

contactos

SEMANA SANTA 2019



Foto: José Luis González

Centro de Mayores "TOLEDO I"

SUMARIO

- PÁGINA 3 EDITORIAL “NOSTALGIA DE LA SEMANA SANTA ...”
- PÁGINA 4 COLUMNA “UNA RELACIÓN MUY ESPECIAL” Y “CON LOS AÑOS QUE NOS QUEDAN POR VIVIR”
- PÁGINA 5 LA MUJER, COMPAÑERA DEL HOMBRE
- PÁGINA 6 a 9 RÍO TAJO VIII
- PÁGINA 10 ENTRADA TRIUNFAL
- PÁGINA 11 RUTAS SENDERISTAS PARA MAYORES
- PÁGINA 12-13 LA PASIÓN
- PÁGINA 14 RINCÓN POÉTICO “TOLEDO EN SEMANA SANTA”
- PÁGINA 15 RINCÓN POÉTICO “HOSANNA”
- PÁGINA 16 LAS ABEJAS
- PÁGINA 17 UN FRUCTÍFERO APRENDIZAJE
- PÁGINA 18-19 JUEGOS POPULARES EN CASTILLA LA MANCHA
- PÁGINA 20 PLANTAS NATURALES
- PÁGINA 21 NUESTRO CALLEJERO ANTIGUO
- PÁGINA 22-23 NOS INTERESA SABER
- PÁGINA 24 EL QUESO MANCHEGO
- PÁGINA 25 MI RECETARIO
- PÁGINA 26 PASATIEMPOS
- PÁGINA 27 EL RINCÓN DEL HUMOR

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

Marisa Mediavilla

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

NOSTALGIA DE LA SEMANA SANTA DE ANTAÑO

Cuando llegaba la Cuaresma, en los conventos, iglesias como en la Catedral, las imágenes las cubrían con una tela morada. A nuestra Patrona, no la veíamos hasta después de la misa de Resurrección y lo mismo sucedía con el retablo de la Capilla Mayor.

Como anécdota, puedo decir, que las carnicerías todos los viernes de Cuaresma no despachaban carne y algunas cerraban ese día. Las casas de... "las niñas" permanecían cerradas toda la Cuaresma.

No sé si será ya por la edad o simplemente nostalgia, pero a mí me parece que fue ayer cuando apenas con ocho años celebraba con alboroto el comienzo de Semana Santa. Lo que me impactó bastante a esa edad fue la procesión del Viernes de Dolores, al ver ese cortejo formado íntegramente por mujeres, vestidas de negro de luto riguroso desde el traje a la mantilla pasando por los guantes y medias, una vela en la mano y un rosario en la otra y ese silencio impresionante, con la imagen de la Virgen dolorida.

Mi nostalgia, no se ciñe solo a la celebración religiosa, sino a la tradición del momento. Aún se me hace la boca agua cuando pienso en aquel menú a base de potaje, tortilla o bacalao, que en mi casa como en casi todas era el signo inequívoco de la Cuaresma. Y... de postre, ¡cómo no! Esas torrijas empapadas en leche y cubiertas de canela.

Y por último, concluyo con mi nostalgia, la cual me lleva a la popular quema de Judas, bien en la calle de Santo Tomé o en la plaza de la Bellota, en medio de una gran algarabía...

Moisés Carrasco Escribano

LA COLUMNA

UNA RELACIÓN MUY ESPECIAL

Tengo un vecino que está muy preocupado, el motivo es, porque tiene un hermano con discapacidad intelectual, y me ha explicado lo siguiente:

Mi hermano siempre ha vivido y vive con mis padres; por lógica ellos se han hecho ya mayores, lo que me entristece es que algún día ya no estarán con nosotros. Sé que es ley de vida y lo asumo, pero siento mucha preocupación por cómo le puede afectar a mi hermano esa inevitable situación futura.

Él está muy unido a mis padres, y ellos a su vez, lo protegen con infinita ternura. Mi hermano trabaja en un Centro Especial de Empleo que ha creado una asociación para personas con discapacidad como la que él tiene.

Te diré, que todos los días que trabaja llama por teléfono a mis padres para ver si están bien o si necesitan algo, y cuando llega a casa de trabajar, los besa y acaricia con tanto amor...

Mis padres sienten el haberse hecho mayores, no tanto por los años que ya tienen, sino por los que ya no puedan llegar a compartir al lado de mi hermano.

Está claro, apreciado vecino, que tus padres sientan tanta preocupación, pues, como tú me has dicho, ellos tienen una relación...muy especial con él.

Moisés Carrasco Escribano

CON LOS AÑOS QUE NOS QUEDAN POR VIVIR

Con los años, qué nos quedan por vivir.....

Nuestro mundo está cambiando demasiado rápido, y nosotros, no podemos perder, ni un sólo tren.

La vida te da. La vida te quita.

Pero nos tenemos que agarrar con todas nuestras fuerzas, a la Esperanza y sobre todo a la Ilusión.

Ya pasamos los Carnavales, los disfraces de nuestros nietos, la música. Incluso "la semana blanca".

Ahora toca la Cuaresma, aunque, ya no es lo que era.

Nosotros nos adaptamos, y todo nos parece bien. Somos disciplinados y fieles a lo nuestro. Antes respetuosos a nuestros Padres. Ahora sumisos a nuestros Hijos. Pero felices, porque somos capaces de cualquier cosa.

Aprendemos rápido, aunque sea sufriendo. Pero siempre, contentos y devolviendo Amor.

Nuestra Generación está resultando, determinante en la contribución a un mundo mejor.

Por eso os digo: Si queréis REZAR hacerlo.. DISFRUTAR de nuestras Procesiones y Tradiciones, y COMER torrijas.

Sin complejos, porque somos LIBRES, LIBRES, para expresar lo que pensamos y sobre todo. Lo que queremos.

Marisa Mediavilla

LA MUJER, COMPAÑERA DEL HOMBRE

WILLIAM GOLDING, GRAN NOVELISTA Y CÉLEBRE ESCRITOR BRITÁNICO QUE VIVIÓ DESDE 1911 AL 1993.

ÉL ESCRIBIÓ Y DIJO REPETIDAS VECES EN DISTINTOS FOROS Y CONFERENCIAS EN LAS QUE PARTICIPÓ, “QUE LAS MUJERES DEBEN DE ESTAR LOCAS, LOCAS”.

Estas frases, las aclaraba así de esta manera: **A mi parecer las mujeres están locas, al pretender ser iguales a los hombres. Realmente son bastante superiores y siempre lo han sido.**

Porque cualquier cosa que se le de para hacer a una mujer, ella al final, la hará mejor que el hombre.

Si al unirse con el hombre se le da una casa, ella la transformará en un hogar.

Si en el acto sexual, el hombre le da su semilla, ella producirá y dará un hijo.

Si se le dan simples alimentos naturales, ella los transformará en una comida.

Si el hombre le da una agradable sonrisa, ella le dará sin reservas su corazón.

Porque en realidad, ella engrandece y multiplica cualquier cosa que se le da, o que se le pida hacer.

Ante esto y en estos momentos, reconociendo claramente por mi parte todo lo anteriormente expuesto, creo que viene bien a cuento citar estos versos finales de ese poema mío que titulé: LA MUJER, ESPOSA Y MADRE. Los cuales nos dicen así:

**ES, UN REFUGIO SEGURO
QUE BIEN MERECE UN... ¡TE QUIERO!
Y ES, ESE AMOR LIMPIO Y PURO
QUE DA EL BESO MÁS SINCERO.
Y, NO SEAMOS DE ESOS NECIOS
QUÉ, CON INGRATO PROCEDER,
LE PAGAN CON MIL DESPRECIOS
INDIGNOS DE MEREZER.
PUES TODOS, TODOS Y TODOS,
SIN PODER SER DE OTROS MODOS
¡NACEMOS, DE UNA MUJER!**

Y yo, a Dios como creyente, le doy millones de gracias y creo que todos los hombres debemos también hacerlo, por habernos creado y dado como compañera... a la MUJER, lo cual engrandece y hace más útil para la sociedad y para la vida aquí en la tierra, la unión y apoyo entre ellos.

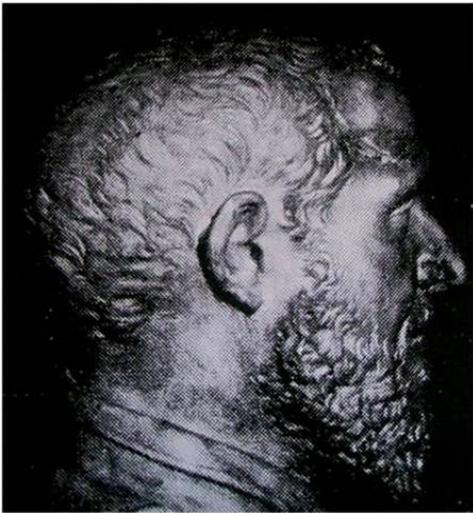
Toledo 8-3-2019, Felipe Garrido Briceño

RÍO TAJO VIII

Tras los pensamientos y anhelos de **Turriano** y gracias a sus conocimientos, éste tenía muy claro que el agua del río Tajo ascendería de una forma concreta a lo alto de Toledo, gracias a su “**artificio**”. Pero las gentes toledanas recelarían de tal empeño, al haber tenido tantos proyectos como fracasos y por ello no se fiaban de nadie, además de no estar dispuestos a pagar otro nuevo impuesto. Por tal motivo pudieron surgir estas coplas:

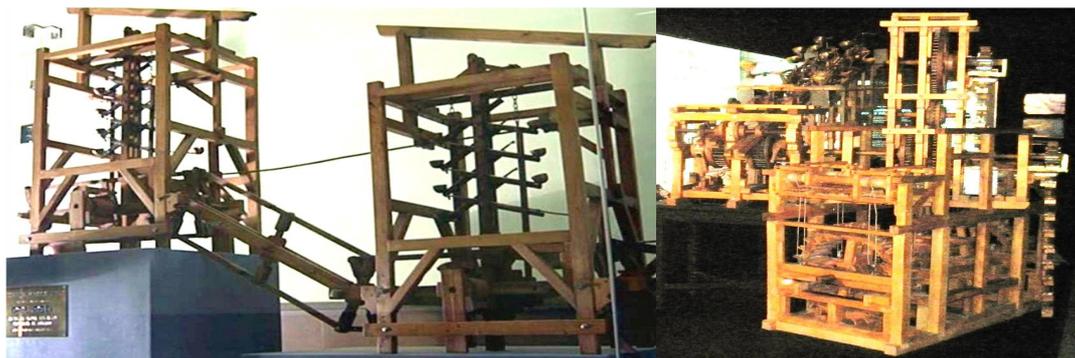
**Si el cremonés se propone,
subir el agua del Tajo,
¿que pasará si responde,
a ser un nuevo fracaso?**

Pero el empeño de este hombre italiano, resolvería la toma del líquido elemento tan necesario para la obra del Alcázar, además de resolver el acuciante problema toledano sobre el agua, apagando la sed de la ciudad de una vez por todas, de forma permanente y definitiva. Para ello concibió una maquinaria elevadora, siendo capaz de tan extraordinaria empresa, tachada por el vulgo como una de otra aventura.



Con sus revolucionarias ideas para aquel tiempo, este genio del renacimiento, cremonés de nacimiento y toledano por adopción, se comprometió para hacer ascender el agua del Tajo por atmósfera y solo con la fuerza hidráulica del río hasta la colina más alta de Toledo, salvando su profundo valle. Desde luego había que tener la cabeza muy bien puesta (lo que así parece por el busto y la medalla que de él han quedado), para razonar una maquinaria tan asombrosa como efectiva.

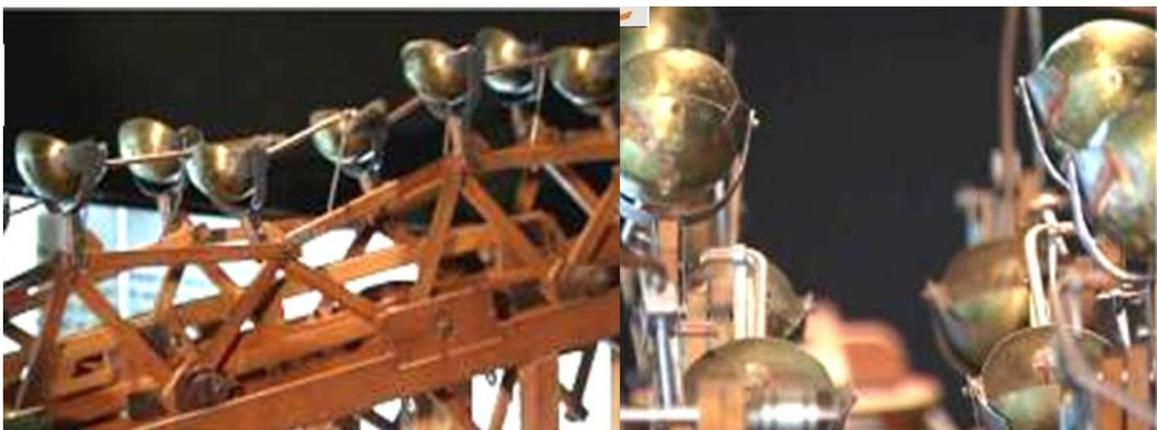
Fue en el mes de abril de 1565, cuando las partes implicadas se pusieron de acuerdo para resolver los gastos de la ambiciosa obra del artificio. De un lado el Dr. Lagasca por las fuerzas reales del rey y los militares y por otra la ciudad y el poder civil del Ayuntamiento con los regidores Francisco de Rojas, Gutierre de Guevara y el jurado Alonso Avalos, y el ingeniero y arquitecto del proyecto **Juanelo Turriano**, comprometiéndose en su hazaña constructiva. Tras la firma de la escritura este relojero se puso manos a la obra, comenzando su espectacular obra, empeñándose monetariamente tanto por los materiales, como por los trabajos.



Hay que recordar que para fabricar las torres de su **artificio**, tuvo que utilizar la presa, el canal y los molinos del rey, que otros ya habían usado anteriormente, los cuales se encontraban más abajo del Puente de Alcántara, debajo del Palacio Imperial. Este era precisamente el obstáculo a resolver por su gran dificultad, pues debía de superar los más de noventa metros de altura, con un desnivel del 33% y una distancia total de trescientos metros.



Este hombre del renacimiento era tan exquisito, que construyó las torres de subida con madera, ladrillo y piedra, cuyos arcos dejaban libres las calles por donde podrían transitar carros y caballerías, sin llegar a tocar ninguno de los edificios religiosos que había en su recorrido. Para ello tuvo que cavar las arcas en la dura roca toledana para contener el agua, ocupándose además de las azudas, arcaduces, tubos, bielas, cruces y engranajes, usando gran cantidad de piedra tallada, más doscientos carros de madera y quinientos quintales de metal, entre latón y cobre.



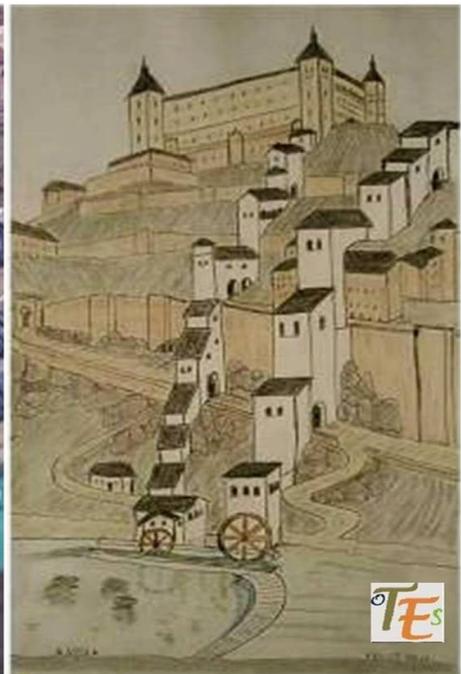
Este genio, al que podemos comparar con el propio Da Vinci, hizo ascender por su propio peso el agua del río Tajo, a una altura de casi 100 metros por encima de su cauce, terminando con gran éxito esta extraordinaria obra y a pleno rendimiento, en 1568, en un tiempo mínimo de tres años.

Cuando se midió su caudal, se observó que este era mucho mayor de lo proyectado, llegando al pie del Alcázar 12400 litros de agua diarios, el doble de lo comprometido.

Pero los militares se quedaban con todo el líquido recibido, sin obedecer los acuerdos previos, además de no pagarle, y la ciudadanía de Toledo al no recibir ni una gota del agua acordada, tampoco le pagaba. Solo el rey Felipe II le ayuda con préstamos de vez en cuando, es decir, tardíamente.

Ante tales hechos y para solventar sus cuantiosas deudas, tuvo que llegar a otro acuerdo con el Ayuntamiento de Toledo en 1575, para fabricar un **nuevo artificio** paralelo al primero, para que llegara el agua a Zocodover y solventar la sed y necesidades acuosas de los habitantes de Toledo. Este nuevo artificio comenzó a funcionar el año 1581.

Por el buen funcionamiento de estos, se pensó entonces en fabricar otro en la zona cercana al Puente de San Martín y San Juan de los Reyes, pero como ocurría normalmente, dicha idea quedó en nada.



Este genio de la ciencia, **Juanelo Turriano**, personaje portentoso y adelantado a su tiempo, dio lo mejor de sí mismo a Toledo y en general al mundo entero a través de la sabiduría más puntera de su tiempo, al final de su vida murió arruinado, en la más absoluta pobreza, y como dice un refrán castellano “no tuvo donde caerse muerto”, pues posiblemente su familia tuvo que pedir para poder enterrarle. Murió esta gran persona en 1585, después de haber hecho testamento dando gracias al rey y tratando honorablemente a la ciudad que le había acogido.



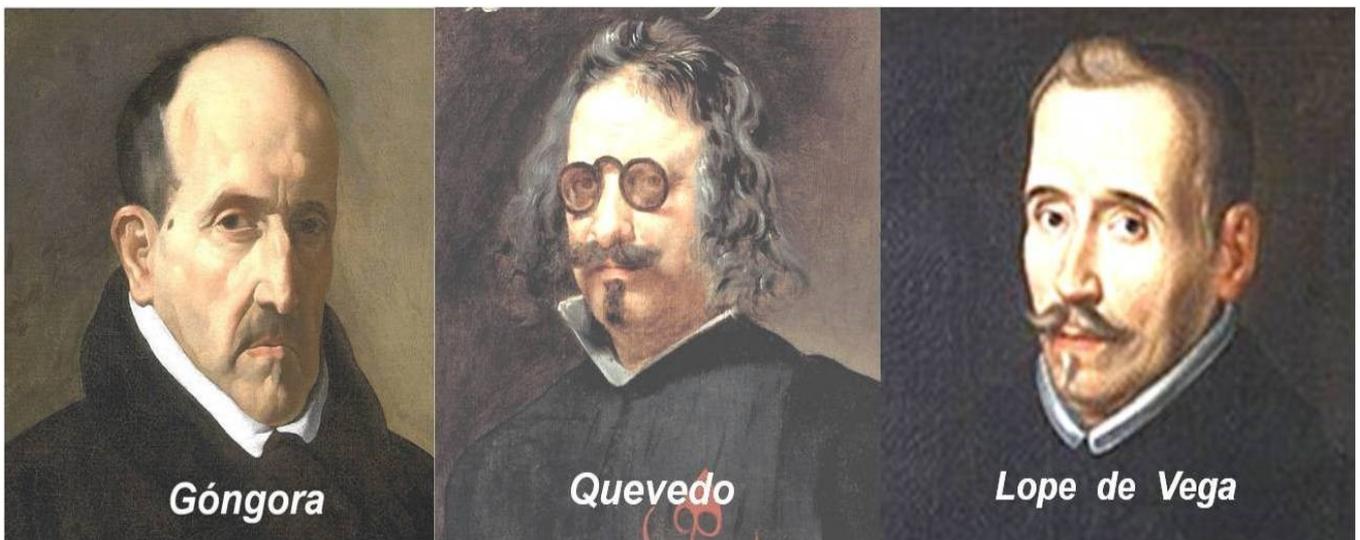
Como arquitecto e ingeniero, **Juanelo Turriano** diseñó y construyó en 1580 la presa de Tibi en Alicante, siendo entonces el paredón más alto del mundo. Por si esto fuera poco, como relojero y científico, en 1579 por mediación del nuncio de su santidad el Papa Gregorio XIII y el permiso del Rey Felipe, confeccionó un cuadrante para rebajar el año en diez días y completar así el nuevo año gregoriano. Además llevó a cabo distintas articulaciones para aliviar a los liados. Todo un ejemplo a seguir.

Mientras el artificio estuvo en pleno funcionamiento, fue descrito por varios personajes así como entendidos, los cuales venían de tierras lejanas, para ver con sus propios ojos, lo que reconocían como una de las maravillas del mundo renacentista.

Estos aconsejaban venir a visitarle, pues engoznaban tan bien tantos cazos y cucharones de bronce, que hacían ascender suavemente el agua a lo más alto de Toledo, al depósito del palacio.

Era tan eficiente como famoso este artificio, que parecía algo milagroso, por tal motivo cuando algo extraordinario ocurría, se le ponía como ejemplo diciendo: **“Esto es como subir agua a Zocodover”**. Era tan perfecta su maquinaria, que los arquitectos de su tiempo, como Juan Bautista Monegro y Nicolás de Vergara “el joven”, llegaron a denominar a dicho **acueducto juanelesco**, como una **“ctesibica vitruviana”**, máquina descrita por Vitrubio en sus **“Diez Libros de Arquitectura”**, es decir, que le compararon con aquel famoso arquitecto romano del siglo I.

Sus descendientes cuidaron de dichos artificios, pero a través del tiempo y el espacio, no quedó ni rastro de tan extraordinarias maquinarias, ni ningún escrito de la técnica usada en ella, mientras tanto el río ajeno a tanta desidia, seguía su perpetuo movimiento.



Dicha ingenio al ser único en el mundo, tuvo tanta fama y expectación en sus mejores tiempos, que sus contemporáneos del Siglo de Oro cantaron su osadía. Así Góngora en una de sus comedias nos dice: **“El Tajo, que hecho Ícaro, a Juanelo, dédalo cremonés, le pidió alas”**, Quevedo en un romance escribe: **“Vi el artificio espetera, pues en tantos cazos pudo, mecer el agua Juanelo, como si fuera en columpios”** y Lope de Vega en su “Amante agradecido” nos cuenta: **“A Toledo volveremos, veré la iglesia mayor, de Juanelo el artificio”**.

Artículo y fotografías: Alejandro Vega

ENTRADA TRIUNFAL

Hay un óleo sobre lienzo del pintor Pedro de Orrente, en el Museo Hermitage, San Petersburgo (Rusia), de la entrada Triunfal de Jesús en Jerusalén.

Según los entendidos es un óleo manierista, un estilo anterior al barroco y lo que el pintor quiso destacar fue la santidad de Jesús al que distingue con una corona.

Hay detalles en el cuadro que demuestran la destreza del pintor para la figura del ser humano, también aparecen niños enfatizando así la liturgia que se celebra en ese día "Domingo de Ramos" en el que se hace mención a los "hijos de los hebreos". Pero lo cierto es, que la popularidad de Jesús iba en aumento y la razón por la que iba en aumento es porque Jesús era un hombre humilde y con un corazón manso, según nos narran los cuatro Evangelios, era una persona con autoridad para sanar enfermos y para perdonar pecados y en su condición de Hijo de Dios les daba la oportunidad de su conversión.



Internet (Óleo de Pedro de Orrente)

La situación de Jesús al que llamaban Maestro llegaba a unos límites peligrosos hasta el punto que el Sanedrín convocó una reunión extraordinaria con el único fin de apresar al Maestro aunque Jesús con sus discípulos procuraban alejarse de estos lugares por si surgía algún tipo de enfrentamiento.

Jesús subió a celebrar la Pascua a Jerusalén y quiso entrar de una manera solemne y a la vez humilde, cuando estaban cerca de Jerusalén se corrió la voz de que venía montado en un pollino, no esperar a que entrará, sino que todo el Pueblo salió

a su encuentro y como signo de homenaje cortaban ramas de los árboles de los huertos cercanos, dice el evangelio que estaban atravesando el huerto de los olivos y el evangelio de Juan dice que eran ramas de Palma (evangelio de Juan 12:13) y saludaban con aquellas ramas al Maestro y gritaban.

¡Hosanna al Hijo de David! bendito el que viene en el nombre del Señor.

La palabra hosanna quiere decir en hebreo "sálvanos ahora" y además arrojaban sus mantos a los pies de los que componían la Comitiva.

El evangelio de Mateo dice: "Cuando entró Él en Jerusalén toda la Ciudad se conmovió al verle diciendo ¿quién es este? Y la gente

decía: Este es Jesús el profeta de Nazaret de Galilea".

La entrada TRIUNFAL ya estaba contemplada en la Biblia en el Antiguo Testamento por el profeta Zacarías, estaba próxima la segunda entrada que Jesús tendría en Jerusalén, totalmente distinta a la entrada TRIUNFAL de la que estamos escribiendo.

En la primera vez, fue aclamado como Mesías y Rey y tan sólo una semana después pedían a Pilato que lo crucificase. Dos entradas públicas, en una fue aclamado como Rey y en otro fue rechazado públicamente y crucificado en la Cruz.

No deja sorprender que en tan sólo una semana las multitudes cambiarán tan drásticamente de opinión.

Dolores Duque

RUTAS SENDERISTAS PARA MAYORES

En el año 2016 se inició el Programa de “Rutas senderistas” dirigidas a socios de Centros de Mayores de Castilla la Mancha, nuestro centro ha participado en todas ellas, hasta el momento hemos realizado 5 rutas senderistas a: Las Barrancas de Burujón, Lagunas de Villafranca de los Caballeros, Sierra de San Vicente, Vía Verde de la Jara y la Dehesa Boyal en Los Yébenes.

Estas rutas se presentan como una actividad de ejercicio saludable, de interrelación social y de contacto con los parajes naturales de nuestro entorno, que se complementan con visitas de turismo cultural.

Dada la naturaleza de la actividad, está recomendada para personas que practican senderismo o tienen una condición física media, ya que se trata de recorridos de 8-10 km sin grandes desniveles, realizando paradas para comer, beber y descansar y cuentan con el apoyo de monitores durante toda la jornada.

En nuestro Centro cada vez hay más participación e interés por estas rutas, se organizan dos al año, una en primavera y otra en otoño, se realizan junto con otros centros llegando a contar entre todos ellos con más de 200 participantes en cada ruta.

La última de ellas fue a la Dehesa Boyal en Los Yébenes, consistente en un recorrido de 9 km llanos tras el cual, por la tarde se visitó el Museo de Ciencias Naturales y el Teatro-Auditorio de la localidad.

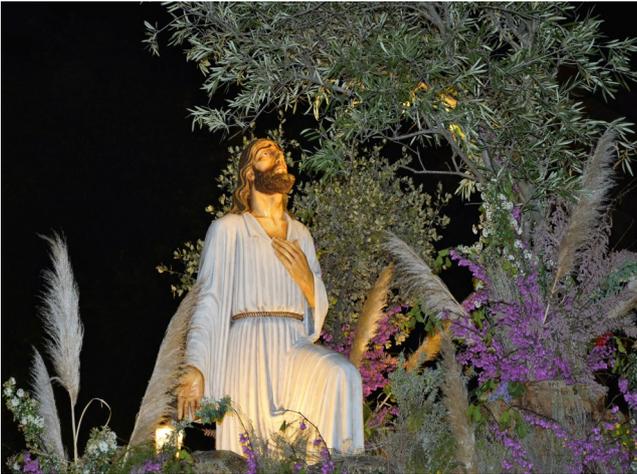


¡Os animamos a participar en la siguiente ruta senderista, será en otoño!

LA PASIÓN

Imaginemos, si la Pasión de Cristo hubiese sido en nuestra ciudad:

Eran las seis de la tarde cuando dos discípulos subían hacia la plaza de la Magdalena con el encargo de buscar la casa donde prepararían la cena de Pascua.



Transcurridas unas horas, todos se encontraban en el salón del Casino, donde el Maestro partió el pan y compartió el vino con aquellos a los que había elegido para que fuesen sus testigos.

Cuando terminó la cena, y Jesús, entristecido por la certeza de que uno de los suyos le haría traición, se encaminó por las estrechas y solitarias calles de nuestra ciudad hacia un lugar a extramuros situado al otro lado del río Tajo, atravesando el Puente de San Martín, para orar y esperar la hora que había de llegar de manera inevitable, con sus discípulos.

Llegado al huerto que llaman de San Bernardo, se alejó de sus discípulos y, puestos sus divinos ojos en una hermosa y radiante luna que iluminaba la oscura noche, Jesús comenzó a meditar. Las horas se hicieron eternas. El sudor helado, presagió de la agonia que había de sucederle, empapaba su cuerpo y su túnica.

A pesar de la vacilación, propia de un hombre, se arrojó finalmente en manos de

Aquél que le había enviado para hacer su voluntad.

Entonces, los príncipes y sacerdotes, los prefectos y los ancianos acudieron al lugar señalado por aquél discípulo que lo había de entregar. Pensaban que había llegado su hora y decidieron volver con Él en nuestra ciudad por la Puerta del Cambrón para presentarlo al Sumo Sacerdote. Hallándole culpable de blasfemia éste le envió a Pilato que era el único que podía condenarlo a muerte como el pueblo quería.

Se inició la marcha hacia El Alcázar subiendo por las empinadas cavas, hasta llegar a la plazuela del Colegio de Doncellas y atravesando la sinuosa calle de las Bulas para, desde allí llegar a Santo Tomé y enlazar con las calles de la Trinidad, hombre de Palo y calle Ancha, que los lleva hasta la plaza de Zocodover donde tantos toledanos escucharon a Jesús, para ir subiendo hasta



desembocar en el altozano, donde se encontraba el palacio del Pretor.

Tras un corto interrogatorio, Pilato, decidió azotarlo y soltarlo. Éste pensó que a la vista del pueblo y ver a un hombre torturado, lacerado, coronado de espinas, que perdona a quien contemplan con saña su dolor, y que, no satisfecho con su castigo, piden su crucifixión.

Sin embargo, la cobardía de la gente contrastaba con la paz y serenidad que traslucía el rostro de Jesús. Pilato, a petición del pueblo decreta la pena de muerte.



Comienza para Jesús, una larga vía dolorosa por el entramado de nuestro Toledo.

Las calles contemplan el siniestro cortejo y se unen a él haciendo casi imposible el caminar, repitiéndose en cada esquina, en cada plazuela y travesía los ayes lastimeros de las mujeres que ven en Él a su propio hijo, injustamente condenado, sin haber hecho ningún delito.

Jesús avanza lentamente, con la respiración entrecortada, deteniéndose a cada paso para tomar aliento. Al llegar a la calle Cervantes, y bajo el paso de la cruz, contempla a su Madre, que ha subido a su encuentro.

Ella, traspasada de dolor, acompaña esta lenta agonía del Hijo de sus entrañas que con paso lento y vacilante desciende esa calle para enlazar con Doce Cantos, que le llevará hasta el Puente Nuevo de Alcántara, donde seguirá por la carretera del Valle pa-

ra ser izado en el cerro escarpado del Bu, que se eleva frente al embarcadero, calvario de la nueva Jerusalén.

Despojado de sus ropas y echadas a suerte, le colocan en el madero y le clavan en él.

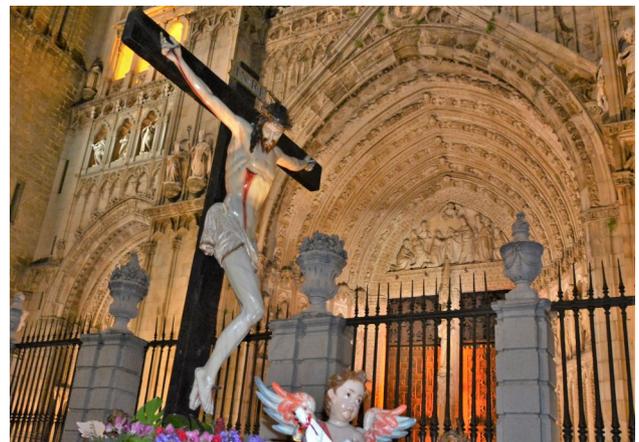
Cerca de la hora nona Jesús exclamó con potente voz “¿por qué me has abandonado?” y poco después entregó su espíritu en manos del Padre.

Al pie de la Cruz, rota casi sin lágrimas, la persona que más le mimó, que más le amó, su Madre.

Era menester bajarle de la Cruz y enterrar el cuerpo sin vida del que todo lo dio y nada pidió a cambio.

Para recibirlo y acunarlo entre sus brazos, acariciando con sus manos sus cabellos, su frente, y besando con lágrimas ardientes sus ojos y su rostro, se encontraba Ella.

Si dura fue la muerte, más dura fue la separación de Madre e Hijo.



Después de ser perfumado con mirra y envuelto en un sudario le depositaron en el Sepulcro, tumba no excavada en la roca situada en la colina de nuestra ciudad, que se mira en el espejo turbulento del río Tajo.

FUENTE: *Jesús de Nazaret. Historia de Cristo, de Giovanni Papini.*

*Moisés Carrasco Escribano
Fotografías José Luis González*

TOLEDO EN SEMANA SANTA

Me pregunto en mi desvelo:
¿Toledo en Semana Santa
o... Semana Santa en Toledo?

¿Hacia dónde se inclina la balanza?
¡A la luz, el color y la ilusión!
¡O a la fe con la oración,
lo cual, nos da la esperanza!

Toledo brinda altanero
mil noches plenas de encantos.
Fragancias de tomillo y de romero,
y plegarias con quebrantos.

No sé lo que en él prefiero:
sí pasear mil recuerdos,
o ver a los coraceros,
luciendo trajes de acero.

El toque ronco de campanas
en cada Semana Santa.
Donde la mente se afana
y hasta cien saetas canta.

Ver Toledo es un gran sueño,
pues Toledo es... ¡La verdad!
Y es que aquí se ve risueño
su innata... solemnidad.

De Toledo ya se dijo
que da sosiego con calma.
Ver y andar sus cobertizos
enaltece mucho el alma.

Pues, Toledo puede ofrecer:
¡La más pura fantasía!

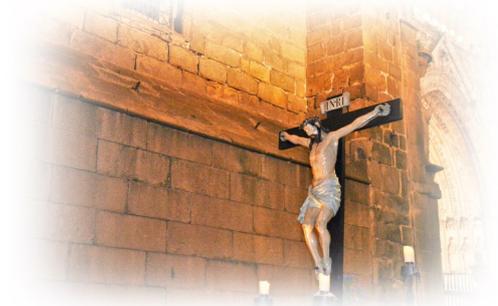
Fantasía para nacer,
Fantasía para morir.
Fantasía en su atardecer.
O el vivir... en Poesía.

El Tajo siempre lo guarda,
y lo mima, y lo enamora,
y con caudal le acompaña
con su abrazo, a todas horas.
Y en cada Semana Santa:
Fiel Toledo a su promesa
muestra reflejando amor.
La salida de la iglesia,
de su Cristo... **El Redentor.**

Pues, la imagen del **Redentor**
camina irradiando luz.
Dando ejemplo de su amor
¡Ante tanta ingratitud!

Se contempla así a Jesús,
procesionar por Toledo.
Portado por costaleros,
que lo cargan con su Cruz.

Y aquí brillan como un faro
entre claveles y rosas.
Nuestra **Virgen del Amparo**
y la triste... **Dolorosa.**



Viendo a Jesús en la Cruz
derrama María sus lágrimas.
Que a todos nos traen la luz
¡Por sus ruegos y plegarias!
María refleja angustias
En el gran **Descendimiento.**
Se le ve llena de espinas
su corazón, por tormento.

Y poco a poco la tarde
sobre Toledo se cierra.
Llegando triste a morir
con la noche en las tinieblas.

Y yo digo como broche,
que aquí expuse mi ilusión,
ya que expliqué con derroche
lo que es aquí... **¡LA PASIÓN!**

Así irradia mi Toledo
su olor a **Semana Santa,**
El cual, a todos encanta
y nos transporta... **¡Hasta el Cielo!**

*Toledo, 20-2-2019,
Felipe Garrido Briceño*



HOSANNA

La humildad es revelada
nace historia sin saber
un Rey es presentado
como Hombre en su poder.

Montado sobre un pollino
los mantos bajo sus pies
hay voces aclamando
¡hosanna, hosanna! Al que viene
¡hosanna, al Rey de Israel!.

Se baten ramas de Palma
señales de merecer
adoración y alabanza
al Rey que puede vencer.

Hay voces que alaban al Rey
en riguroso cantar
cumpliendo así la profecía
el Mesías entrará
con honores, y con vivas
que pronto se olvidarán.

Dolores Duque

LAS ABEJAS

Las abejas son un grupo de insectos que pertenecen al orden de los himenópteros. Existen en todo el mundo, miles de especies distintas. Se dividen en abejas solitarias, cuyas hembras viven solas y abejas sociales, que construyen colonias bien organizadas con categorías de individuos biológicamente diferenciados. Aparte algunas otras especies domesticadas, entre las abejas sociales se incluye la abeja de la miel o melífera, *Apis Melífera*.

Durante la estación de apogeo, que tiene que tener lugar en verano, una colonia de abejas Melíferas se compone de unas 70.000 obreras, de 400 o 500 zánganos machos y de una hembra fértil, la reina. Las obreras que son hembras estériles, efectuando el trabajo de la colmena, además de recoger el polen y el néctar de las flores. Para este último fin están equipadas con una lengua chapadora (glosa) cestillos para el polen en sus patas traseras y un briche o bolsa para la miel.

Disponen asimismo de un aguijón. La reina y los zánganos carecen de dicho aparato recolector. En cambio, se dedican exclusivamente a la reproducción. La reina tiene aguijón, pero no así los zánganos. Las abejas construyen sus nidos en las colmenas, en forma de paneles compuestos por celdillas hexagonales de cera. Esta última la segregan por unas glándulas que poseen en la parte posterior del cuerpo, y la mastican hasta que queda en ser trabajada. La reina deposita los huevos en las celdillas, algunos no fertilizados, darán lugar a zánganos y otros fecundados, se transformarán en reinas y obreras.

La reina recibe una alimentación especial. Al cabo de una semana, la celdilla es sellada, la larva se transforma en crisálida y diez días después sale la abeja adulta. El desarrollo completo dura veintidós días. En cuanto nace la abeja obrera se somete a una existencia estrictamente reguladora. Es relativamente reciente el descubri-

miento del llamado lenguaje de las abejas, consiste en una danza cuyas variaciones de sentido y ritmo representan la dirección y la distancia a la que se encuentra una fuente de néctar apropiada. La abeja reina se apareja una sola vez en su vida, pero con varios zánganos. Dos o tres años más tarde deposita los huevos. Los zánganos son expulsados o muertos en otoño, mientras la reina y parte de las obreras pasan el invierno en la colmena. Cuando nace una nueva reina, la vieja abandona la colmena con algunas de sus obreras en un enjambre, para formar una nueva colonia en distinto lugar. Con frecuencia, el enjambre se instala en un árbol, de donde el apicultor lo traslada a una colmena.



Foto: José L. González

La abeja cuenta con un arma eficaz, su aguijón permanece en la carne, lo que significa la muerte del insecto, porque todo su aparato defensivo y parte de su intestino son desgarrados y el insecto muere. En cambio cuando una abeja pica a otra puede conservar su aguijón.

La abeja ha sido cultivada por el hombre desde hace cinco mil años. En la actualidad, su valor económico no se considera tanto por la producción de la miel (10-20 kg de miel por año y colonia) como por su contribución a la polinización de los arbustos y árboles frutales y los pastos para forraje.

Fuente: LA VIDA DEL APICULTOR

José Luis Galán Esteban

UN FRUCTÍFERO APRENDIZAJE

Un niño de 9 años, dueño de una mente muy despierta, hijo de un rico empresario; cuando su padre lo recogió a la salida del colegio para llevarlo a casa le preguntó: Papi ¿QUÉ ES Y QUE SIGNIFICA SER POBRE?

Este rico empresario, queriendo que su hijo aprendiera lo que es "ser pobre". El fin de semana, lo llevó a una pequeña finca que tenía en el campo, para que lo pasara con una familia campesina que cuidaban dicha hacienda. El niño pasó tres días y dos noches en la modesta vivienda de estos campesinos, carente de comodidades y de casi todo.

Cuando el padre recogió a su hijo de aquella finca, y ya en el automóvil de regreso a casa, este padre preguntó a su hijo: ¿Qué te pareció la experiencia?

- ¡Muy buena! Le contestó el hijo un tanto absorto, con la mirada perdida en la distancia y casi sin mirarle.

- Y... ¿Qué aprendiste? - insistió el padre...

- El niño le contestó así:

- 1.- *Que nosotros tenemos un perro y ellos tienen cuatro.*
- 2.- *Que nosotros tenemos un jacuzzi, y ellos tienen un río sin fin de agua cristalina, donde se bañan y en el que hay, pececitos, ranas y patos.*
- 3.- *Que nosotros tenemos reflectores para alumbrar nuestro jardín, mientras que ellos se alumbran con las estrellas y la luna.*
- 4.- *Que nuestro patio está limitado por la cerca y el de ellos llega al horizonte.*
- 5.- *Que nosotros compramos nuestra comida, y ellos, siembran y cosechan la comida sana que consumen.*
- 6.- *Que nosotros oímos la radio, CD's, y ellos escuchan una perpetua sinfonía de jilgueros, ruiseñores, golondrinas, ranas, ovejas y otros animalitos.*
- 7.- *Que nosotros cocinamos en hornos eléctricos y microondas, en cambio ellos, todo lo que comen, tiene ese agradable sabor del fogón de leña.*
- 8.- *Que nosotros para protegernos vivimos rodeados por un muro, con alarmas y vigilancia continua, sin apenas tener contactos con la vecindad, y ellos viven con sus puertas abiertas y descuidados sin miedo alguno de que les roben por carecer de riquezas materiales, y contando en todo momento con la amistad y apoyo de sus vecinos.*
- 9.- *Que nosotros vivimos conectados al ordenador, al smartphone, a Facebook, al televisor, etc. Ellos, en cambio, están "conectados" a la vida, al cielo, al sol, al agua, al verde del campo, a los animales, a sembrar sus alimentos, a su familia y a su muy grata vecindad.*

El padre quedó impactado por la profundidad mental de su hijo; y aun así el niño terminó diciéndole: ¡Gracias Papá! Por haberme enseñado lo pobres que somos nosotros y lo ricos que son ellos, porque ahora he visto claramente que poseer lo material: ¡NO LO ES TODO EN ESTA VIDA!

Toledo, 10-2-2019, Felipe Garrido Briceño

JUEGOS POPULARES EN CASTILLA LA MANCHA

"Podemos afirmar que los Pueblos son en gran parte como son sus juegos"

(Doctor Bareli, del Consejo de Europa)

EL ZAGALEO

Es un juego de escondite de Illescas y tiene su principal atractivo en el vocabulario que emplea.

Entre todos los jugadores, dos jefes- generalmente los mejores- "echan pies" y por orden, van eligiendo jugadores: se vuelve a "echar pies" para determinar quién se queda en un círculo pintado en el suelo y denominado "taina". El equipo que no se ha quedado en "taina" se esconde, el otro sale en su busca. Si ve a algún jugador dirá: "tufa" por el jugador...

Si un jugador que no es de "taina" consigue meterse en esta, se salva. El juego termina cuando todos los jugadores son cogidos.

Se vuelve a empezar, invirtiendo los papeles.

JUEGO DE LA PELOTA

Uno de los más extendidos y populares por toda la Geografía española y por supuesto también en Castilla- La Mancha.

El juego de "la pelota a la larga" se practicaba en tiempo de Goya en muchos Pueblos de España y sobre todo en las dos Castillas.

En Toledo su práctica da lugar a la existencia de una calle de la Pelota y una Plaza del juego de la pelota.

Lo practicaban todas las clases sociales y Felipe el Hermoso jugaba diariamente.

Según el Diccionario, es el juego que se practica entre dos o más personas y que consiste en arrojar una pelota con la mano, con pala o con cesta, de unos a otros haciéndola rebotar en la pared.

Había cuatro clases de pelota:

-Las "embutidas de pelo" es redonda y cubierta de pelo y se jugaba en los trinquetes.

-Pelota "chica de sobre cuerda"

-Pelota "cortesana de mano abierta"

-Pelota "de viento follis" con la que se jugaba en lugares espaciosos.

-Pelota "paganina" usada por los villanos, embestidas de plumas y "harpasto" que se jugaba casi como ahora la "chueca".

Como resumen: el padre Mariana en su obra del "Rey a la institución Real" recomienda, en la educación del príncipe que se le deje jugar a la pelota. Y en el Quijote se describe como jugaban hasta una docena de diablos a la pelota, con la mano y sirviéndose de libros en lugar de pelotas.

EL RATÓN Y EL GATO

En Villa de D. Fabrique y Villaseca de la Sagra (Toledo) hemos encontrado este juego del Ratón y el Gato. En él todos los jugadores forman un corro, menos dos que representan al "ratón" y al "gato". Los jugadores del corro subirán y bajarán las manos unidas, mientras el "gato" persigue al "ratón" entrando y saliendo por el hueco que dejan los brazos de los jugadores levantados. Cuando el "ratón" y el "gato" estén dentro, todos los niños se ponen en cuclillas para que no puedan salir. Mientras el "gato" persigue al "ratón"

Ratón que te pilla el Gato

ratón que te va a pillar

si no te pilla de día

de noche te cogerá

(o te pilla de madrugá)

Cuando el gato coge al ratón se cambian los papeles.

Variaciones: el ratón y el gato solo corren por fuera del corro. El ratón da vueltas por fuera y elige al gato dándole una palmada. El gato puede no perseguir al ratón y atravesar el corro.

Se forman dos círculos concéntricos que dan vueltas en sentido contrario y se corre entre los dos círculos.

Con este mismo nombre se juega en Toledo otra variedad.

Se forma un corro y todos se cogen de las manos, poniéndolas arriba. Un jugador que hace de "ama" va colocando en la unión de las manos alimentos simulados. Otro jugador hace de "gato" y otro de "reloj".

El "gato" que está escondido, sale y se come los alimentos. El "ama" pregunta ¿quién se ha comido esto? no siendo contestada hasta llegar al último que dice: "el gato goloso ha sido". El jugador que hace de "reloj" da las doce y en ese momento el "ama" sale en persecución del "gato" por los arcos formados por las manos. El "gato" y el "ama" no pueden saltarse ninguna puerta, ni podrán bajar las manos para ayudar al "ama". Cuando el gato es cogido se cambian los jugadores que representan los personajes.

Fuente: "Los juegos populares e infantiles en Castilla la Mancha"

Autora: M^a del Carmen Medina Diaz-Mata

PLANTAS NATURALES

CANELA: Se utiliza mucho en repostería, pero también para abrir el apetito y evitar la acidez de estómago. Es la corteza interna de un árbol, muy apreciada en cocina y repostería, aunque también se usa de manera menos habitual, eso sí como planta curativa.



Foto: INTERNET

Como curiosidad histórica hay que decir que, según algunos escritores antiguos, la canela fue uno de los objetivos que llevaron a Colón y a sus hombres a emprender en viaje hacia “la India”. El canelo es un arbolito originario de la India, de la familia del laurel, con la corteza lisa y de color pardo-anaranjado.

Se aprovecha la corteza interior que se obtiene de rapar la capa externa, tras haberla mantenido un día entero en fermentación. Sus bondades se deben a que contiene un aceite esencial compuesto por cineol, linalol, mucílagos, taninos y cumarinas. La canela destaca por su fuerte efecto como estimulante calorífico indicado contra resfriados, gripe y bronquitis, pero especialmente como tónico estomacal.

MENTA: Se emplea para fabricar licores, pero también puede ser un gran remedio

digestivo y analgésico. En la Grecia clásica, los soldados tenían prohibido tomarla porque se consideraba que era afrodisiaca. Pero esa restricción no impidió que se utilizara en los perfumes y no solo por su aroma sino también por cómo su valor ayudaba a controlar algunos trastornos. Es una planta muy aromática de hojas puntiagudas, ovaladas y flores violetas. No se trata de una planta pura, sino que en realidad es un híbrido resultante de la fusión de la *Mentha Acuática* y la *Mentha Viridis* que tuvo lugar en Inglaterra en el siglo XVIII, por lo que también ha sido conocida como “Menta Inglesa”.

Es digestiva, aperitiva y calmativa, y actúa sobre la vesícula biliar estimulando la producción y secreción de bilis. Puede ser un remedio indicado tras sufrir un empacho o para combatir digestiones pesadas, calmar los espasmos gastrointestinales y la hinchazón abdominal.



Foto: INTERNET

A nivel externo, aplicada sobre la piel, la esencia de menta también se utiliza como analgésico para mejorar ciáticas, lumbagos, y trastornos reumáticos.

José Luis Galán Esteban

NUESTRO CALLEJERO ANTÍGUO

CONSTITUCIÓN, plaza de: Nombre adjudicado a la plaza de Zocodover, para conmemorar el texto redactado por las Cortes de Cádiz aprobado el 19 de marzo de 1812. No debió ser usado ni una sola vez, salvo en algún que otro documento oficinesco. Persistió, sin embargo, al rótulo de “Plaza de la Constitución”, empotrado sobre el Arco de la Sangre, que con buen acuerdo fue eliminado al reconstruirse el Arco y su manzana en 1945.



HENAO, callejón de: Se halla este nombre en el censo de 1561. Debía ser muy extenso. Tras de él se anota a la Puerta de los Novios de la parroquia de Santiago, seguramente la situada al costado del Evangelio y que entonces sería practicable; podría ser la llamada hoy de las Airosas o la de Alfonso VI.

HERRERÍA, calle de: Usado unas veces en singular y en plural otras se la cita en 1559 y en 1561, fecha ésta en que habitaban veinteseis vecinos, entre ellos “el herrador de la reina”, algo así como proveedor de la Real Casa. Se trata de la parte más baja de esta de la calle Carretas, inmediata a la Puerta del Sol, llamada también “Puerta de la Herrería” y siendo la alta la de Alarcones. Os diré, que aún se recordaba el nombre en 1801, aunque, sin duda, estaba ya en desuso.

LEÑA, plazuela de la: Se designó así al pequeño espacio comprendido entre la muralla que destaca de la Torre del Hierro y la calle de la Tahona, al parecer; pues se la nombra, en 1864, sin embargo, no figura en ningún plano de la época ni posteriores, ni se sabe que lo use nadie hoy. Podría ser también otra

plazuela, muy reducida asimismo, sobre la alcantarilla principal del Barco, límite también como lo anterior con la ribera del río y el arenal de Pasajes, arenal llamado oficialmente “Paseo del Barco”

PRETIL, travesía del: Tradicionalmente venía llamándose a esta calle “de la Flor”, nombre que se cambió en 1864 para evitar confusiones con la de las Covachuelas; asignándosele el de un pequeño parapeto con el que comenzaba, entonces y ahora, su trayecto. Está entre San Juan de la Penitencia y la de Recogidas.

PENITENCIA, calle de la: Se llamaba así a la parte alta de la cuesta del Cristo de la Luz, parte inmediata a la calle de Alfileritos. Consta tal nombre en 1776 y se debía a cierta “Casa de la Penitencia” que hubo en ella por entonces, próxima al Hospital del Refugio.

PEÑA DEL BOCADO: Así se designa al cerro en que termina la meseta de San Servando por el Sur, junto al arroyo de la Degollada; situada tal peña entre éste y el cigarral de la Presilla a mediados del siglo XIX. Una parte de este risco fue demolida al construirse la carretera de circunvalación a Toledo por la orilla izquierda del Tajo, ya en el siglo XX. Se respetó, sin embargo, la curiosa “Cueva del Estudiante”, de entrada incómoda e inexplorada en su mayor parte, pese a constituir una proeza obligada para el gremio cuyo nombre lleva, que a duras penas ha logrado penetrarse menos de un centenar de metros por su angosta boca.

SANTA CRUZ, plazuela de: Este nombre está recogido en el Callejero oficial; pero no lo utiliza nadie, ya que realmente se la conoce (así ha pasado a los rótulos municipales) como calle de Santiago de los Caballeros.

POSTAS, plazuela de las: Se ha olvidado ya este nombre, aplicado en el siglo XVIII al pequeño ensanche donde tiene su comienzo el callejón del Moro,

sin salida. La Casa de las Postas, que daba nombre a esta modesta plazuela, era la posada de San José, demolida en 1969 y que perteneció a los Agustinos Recoletos, era lugar de partida de las diligencias hacia 1776, al menos.

UNIVERSIDAD, calle de la: Recogió este nombre el callejero municipal, con el deseo, sin duda, de que no se olvidase la institución docente fundada en 1485. La instalación en su edificio del Instituto de Segunda Enseñanza hizo que se fuera cambiando el nombre de Universidad por el de nuevo centro, siendo al fin dedicada a su generoso mecenas, el Cardenal Lorenzana.

SANTA OLALLA, callejón de: Es este nombre una versión popular de Santa Eulalia, la Virgen de Mérida que tanta devoción suscitó desde la época romana. Se cita al callejón en 1558, sobre cesión de terrenos públicos al mo-



nasterio de San Clemente, en la que parece referirse a que desde la plaza de Santa Eulalia había un callejón que se dirigía hasta la casa de Garcilaso, muy próxima ya a la plaza de Padilla; es decir, cruzando el solar que en el siglo XIX edificaron las Hermanitas de los Pobres.

FUENTE: *Historia de las calles de Toledo*

Moisés Carrasco Escribano

NOS INTERESA SABER:

Cuidado con estos alimentos, pues cada vez provocan más alergias.

Las alergias alimentarias han aumentado muy rápidamente en los últimos años, en especial entre los niños y los jóvenes de las sociedades occidentales. Sentirse mal cuando se toman determinados alimentos, es el quinto motivo más frecuente de las consultas hospitalarias y va en aumento, al igual que el resto de enfermedades alérgicas, según la eminente alergóloga de HM Hospitales D^a **Marcela Santaolalla**. "La prevalencia varía según el área geográfica, hábitos alimentarios, grupos de edad y otros factores, pero estas alergias afectan actualmente a entre el 3% y el 4% de la población general y es más frecuente en los niños", asegura la alergóloga. El porcentaje crece hasta en torno al 8% en los tres primeros años de vida.

Esta doctora asegura que las alergias alimentarias han aumentado en las últimas dos décadas de forma considerable, porque ahora "también se diagnostican más y mejor". No obstante, señala que la hipótesis para explicar el fenómeno que mayor relevancia ha tomado durante estos años es la de que "gracias a la vacunación, la antibioterapia y una mayor higiene en los países industrializados (medidas muy importantes en la disminución de la morbilidad y mortalidad), el sistema inmunológico ha virado hacia una respuesta alérgica, en la que se defiende de sustancias aparentemente inocuas".

Hay varios factores que son necesarios para que las alergias se desarrollen. Por un lado, debe existir una predisposición genética, por el otro, los factores ambientales deben provocar modificaciones a lo largo de los años que afecten a la expresión de los genes. La doctora también contempla como posible causa los pesticidas o químicos de los vegetales y las frutas, así como ciertos aditivos que se le añaden a los alimentos, como sulfitos, glutamato, tartracina... Sea cual sea la causa, estos son los alimentos que más alergias causan.

La lenteja es la legumbre que más reacciones provoca.

Según la experta, la prevalencia de sensibilización a las legumbres depende de los hábitos dietéticos de cada zona. "En España, donde se consumen frecuentemente, ocupan el quinto lugar entre los alimentos implicados en alergias alimentarias en la infancia, y las lentejas (que pueden ser de lata) es la que más reacciones provoca... aunque la mayoría de pacientes están sensibilizados a más de una leguminosa". Sus síntomas aparecen tras la ingesta, la inhalación y el contacto.

El ajo pertenece a la familia de las liliáceas, al igual que la cebolla y el puerro. Santaolalla señala que puede provocar dermatitis de contacto en la piel, sobre todo debido a su principal alérgeno, el disulfuro de dialilo. La doctora asegura que es habitual que se manifieste en las partes más carnosas de los dedos de cocineros o aquellas personas que los manipulan con asiduidad. También explica que, como el resto de alimentos vegetales, contiene unas proteínas que pueden provocar síntomas de alergia inmediata por ingesta cuando una persona está sensibilizada.

Los frutos secos son la segunda causa más frecuente de alergia a alimentos de origen vegetal en España. Al que más gente está sensibilizada en nuestro país es a **la nuez** (que también tiene la injusta mala fama de engordar), a diferencia de otros lugares como EE UU donde es **el cacahuete**, por su elevado consumo. "Con frecuencia producen reacciones graves que pueden llegar a ser mortales. Son responsables de la gran mayoría de

casos de anafilaxia, y pueden aparecer como alérgenos ocultos o presentar una elevada reactividad cruzada entre ellos y otros alimentos vegetales", explica la alergóloga. Por otro lado señala que, a diferencia de otras alergias alimentarias, la de los frutos secos suele ser persistente y no desaparece con el tiempo.

La alergóloga afirma que se produce por una sensibilización a una Proteína transportadora de Lípidos (PTL) llamada Pru p 3, que se encuentra en diversos tipos de pólenes y alimentos vegetales. No solo está en el **melocotón**, sino que es muy abundante en otras frutas rosáceas como la manzana, la cereza y el albaricoque, así como en frutos secos, cereales, legumbres, lechuga, tomate... En el caso del **melocotón**, se encuentra siete veces más concentrada en la piel que en la pulpa", sentencia la experta, quien advierte de que muchas veces se encuentra como alérgeno oculto en medicamentos y otros preparados. Puede provocar desde síntomas leves como el Síndrome de Alergia Oral (SAO) -que generalmente solo afecta a la garganta y a la boca- hasta otros más graves como una anafilaxia, una reacción que afecta a todo el organismo y que es potencialmente mortal. "El tratamiento consiste en dieta de exclusión, difícil por su amplia distribución, y que actualmente también disponemos de una vacuna sublingual específica", para su tratamiento. Pertenece a la familia de las solanáceas y se consume de forma habitual tanto fresco como procesado, y cocinado es mejor que crudo. Aunque la alergóloga asegura que suele producir reacciones leves como el SAO o urticaria perioral (alrededor de la boca), en algunos pacientes también puede provocar síntomas más severos. Las responsables son las profilinas, unas proteínas presentes en gran cantidad de alimentos vegetales y pólenes que son sensibles a la temperatura del cocinado y a las enzimas digestivas, por lo que solo suelen causar los síntomas típicos del SAO. Por otro lado, Santaolalla explica que desde hace un tiempo también se ha descrito alergia a las semillas del **tomate**.

En este caso, la experta detalla que es más frecuente en adultos que en niños y más común en poblaciones en las que se consume con frecuencia: "La alergia a crustáceos (gamba, cangrejo, langosta, buey de mar...) es más habitual que la alergia a los moluscos, como la almeja y el mejillón, o que a los cefalópodos como el calamar y la sepia".

La gamba (que tiene lo peor en la cabeza) es uno de los mariscos que más casos de alergia produce y la responsable es la tropomiosina, proteína resistente al calor y que también se libera en los vapores de cocción. "Se encuentra también en el resto de crustáceos, moluscos, insectos y ácaros del polvo, lo que explica la reactividad cruzada entre estos y la alergia respiratoria producida por los ácaros del polvo", señala Santaolalla, aunque aclara que hay alérgenos específicos para cada especie de crustáceo. Los síntomas se producen por ingestión, contacto e inhalación y, por el momento, el único tratamiento preventivo es evitar consumirlos.

Suele aparecer en torno al primer año de vida, cuando comienza a introducirse el **huevo** en la dieta. "Algunas proteínas de la **clara** como la ovoalbúmina y el ovomucoide son las principales responsables de la alergia a huevo, la yema es poco alergénica en términos generales. Algunos pacientes lo toleran cuando está bien cocinado, pero no cuando está poco hecho o crudo", explica la especialista. Por lo general, la alergóloga explica que la alergia al huevo suele remitir antes de los 5 años de forma espontánea. "Si no desaparece, podemos realizar Inducción de Tolerancia Oral (ITO), un proceso activo para ayudar a que el paciente adquiera la tolerancia a través de la ingesta en dosis bajas crecientes y mantenidas del huevo"; concluyendo así esta exposición.

Artículo de gran interés realizado por la doctora y alergóloga: D^a Marcela Santaolalla.

Toledo 25-2-2019 Felipe Garrido Briceño

EL QUESO MANCHEGO



El pueblo romano que necesitaba quesos, pues le gustaban mucho y los apreciaba consumiéndolos en gran cantidad, fomentó la elaboración de los mismos en toda Hispania, pero muy especialmente, en esta zona idónea de la Mancha “**Campo Espartorio**” como ellos lo llamaban.

Apicio Claudio (siglo 1º A.J.C) menciona los quesos de Iberia posiblemente manchegos muy apreciados en las mesas romanas. Las famosas merinas proceden de cruces hechos por Columela, tío de Lucio Moderato. El viejo Columela era un gran labrador y ganadero, compraba carneros silvestres africanos, de vellón áspero, pero de hermoso color y mezclándolos con ovejas españolas autóctonas, logró una raza con el precioso color paterno y levedad del vellón materno; de esta forma consiguió que las ovejas, además de dar leche, dieran una magnífica lana, producto que tenía la máxima importancia en aquellos tiempos.



En la etapa de dominio visigodo en la península Ibérica siglos V al VII, se va formando un estado que gira alrededor de Toledo, capital entonces de aquella monarquía.

Esta ciudad adquiere un gran protagonismo sobre toda la región circundante, el cual duró varios siglos.

Apuntes recogidos de la Tierra Manchega

José Luis Galán Esteban

MI RECETARIO

TORRIJAS

INGREDIENTES

- 1 barra de pan del día anterior
- 1 litro de leche
- 1 piel de limón
- 100 gr de azúcar
- 2 huevos
- Aceite de girasol
- Canela en polvo



Foto: José L. González

PREPARACIÓN

Se echa en un cazo la leche con la canela espolvoreada, la cantidad a gusto del consumidor y la cáscara del limón, se ponen al fuego y cuando hierva se retira y aparta, se añade el azúcar y se deja enfriar, tras lo cual se retira la cáscara de limón.

Por otro lado, se parte el pan del día anterior en rebanadas de unos 2 cm. en diagonal y se remojan en la leche por ambos lados, no demasiado para que no se queden empapadas.

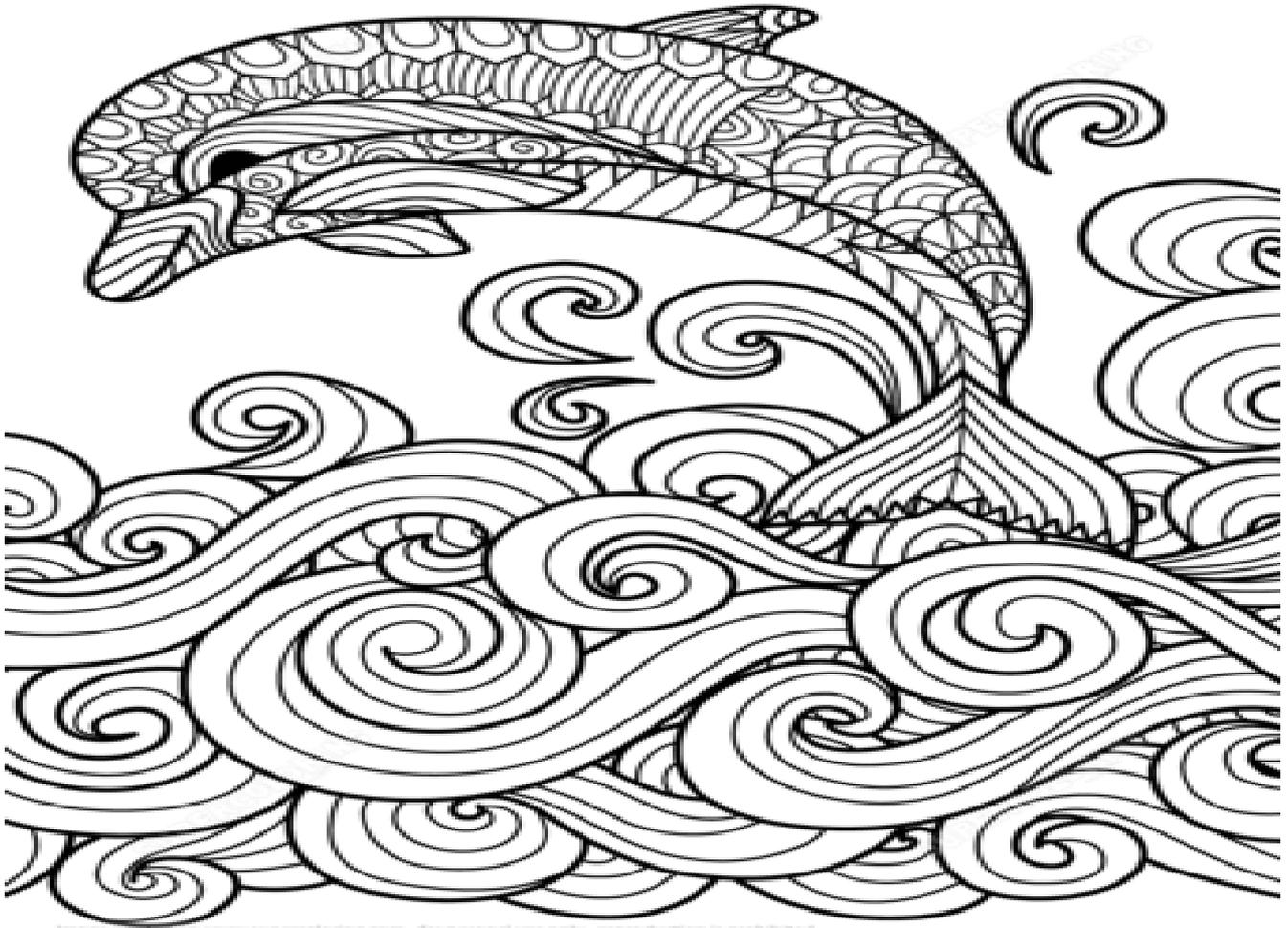
Se pone el aceite a calentar, mientras tanto se pasan las rebanadas por huevo batido y se fríen en abundante aceite, cuidando que no se quemen pero que tomen un color dorado en ambos lados.

Al ir sacando las torrijas se depositan en un plato con papel absorbente para quitar el exceso de aceite, se pasan por azúcar y se sirven en una bandeja.

Gema Cáceres

PASATIEMPOS

VAMOS A COLOREAR MANDALAS
DALE COLOR SEGÚN TU CRITERIO



SUDOKUS

			3		1			
1		8			2	4		
	9		7	4				3
				5		7	2	
			4		7			
	7	9		6				
8				3	4		9	
		5	8			1		4
			2		9			

1	4		3					
		2					1	
	3	9			4			8
4			9		5			
	2		4		3		5	
			6		7			9
7			5			2	3	
	9					8		
					6		9	7

EL RINCÓN DEL HUMOR

¡Por favor, ayúdeme he perdido a mi hija!

¿Cómo se llama?

Esperanza

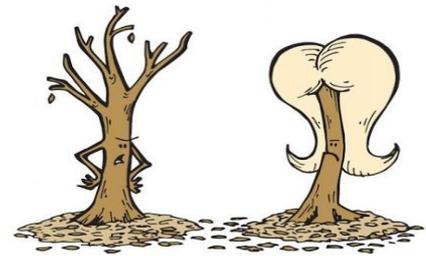
Imposible, la esperanza es lo último que se pierde

¿A qué te dedicas?

Soy rockero

Wow, ¿cantas o tocas la guitarra en algún grupo?

No, junto rocas y las vendo



DEJA EL DRAMA. QUITATE ESE PELUQUÍN
Y ESPERA LA PRIMAVERA, COMO HACEMOS TODOS.
christes21.com

Un hombre cruza la frontera en un burro. Le registran para asegurarse de que no lleva contrabando y luego le dejan marchar. Durante dos años el hombre cruza cada día la frontera montado en burro mientras los guardias, cada día más recelosos, siempre le dejan marchar.

Años después, un guardia retirado reconoce paseando por la calle a ese hombre que tanto tiempo pasó por la frontera. Le saluda amablemente y le dice:

- Los dos sabemos que pasaba usted contrabando, ¿qué era? Dígamelo, por favor.
- Burros, responde con tranquilidad.

A ver, hijo, ¿cuánto es 4 por 4?

- Empate.
- ¿Y cuánto es 2 por 1?
- Oferta.

Dos españoles en una isla desierta: al cabo de un cuarto de hora se están pegando.

Dos ingleses en una isla desierta: al cabo de dos años todavía no se han hablado, nadie les ha presentado.

Dos americanos en una isla desierta: se denuncian el uno al otro por allanamiento de morada

La madre sorprende al hijo haragán:

- Ajá, vago, ¡ahora lees horóscopos!
- ¿No me dijiste que me preocupara por mi futuro?

Primer acto: Juan Díaz cae del noveno piso.

Segundo acto: Pedro Díaz cae del noveno piso.

Tercer acto: Roberto Díaz cae del noveno piso.

¿Cómo se llama la película?

Los Díaz pasan volando.





VISITA AL MONASTERIO DE UCLÉS

Actividades del Centro



ASISTENCIA AL MUSICAL "33" EN IFEMA (MADRID)



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