	M	Í	U	U	C	R	B	E	F	R	M	N	D	Y	A
O	B	R	O	I	E	B	B	U	X	T	M	E	I	L	Q	R	D
L	L	E	I	L	M	O	A	A	Ñ	A	I	R	B	H	Y	H	O
E	E	V	A	M	S	H	X	C	U	A	D	U	I	G	X	C	G
U	E	P	R	V	A	Y	Y	H	O	A	D	L	Q	H	A	H	K
B	V	A	H	I	J	A	D	A	M	D	O	O	K	Y	I	U	H
A	I	Q	S	S	H	O	D	I	R	A	M	P	L	J	R	V	A

ABUELA  
 ABUELO  
 AHIJADO  
 AHIJADA  
 BISABUELA  
 BISABUELO  
 BISNIETA  
 BISNIETO  
 CUÑADA  
 CUÑADO  
 ESPOSA  
 ESPOSO  
 HERMANA  
 HERMANO  
 HIJA  
 HIJO  
 MADRE  
 MADRINA  
 MARIDO  
 MUJER  
 NIETA  
 NIETO  
 PADRE  
 PADRINO  
 PRIMA  
 PRIMO  
 SOBRINA  
 SOBRINO  
 SUEGRA  
 SUEGRO  
 TÍA  
 TÍO





## ACTUACIÓN DE "LA VOZ DEL BARRIO"

# Actividades del Centro



## BAILE CON EL DÚO CRYSTAL

**CENTRO DE DÍA DE MAYORES "TOLEDO I"**

**Dirección:** C/ Santa Fe, 2 – 45001 TOLEDO

**Teléfono:** 925 223 916 **Fax:** 925 210 212



**Castilla-La Mancha**

Consejería de Bienestar Social