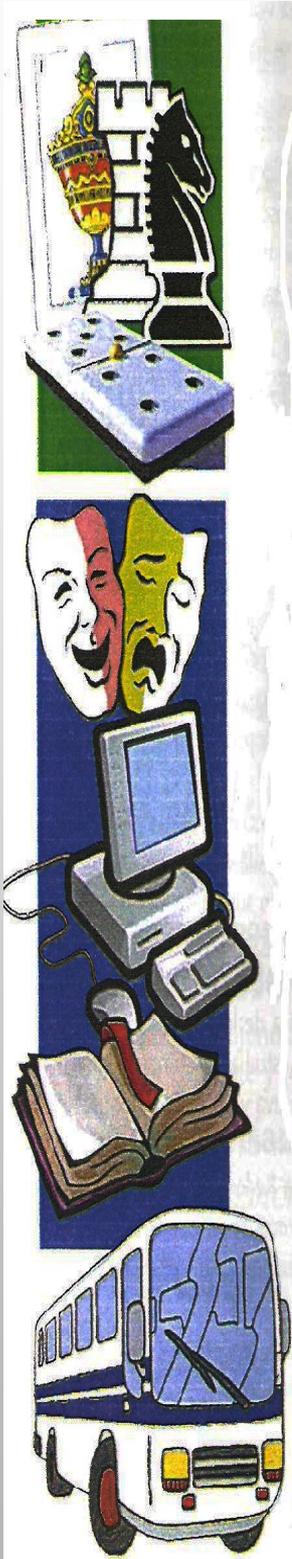


CONTACTOS



CORPUS CHRISTI 2018

Foto: Benito del Moral

Centro de Mayores "TOLEDO I"

SUMARIO

	<u>PÁGINA</u>
♦ Editorial: Dos momentos destacados	3
♦ La Columna: ¡¡¡ Madre mía, que Corpus ...!!!	4
Programa de actividades del Centro	4
♦ Mantilla española	5
♦ Río Tajo V: El enamoradizo príncipe de los poetas ...	6 a 9
♦ Hans Christian Andersen	10
♦ Voluntariado: Grupo de jotas del Centro	11
♦ Los niños “tarados” del franquismo	12
♦ Los Volcanes	13
♦ Rincón poético: La vida del hortelano	14
♦ Rincón poético: Ángel sin alas	15
♦ Nos interesa saber: 7 efectos del chocolate ...	16-17
♦ Historias sobre Toledo: Puentes sobre el Tajo	18
♦ Los grandes toreros. Antonio Bienvenida	19
♦ Las grandes ganaderías: Anastasio Fernández	20
♦ De la A a la Z de los toros	21
El por qué de los refranes	21
♦ Nuestro callejero antiguo	22
♦ Plantas medicinales: Cálamo aromático	23
♦ ¿ Sabías qué ?	24
♦ Los truquitos de PILAR ...La cocina de “Contactos”	25
♦ Pasatiempos	26
♦ Chisteando...por Mocaes	27

EDITORIAL

CONTACTOS

EDITA

Centro de Mayores

TOLEDO I

COORDINA:

Gema Cáceres Rodríguez

REDACCIÓN:

Moisés Carrasco Escribano

Felipe Garrido Briceño

José Luis Galán

Benito del Moral

Alejandro Vega

Dolores Duque Molina

Santiago Galán

REVISIÓN ORTOGRÁFICA Y GRAMATICAL:

José Luis González Sánchez

MAQUETACIÓN, COMPOSICIÓN:

José Luis González Sánchez

FOTOGRAFÍAS:

Benito del Moral

Alejandro Vega

José Luis González Sánchez

Internet

MECANOGRAFÍA; TRANSCRIPCIÓN:

Mari Luz Ovejero

DIRECCIÓN

C/ Santa Fe, 2

(45001) TOLEDO

Tfno. 925 223 916

PUEDEN VER EL PERIÓDICO

www.centrodemayorestoledo1.com

DOS MOMENTOS DESTACADOS.

En numerosas ocasiones he presenciado la Procesión del Corpus, en la Puerta Llana. Hay dos momentos destacados que, curiosamente, tienen lugar en el mismo sitio con una diferencia de dos horas y media.

El primero es cuando la Custodia asoma por la Puerta Llana de nuestra Catedral para iniciar el recorrido. En ese instante se entre mezclan los aplausos, el volteo de las campanas, las salvas y las notas del Himno Nacional. No hace muchos años, la



Foto: Benito del Moral

Compañía de Honores formada por los cadetes de la Academia de Infantería presentaban armas ante el Santísimo -digo presentaban, porque ahora presentan el sable-La verdad, que resulta emocionante observar los rostros de las personas allí congregadas, unas movidas por sentimientos religiosos y otras, por razones culturales, pero nadie queda indiferente ante un hecho tan singular.

Pero también, no es menos bello el segundo momento, cuando la Custodia de Arfe, finalizada la Procesión, regresa a casa. Es justo cuando contemplada al trasluz en su avance hacia el interior, el sol incide sobre ella de tal manera que los destellos que se producen resaltan el blanco de la Sagrada Forma sobre todo lo demás. Y si a esto añadimos los acordes del órgano del Emperador, el tintineo de las campanillas, más el carrillón y la presencia de muchos fieles que allí se encuentran para recibir a Cristo presente en la Eucaristía, la verdad, que es de justicia afirmar que la Procesión del Corpus es testimonio de fe.

Comprendo que los toledanos de "pata negra" nos sintamos orgullosos de nuestro Corpus y lo celebremos intensamente año tras año.

Moisés Carrasco Escribano

LA COLUMNA

¡¡¡MADRE MÍA, QUE CORPUS TAN ESPECIAL TENEMOS!!!

Hay cosas en un lugar que no se puede medir ni etiquetar.

Hay una belleza tan espectacular, que los que nunca han visto nuestro Corpus Christi, la verdad, es que se quedan maravillados.

Yo comprendo que nos sintamos orgullosos, pues esta Procesión, es un tesoro de todos los toledanos, da igual que se vea desde un balcón, en un sitio privilegiado, como aquellos que la ven y la viven a pie de calle.

Estaréis conmigo, que es un momento mágico, y de un sentimiento toledano que supone la más pura ausencia de nuestro querido Toledo.

Es el Cuerpo de Cristo que desfila por nuestras calles del Casco Histórico en la impresionante Custodian de Arfe, en la que nuestra ciudad retrocede varios siglos.

Desde luego, es muy emocionante ver desfilar el Cuerpo de Cristo habitando en la Custodia entre pétalos de rosa, lanzados desde los balcones bajo nuestros queridos toldos, que como todos sabemos están extendidos a modo de palio. Luego también, el aroma del tomillo y el romero que tapizan el pavimento y ¡como no! el tintineo de las campanillas, que acompañan a una de las mayores joyas de la cristiandad.

Ya sabemos, que el jueves, como siempre, nuestra Custodia saldrá a la calle, mientras que el domingo procesionará dentro de nuestra admirada Catedral, (merece la pena ver esa procesión el domingo) para después ser trasladada a la Sala del Tesoro, que es su lugar habitual el resto del año.

Todo el recorrido lleva 4.000 metros de guirnalda vegetal, 2.000 plantas, 25.000 tallos y más de 4.000 piezas decorativas adornan el recorrido procesional.

Siempre hemos estado, estamos y estaremos profundamente arraigados a nuestra querida ciudad, que fue la que nos vio nacer y junto con la que hemos crecido, con todos nuestros años a cuestas.

Por eso, a todos los que nos visitan ese día del Corpus Christi y que nos acompañan, yo, que me fijo mucho en ese Gran Día, veo a los visitantes vibrar intensamente, con esta "FIESTA" que es única en el mundo.

Moisés Carrasco Escribano

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES EN EL CENTRO FINAL CURSO

• JORNADAS DE CONVIVENCIA

- **25 de Mayo:** Actuación de los grupos de Jotas y Teatro, en la Escuela Municipal de Música (al lado de nuestro Centro)
- **6 de Junio:** Certamen de Teatro en Illescas, se pasará el día en la localidad, disfrutando de las obras de los distintos grupos de teatro de centros de mayores de la provincia
- **11-15 de Junio:** Exposición de los trabajos de los grupos de pintura y bolillos
- **14 de Junio:** Comida de Convivencia, en el comedor del Centro
- **15 de Junio:** Clausura de las Actividades, se expondrá un videomontaje con fotos de todas las actividades y excursiones realizadas durante el año

• EXCURSIONES Y VISITAS CULTURALES:

- **29 de Mayo:** Ruta Senderista por El Piélagu-Sierra de San Vicente: Recorrido de senderismo por la zona fomentando la práctica de deporte entre nuestros socios
- **17-22 de Junio:** Viaje a Galicia y Asturias: Visitando diversos parajes y localidades tales como Ribadeo, Cangas de Onís, Covadonga, Gijón, Oviedo, Avilés...
- **29 de Junio:** Visita nocturna por Toledo: Paseo guiado en el que se nos mostrarán rincones de nuestra ciudad y conoceremos su historia y leyendas
- **19 de Julio:** Excursión a La Cabaña (La Adrada): Salida al complejo de La Cabaña donde podremos disfrutar de la piscina, una buena comida y pasar un buen día al aire libre

MANTILLA ESPAÑOLA

El año pasado poníamos nuestra atención hacia la importancia de un buen zapato en el atuendo de las mujeres que acompañan a la procesión del Corpus, en esta ocasión quiero dedicar estas líneas a la "Mantilla Española" creo que es de obligado cumplimiento por ser una prenda muy española y está presente en los acontecimientos sociales más importantes de España.

La mantilla generalmente es de blonda y básicamente en dos colores, blanca y negra aunque también hay otras posibilidades de color que están considerados como un error, o metedura de pata como es, combinar la mantilla con el color del vestido, (verde, rojo, azul)

La mantilla "cañí" es una prenda que se ha convertido, en un icono para muchas famosas nacionales e internacionales que no han dudado en llevar una, cuando la ocasión lo requería.

No siempre se elige bien, ni cualquiera vale. Tenemos que saber que la mantilla española es un complemento ceremonial y se usa en ocasiones especiales como bodas, duelos, visitas al Papa.... en las bodas la puede usar sólo la madrina, salvo que en la etiqueta de la ceremonia se indique que la puedan llevar todas las invitadas.

Se lleva con vestido largo, manga larga o debajo del codo, los escotes no exagerados y los hombros cubiertos. Estamos hablando de una prenda que enlaza con ciertos velos y tocados que desde la antigüedad las mujeres usaban para cubrirse la cabeza.

Una mención de mi propia experiencia: recuerdo en los años 60, porque lo viví en primera persona, cómo las mujeres en señal de duelo llevaban el velo (manto) negro durante un largo período en respeto a la persona fallecida en este caso mi padre que murió cuando tenía 8 años, y mi madre y mis hermanas mayores fueron cubiertas con manto negro durante mucho tiempo, y no sólo eso sino que en general las mujeres salían de casa con el velo puesto para ir a los oficios religiosos.

En eventos sociales que requieren respeto, un look todo negro es lo adecuado, aunque en el momento social que vivimos parezca un poco anticuado.

¿Actos sociales en los que es adecuado llevarla? Como hemos apuntado al principio: Semana Santa, recepciones Papales, el Corpus, según el protocolo es un signo de respeto.

Las Reinas que han reinado en España y algunas europeas católicas tienen dispensa papal para llevarlas de color blanco cuando se presentan ante él.

Un último apunte, las invitadas a bodas que lleven mantilla porque lo indique la etiqueta, siempre debe ser más corta que el vestido y debe ir sujeta a los hombros para que no se vuele, y por supuesto el ir con mantilla "exige" llevar un buen zapato de tacón, y zapato de salón es el más adecuado.

Teniendo esta prenda tan española y de tanto arraigo está bien usarla y hacerlo correctamente.



Foto: J.L. González

RÍO TAJO V

EL ENAMORADIZO PRINCIPE DE LOS POETAS ESPAÑOLES GARCILASO DE LA VEGA, AL IDEALIZAR AL RÍO TAJO, NOS CUENTA EN UNA DE LAS ÉGLOGAS:

PEINANDO SUS CABELLOS DE ORO FINO, UNA NINFA DEL AGUA DO MORABA LA CABEZA SACÓ, Y EL PRA-DO AMENO VIDO DE FLORES Y DE SOMBRA LLENO.

Tras las grandes crecidas invernales, cuyos limos arrastrados por la corriente del río hacían muy fértiles a estas tierras, al llegar la calma de los tiempos primaverales y veraniegos, sus huertas y sotos al volverse verdosos y floridos, daban sus mejores frutos, convirtiendo sus alrededores en lugares de ensueño.



Por tal motivo y gracias a la calma, la amabilidad y el frescor del río en ese tiempo, las gentes de la ciudad de Toledo bajaban a sus orillas a refrescarse y deleitarse. Su naturaleza idílica en sus parajes, playas y arboledas, llenas de hierbas, flores y pájaros de todas clases con sus diferentes cantos, hizo que en los comienzos del siglo XVI, los poetas comenzaran a cantar al Tajo por medio de sus intuiciones poéticas.

El más destacado de todos ellos con respecto al río Tajo, fue Garcilaso de la Vega que vivió según se cree entre 1491 y 1536, el cual está considerado como el príncipe de los poetas españoles. Este nos describió la situación de sus aguas, como si de un paraíso se tratara, se nos legó la imagen de un río mítico, metafísico y aurífero, abrazando a una ciudad sagrada, legándonos su famosa égloga III, dedicada al río, cuyos versos dicen:

*Cerca del Tajo, en soledad amena, / de verdes sauces hay una espesura /
toda de hiedra revestida y llena, / que por el tronco va hasta el altura /
y así la teje arriba y encadena / que el sol no halla paso a la verdura; /
el agua baña el prado con sonido, / alegrando la vista y el oído.*

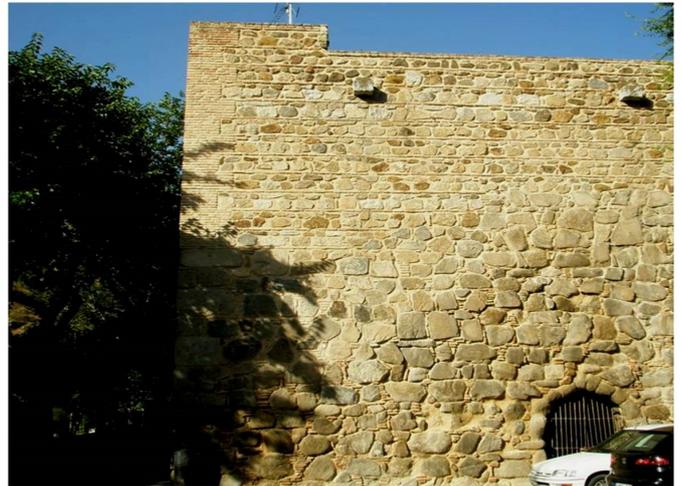
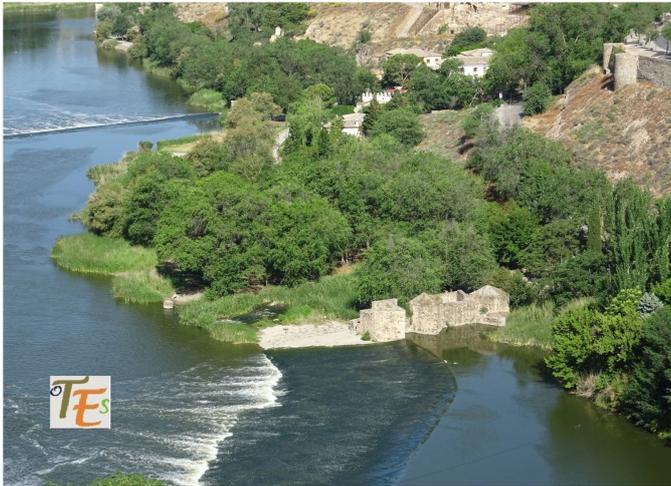
*Con tanta mansedumbre el cristalino / Tajo en aquella parte caminaba /
que pudieran los ojos el camino / determinar apenas que llevaba. /
Peinando sus cabellos de oro fino, / una ninfa del agua do moraba, /
la cabeza sacó, y el prado ameno / vido de flores y de sombras lleno.*

*Pintado el caudaloso río se veía, / que en áspera estrechez reducido/
un monte casi alrededor ceñía / con ímpetu corriendo y con ruido; /
querer cercarlo todo parecía / en su volver, más era afán perdido; /
dejábase correr en fin derecho, / contento de lo mucho que había hecho.*

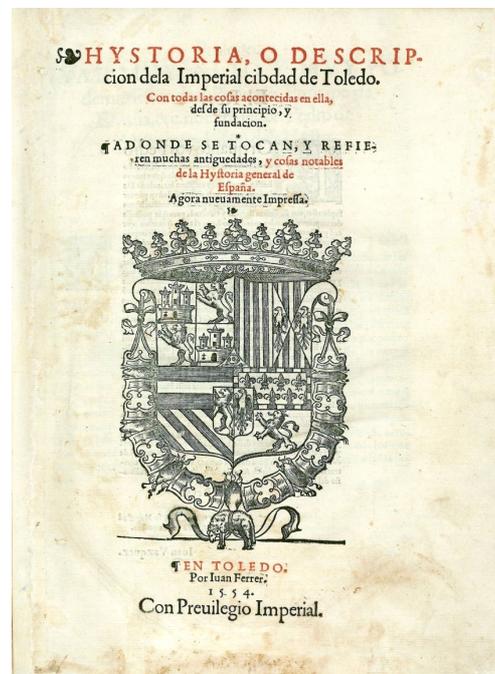
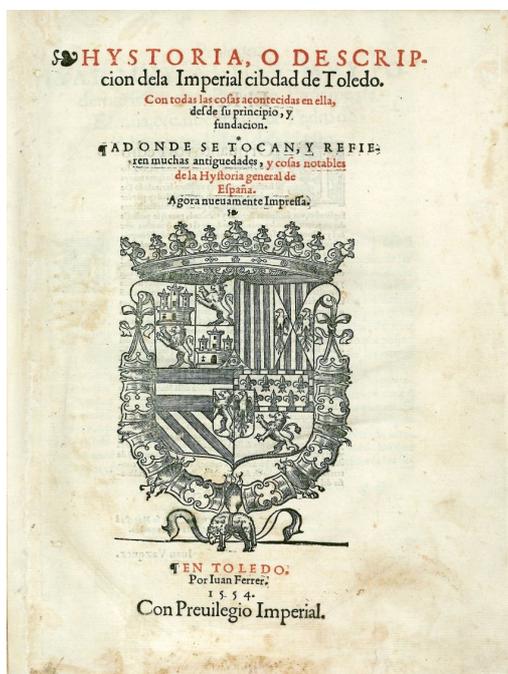
*Estaba puesta en la sublime cumbre / del monte, y desde allí por el sembrada/
aquella ilustre y clara pesadumbre / de antiguos edificios adornada. /
De allí con agradable mansedumbre / el Tajo va siguiendo su jornada, /
y regando los campos y arboledas / con artificio de las altas ruedas.*



La siguiente fotografía nos da testimonio de lo expuesto por tan grande poeta, pues refleja los restos de uno de aquellos sotos, que aún nos dan ese testimonio en nuestro tiempo, además de darnos otra noticia sobre ese mismo lugar, con respecto a otra gran inundación. Esta se produjo en el invierno de 1545, siendo otra gran riada del río Tajo a su paso por el profundo valle que rodea a Toledo por su cintura, que por su estrechez fue por lo que se llevó por delante muchas cosechas y también numerosas propiedades.



Dicha noticia nos cuenta que en dicho lugar, fueron destruidos entonces los Molinos del Hierro, que se encontraban junta a la famosa huerta de la Alcornia con su edificio murado, lugar de recreo veraniego de los canónigos y arzobispos de la catedral toledana, pues se hallaba esta en la isla que se formaba en sus márgenes, dentro de la hoz con que el Tajo abraza a la ciudad.



Pese a estos tremendos episodios anuales del río y las correspondientes devastaciones en sus orillas, huertos y edificios colindantes, sus tranquilos y apacibles veranos atraían a escritores y poetas del siglo de oro, y desde la cumbre toledana, se acercaban hasta las riberas del Tajo, para saborear sus bondades y frutos, buscar inspiración y escribir sobre las doradas arenas las cuales componían sus orillas, según nuestro poeta Garcilaso, tal como acabamos de leer.

El humanista judeoconverso Juan de Vergara, que fue canónigo de la catedral de Toledo, con su posible seudónimo como Pedro de Alcocer deja descrito en la obra “Historia o Descripción de la imperial ciudad de Toledo” de 1554, la impresión que causaban tanto la Vega Alta antes de entrar en la ciudad, como la Vega Baja pasada esta, por la gran cantidad de huertas y arbolados, en las riberas del río Tajo, pues escribe este: “van coronadas de frescas y hermosas arboledas, llena por todas partes de sotos y huertas, con gran muchedumbre de árboles frescos y deleitosos que hay en ellas”.

Otra crecida en el año 1565, se llevó por delante casas, batanes, molinos, huertas y sotos. Aunque una de las crecidas más importantes que se recuerdan de aquellos tiempos, se produjo en una de las noches de Agosto del año 1567. Fue esta tan fuerte, que al estar el “Aserradero” instalado en el último meandro antes de entrar el río en la ciudad, se llevó por delante todos los troncos que allí había para serrar, los cuales habían sido conducidos hasta aquí, desde el Alto Tajo.

Rompieron estos la presa del Cañal o del Corregidor, entrando el agua por el curso izquierdo y dejando libre el derecho, los cuales formaban la Isla de Antolínez, cambiando el cauce del río. Desde entonces se pudieron cultivar las huertas que había en la zona del Río Llano, hoy Safont y también las del Granadal, Esto lo podemos observar por el detalle de una de las estampas más antiguas de Toledo, debido al grabador Brambilla, donde vemos el aserradero y el cauce único del río.



VOLUNTARIADO

GRUPO DE JOTAS

DEL CENTRO

He tenido el privilegio de hablar con una de las componentes del grupo de Jotas, que juntamente con otras dos tienen la tarea de dirigir y hacer que esta iniciativa siga adelante.

En una charla muy amena e interesante, saqué algunas notas de cómo están funcionando, y antes de desarrollar esta pequeña entrevista, quiero resaltar el valor y la grandeza del trabajo que están haciendo de una forma voluntaria y es un ejemplo digno de imitar.

Le preguntaba:

¿Me puedes hablar sobre quienes componen el grupo?

- Me decía que son siete mujeres y un caballero: Sagrario, Juani, Lina, Sagrario, Camelia, Goyi, Prado y Julian, todos de Toledo, de las zonas de Buenavista, Plaza de Toros, Casco.....que en cuanto a la edad estaban entre los setenta años la más joven hasta los ochenta y alguno más.

Sus comienzos fueron hace unos doce años aproximadamente, fue iniciativa de algunas que buscaron un profesor para que les enseñara, pagaban por aprender, pasado algún tiempo decidieron seguir solas y hasta ahora siguen unas con la responsabilidad de enseñar y otras con el gran esfuerzo de aprender.

Algo que me llamó la atención, cuando le preguntaba, era sobre quién se ocupaba de componer las canciones, y me decía que son canciones populares que llevan tiempo sonando, lo que sí hacen es adaptar algunos pasos

debido a la media de edad de los componentes del grupo.

Hacen actuaciones al menos una vez al año, en fin de curso, en la Virgen de la Estrella, y también en el Auditorio del Alcázar en la antigua sede de la ONCE.

El tiempo de ensayo, son los viernes de 17:30 a 18:30 horas, en la planta baja del Centro. Cada una tiene su traje que se compone de:

FALDA, POLOLOS, ENAGUAS, REFAJO, CHALECO, O MANDIL CAMISA, y son de distintos colores: rojo, amarillo, verde...



Foto: Benito del Moral

Normalmente se bailan las "Seguidillas Castellanas".

No tienen ningún tipo de subvención excepto el lugar donde ensayan. Y por último le preguntaba "si el ánimo era bueno", la frase que me dijo es determinante para saber lo que están haciendo "es una manera de pasarlo bien y hacer ejercicio".

Animo a todos a hacernos "joteros de profesión voluntaria" no sólo se aprende sino que además se hace ejercicio, se activa la mente y se sienten emociones que producen bienestar.

Dolores Duque Molina

LOS NIÑOS “TARADOS” DEL FRANQUISMO

Con este artículo pretendo exponer un retrato fiel de mi generación: LA DE LOS NIÑOS QUE NACIMOS DESPUÉS DE LA GUERRA CIVIL del 1936 -1939.

Intentaré resumirlo en las menos palabras posibles, porque es un artículo largo que había que leer mascando cada palabra para comprender parte de lo que nos está pasando. Según algunos medios de comunicación, se está descubriendo ahora: que los niños del franquismo éramos unos tarados oprimidos por la disciplina, educados en la ignorancia, lastrados para el futuro. Nuestra infancia para estos, debe ser el espejismo de un tiempo oscuro.

Pobres tarados que merendábamos pan con fuagrás o con aceite y azúcar, o con una terrosa onza de chocolate Matías López, que escuchábamos en la radio las aventuras de Diego Valor, piloto del espacio, que leíamos las aventuras del Guerrero del Antifaz, de El Jabato, de El Capitán Trueno y el T.B.O. Que comíamos pipas, regaliz, palulúz, chicle Bazooka, bolitas de anís y habas de la India, cosas que nos vendía el pipero a la puerta del colegio, por cierto qué, ninguno fue por esto, ni obeso ni anoréxico, jugábamos a las canicas, al taco, pídola y al fútbol con pelotas de trapo atadas por cuerdas, y las niñas jugaban con muñecas, al escondite, saltaban a la comba y cortaban de papeles muñecas recortables con vestiditos. Los regalos que recibíamos eran excepcionales y por Reyes Magos, algunos (no todos) teníamos la suerte de recibir algo de lo que durante todo el año veíamos extasiados en los escaparates de las jugueterías,

“Fuimos tan tarados” que aguantamos sin secuelas de por vida, los capones y regletazos en el colegio y el dominio de las personas mayores. Aprendimos la lista de los reyes godos para ejercitar la memoria, al igual que los afluentes de ríos por ambas márgenes y los partidos judiciales, los dictados eran una prueba de ortografía básica, las raíces cuadradas había que resolverlas sin calculadora. Y si suspendías en Junio, te perdías las vacaciones para recuperar lo perdido. Tras ello, muchísimos acabaron en la Universidad, y muchos más, aprendieron un oficio, iniciado como aprendices con muchas horas de trabajos y sacrificios impropios para su edad...”

Así estábamos de tarados, es lo que pretenden hacernos creer estos que, criados en una sociedad opulenta, sin más valores que el logro del éxito, confunden nuestra infancia con la opresión. (CIERTO ES QUE, SI SE HA LLEGADO A ESTA SOCIEDAD DE OPULENCIA, HA SIDO POR EL ESFUERZO Y SACRIFICIOS DE LAS GENERACIONES ANTERIORES A ELLOS). Nuestro mayor pecado fue: no valorar el enorme esfuerzo de unos padres que nunca tuvieron vacaciones, y sí fracasamos, al querer proyectar sobre nuestros hijos una permisividad que a nosotros nunca nos habrían tolerado. Fuimos tan tarados que ahora nos sorprende ver como estos retoños, criados en un mundo de solo derechos y ninguna obligación, se alzan contra la sociedad que les ha permitido disfrutar de lo que jamás tuvimos nosotros. “Es el triste final de un acto en la tragedia cíclica de nuestra Historia”, donde los enfrentamientos son más frecuentes que los encuentros, donde la envidia supera al aprecio, y donde personajes sin ninguna buena trayectoria personal, pretenden dirigir las vidas de los demás para imponer, su sociedad soñada (que no es la ideal).

Tan tarados fuimos. Que a pesar de lo cual, ningún trauma nos achica, ningún complejo nos corroe, y yo creo, que la inmensa mayoría de mis amigos estamos muy, pero que muy orgullosos de haberlo vivido y haberlo superado. **¡Con dos co...razones!**

Nota: Este artículo está basado en otro escrito por D. Javier Domenech, pero adaptado y reformado por mí.

Toledo, 25-04-2018 Felipe Garrido Briceño

LOS VOLCANES

Se piensa que la estructura interna de la Tierra está constituida por un núcleo de níquel y hierro, en el que se alcanzan temperaturas de 2.900° c. rodeado por un manto viscoso de 3.000 Km. De espesor. El calor disipado por los volcanes, fuentes termales y géiseres procedería de esta inmensa fuente de energía geotérmica. Los volcanes son aberturas que se producen en la corteza terrestre por las que afloran el magma y los gases existentes en el interior de la tierra. Su estructura se compone de tres elementos básicos: la chimenea, conducto por el que ascienden los gases y la lava desde el interior; el cono, lugar de acumulación de las sustancias volcánicas en la superficie, y el cráter, apertura de la chimenea, en la parte superior del cono.

La forma exterior de este último está determinada por el tipo de erupción que produzca.

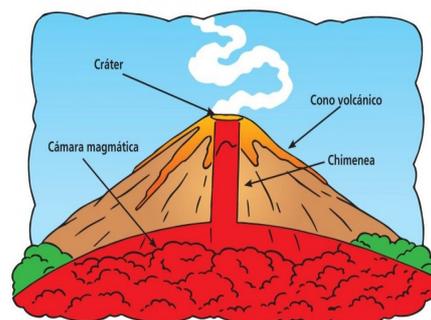
Cuando la lava contiene elevadas cantidades de gases, que la erupción suele ser muy violenta y da lugar a la formación de conos de cenizas y de conos compuestos. Los primeros de crecimiento rápido y escasa altura (rara vez supera la cota de los 300 m.), están formados por fragmentos de lava solidificada (bombas volcánicas, lapi-

lli cenizas y polvo volcánico) y presentan grandes cráteres centrales. Los conos compuestos son el resultado de la acumulación de nueva materia volcánica. El derrumbamiento de la misma, a veces, altera la forma del cráter, cuyo hundimiento



da lugar en ocasiones a la formación de una caldera. Los volcanes compuestos aparecen principalmente en el llamado "cinturón de fuego" que se sitúa en torno al Pacífico. Las erupciones menos violentas originan los llamados domos de lava o escudos volcánicos que están formados por la acumulación de coladas de lava.

Las erupciones volcánicas conllevan diversos efectos secundarios: por un lado suelen ir acompañadas de temblores



sísmicos y por otro, suelen dar lugar a fuertes lluvias, al condensarse el vapor de agua expulsado en torno al polvo y cenizas volcánicas suspendidas en el aire. Dichas lluvias son por lo general torrenciales y pueden originar inundaciones e inmensas coladas de barro.

Entre las erupciones volcánicas más famosas se encuentran las del Vesubio en el año 79 después de J. C. que causó la destrucción de Pompeya; la de Laki (1783), en Islandia con la colada de lava conocida en la historia, la del Krakatoa en 1883, cerca de Java, que causó la muerte de 36.000 personas; y la de la montaña Pelada de 1902, en el Martinica, cuya emisión de gases venenosos causó la muerte a 30.000 personas. En tiempos más recientes destaca la erupción del Santa Elena, en la costa oeste de los Estados Unidos, en mayo de 1980. Se calcula que su potencia fue 500 veces superior a la de la bomba de Hiroshima, los materiales expulsados alcanzaron 15 Km. De altura, 400 Km² de bosque fueron destruidos y 32 personas perecieron a consecuencia de la erupción.

Apuntes recogidos de la Enciclopedia Visual

José Luis Galán Esteban

LA VIDA DEL HORTELANO

La vida del hortelano
es muy dura de llevar.

Almuerzo: pan con cebolla.

Comida: cebolla y pan,

Y si no hay nada en la olla

de Cena: pan y cebolla.

Que es mejor: pan con cebolla,
¡Que irse a dormir, sin cenar!

Pero en llegando: el tomate.

La cosa le va a cambiar.

De cena: gazpacho y pan.

Comida: pan con gazpacho,
y almuerzo: tomate y pan.

Y ala, a seguir con su plan
como lo hace, un borracho.

Y es qué si compra otra cosa
lo tendrá que cocinar.

Y al no saber de cocina,
se va a tener que casar.

Para que cocine ella
y él se marcha, a trajinar.

Porque esto cambia su estrella,
y quita, lo del... cebolla con pan.

Pero, si no se quiere casar.

Él su olla ha de llenar.

Pues si no hay nada en su olla
el tema, no acabará.

Y ala, a comer... pan con cebolla.

O un tomatito con pan.

Ya, se comenta sin empacho:

Que... si no remedia el caso
seguirá en su cruel fracaso,

comiendo... cebolla y pan

o el consabido, ¡Gazpacho!

Conque... Dios bendiga la cebolla
y a este tan sagrado pan.

Que esto, le permite al hortelano
vivir, ¡Sin quitarle de su afán!

Y es un hecho muy real:

Que en huerta del hortelano,
vive mejor su "marrano"

aunque tenga... ¡Un mal final!

Toledo, 24-3-2018, Felipe Garrido Briceño

ÁNGEL SIN ALAS

Reflejos de plata y oro
sobre la torre mas alta
donde anida el ruiseñor
que canta por la mañana.

El sonido de su canto
despertó a un ángel sin alas
que guarda la gran custodia
en la bóveda dorada.



Sorprendido por el canto
aún en la madrugada
pregunta el ángel
¿es sueño?
¿hay alguien en la campana?

El ángel abre sus ojos y suspira
¡Ay, qué sabes tú de belleza!
cuando los rayos del sol
ésta bóveda atraviesan
se funden luz y color
como mágica sorpresa.

Se abre las dos ventanas
que hay sobre mi cabeza
y dos alas pequeñas
de plumas blancas y tersas
se posan sobre mis hombros
y puedo volar con ellas.

Me escapo de este lugar
para mirar las vidrieras
por donde entra la luz
que mis ojos embelesa.

Dolores Duque Molina

NOS INTERESA SABER

7 EFECTOS DEL CHOCOLATE NEGRO EN LA SALUD

El chocolate negro (con al menos un 70% de cacao) nos ayuda a proteger el corazón, es rico en antioxidantes y estimula el flujo sanguíneo al cerebro, por lo que ayuda a mejorar la función cognitiva.

La mayoría de nosotros no necesitamos una razón para comer chocolate negro, ya que es muy delicioso y nos puede ayudar a levantar el ánimo cuando no nos estamos sintiendo bien.

Sin embargo, hay quienes creen que el consumo de chocolate puede ser malo porque puede engordar o aumentar el colesterol debido a sus contenidos de grasas y azúcares.

Lo cierto es que a diferencia de lo que muchos creen, el consumo de chocolate negro tiene muchos beneficios para la salud, siempre y cuando lo comamos de una manera frecuente, pero en porciones pequeñas.

Los beneficios del chocolate se basan principalmente en sus contenidos de flavonoides, que son especialmente buenos para la salud del corazón, además de funcionar como antioxidantes en nuestro organismo.

Para esto, es importante tener en cuenta que el chocolate recomendado es el negro, con un mínimo de 70% de cacao, que es más beneficioso que los chocolates rellenos o con leche. Aquí se explican más razones para comer este tipo de chocolate.

1. EL CHOCOLATE NEGRO ES FUENTE DE ANTIOXIDANTES

El chocolate negro es una fuente rica de poderosos antioxidantes, como por ejemplo los polifenoles, los flavonoides, catequinas, entre otros. Los antioxidantes son muy importantes, ya que ayudan a liberar

el cuerpo de los radicales libres, que son causantes del daño oxidativo de las células.

Gracias a esto, el chocolate es ideal para prevenir enfermedades cardiovasculares, reducir los niveles de colesterol y bajar la presión sanguínea alta. Además, también es ideal para prevenir el envejecimiento prematuro.



2. ES PROTECTOR DEL CORAZÓN

El chocolate ha sido rechazado durante muchos años por muchas personas debido a que contiene las grasas saturadas de la manteca de cacao. Sin embargo, las investigaciones hallaron que sus grasas podrían ser en realidad beneficiosas, al igual que otros tipos de grasas saturadas como el aceite de coco.

Para esto se explica que un tercio de la grasa de la manteca de cacao contiene ácido esteárico, que el hígado convierte en ácido oleico, una grasa monoinsaturada saludable. El ácido oleico es un compuesto que ayuda a reducir los niveles de colesterol malo LDL, mientras aumenta los niveles de colesterol bueno HDL.

Además, el chocolate tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a combatir la inflamación vascular crónica, mejorar la flexibilidad de los vasos sanguíneos, así como a reducir la presión arterial. Todos estos beneficios ayudan a prevenir enfermedades y problemas del corazón.

3. ES BUENO PARA EL CEREBRO

El consumo de chocolate negro estimula el flujo de la sangre al cerebro, así como para el corazón, por lo que puede ayudar a mejorar la función cognitiva. Su consumo regular también puede ayudar a prevenir los accidentes cerebrovasculares.



Este beneficio se debe a sus contenidos de teobromina, que es un estimulante natural no tan fuerte como la cafeína, pero con importantes efectos terapéuticos.

También contiene una pequeña dosis de cafeína, que es otro buen estimulante presente en muchos alimentos. En el caso del chocolate, encontramos 27 mg de cafeína en una onza, mientras que en una taza de café encontramos 200 mg.

Y finalmente, encontramos la feniletilamina, que libera endorfinas en el cerebro, lo cual nos genera una sensación de bienestar.

4. PROPORCIONA UNA PIEL MÁS SALUDABLE

Al ser rico en antioxidantes, el chocolate también ayuda a tener una piel más sua-

ve, menos seca y más resistente a los rayos UV. El cacao promueve la buena circulación sanguínea en los capilares finos en la capa superior de la piel, que son los encargados de oxigenar y entregar los nutrientes esenciales que la piel necesita para protegerse de la deshidratación y quemaduras.

5. ES BUENO PARA LOS DIENTES

A diferencia de muchos otros dulces, el chocolate negro puede ayudar a reducir el riesgo de contraer caries, siempre y cuando la persona se aplique una buena higiene todos los días. Tiene una sustancia llamada teobromina, que según los estudios, es buena para endurecer el esmalte dental.

6. POSEE MINERALES VITALES

El chocolate negro posee minerales vitales que nos ayudan a promover una buena salud en todo el organismo. Este alimento se caracteriza principalmente por minerales como cobre, magnesio, calcio, hierro y potasio.

7. PUEDE AYUDAR A COMBATIR LA FATIGA CRÓNICA

Un estudio realizado en Inglaterra, reveló que el chocolate puede ayudar a combatir los síntomas de la fatiga crónica, ya que se cree que su consumo ayuda mejorar la acción de los neurotransmisores, como la serotonina, lo cual promueve el estado de ánimo y el sueño.

Para este estudio, las personas con fatiga consumieron 1 y $\frac{1}{2}$ onzas de chocolate negro de 85% de cacao, todos los días durante 8 semanas, dando como resultado, menos sensación de cansancio después de consumir chocolate.

NOTA: Estos datos se han obtenido de una revista científico-medica muy fiable.

Felipe Garrido Briceño

Fotografías: INTERNET

HISTORIAS SOBRE TOLEDO

PUENTES SOBRE EL TAJO

PUENTE DE ALCÁNTARA: Fue construido de otro anterior romano que existía al lado por los árabes en el año 866, para el paso de las aguas, y según varias versiones también para el tráfico de la ciudad.

En 1257 fue destrozado casi todo por una gran avenida del río, reedificado por Alfonso X; después ha experimentado varias restauraciones en los siglos XV, XVI, XVII, XIX. De su primera traza solo se conserva el torreón del lado de la ciudad; el otro barroco, es obra de 1721, en sus-



Foto: Benito del Moral

titución de otro medieval también. En su fábrica se ven sillares romanos labrados y visigóticas. Tiene varias lápidas con inscripciones religiosas y alusivas obras realizadas en el puente.

En el siglo XIX fue derruida la plaza de armas, que era muy interesante y que se formaba ante el torreón de entrada a la ciudad. Por debajo del puente quedan unas muy pequeñas ruinas del Artificio de Juanelo.

PUENTE SAN MARTÍN: Es sólido de bella traza, de apuntados arcos, son amplios tamajares y robustos torreones; preciado conjunto, en fin de la más pura arquitectura militar de la época medieval. Fue construido en el siglo XIII, reinando Alfonso X, para sustituir a otro que

hubo más abajo, del que se conservan algunos restos a los lados y dentro varias veces en los siglos XIV, XVII y XVIII, muy especialmente en el siglo XIV, por el Cardenal Tenorio, al que se dice representa una pequeña estatua, escultura



Foto: Benito del Moral

colocada en la clave del otro arco central en conmemoración de la obra, a la que antes de terminarse se destruyó por incendiarse los andamios, volviéndola a levantar inmediatamente. A la salida existe una estatua de Alfonso VII. Desde el puente se observa soberbios panoramas a uno y otro lado.



Foto: Benito del Moral

PUENTE NUEVO: Se llama así popularmente, pero por parte oficial no tiene nombre alguno que se sepa. Se construyó desde 1927 a 1980 bajo el proyecto del ingeniero señor Aránlerri, para sustituir al ya demasiado débil de Alcántara.

José Luis Galán Esteban

LOS GRANDES TOREROS

ANTONIO BIENVENIDA

NOMBRE: Antonio Mejías Jiménez.

APODO: Bienvenida.

NACIMIENTO: 22 de junio de 1922, en Caracas (Venezuela).

ALTERNATIVA: 9 de abril de 1942, en Madrid.

MUERTE: 7 de octubre de 1975, en Madrid.

Antonio Bienvenida ha sido la naturalidad vestida de torero. Fue el matador de toros cuyo mayor mérito estuvo en su vigencia en el tiempo; muchas generaciones de diestros desaparecieron del mapa taurino, mientras él permanecía. El hecho de estar pendiente de todos los pormenores de la lidia, de la más idónea colocación en todo instante, de dejar traslucir la torería en cualquier momento de la corrida, hace que los aficionados le tengan permanentemente en su recuerdo. Además, ha sido uno de los toreros que ha lidiado con mayor naturalidad en todo el transcurso de la historia taurina.

SALVÓ MUCHOS ESCOLLOS.

Para que el nombre de Antonio Bienvenida quedara grabado con letras de oro en esa historia y en lugar preferentísimo, tuvo que salvar muchos escollos.

Novillero de fuste, llegó a la alternativa de Madrid –concedida por su hermano Pepote Bienvenida– con el bagaje de su magnífico éxito, el 18 de septiembre de 1941, en la célebre corrida de «los tres pases cambiados». Cuando acababa de triunfar clamorosamente en las Ventas, a primeros de julio de 1942, se encontró con un gravísimo percance. El día 21 de ese mismo mes sufrió una cogida en Barcelona, que le destrozó el vientre, y por la que tuvo que cortar la temporada. Tardó en recuperarse de esta cornada, lo que se reflejó en los altibajos de sus faenas. Cuando se recuperó totalmente, en 1946, volvió a sufrir otra grave cogida, esta vez en Madrid, en la primera corrida de la historia de San Isidro, el año 1947.

Los primeros años cincuenta pasaron con nuevos altibajos, aunque tuvo unas cuantas faenas grandiosas en Madrid y un gran éxito en la corrida del 12 de octubre de 1952. En esta ocasión toreó a beneficio de sus compañeros del Montepío y realizó dos faenas antológicas a dos toros cornales y limpios de defensas, como no se estilaban en aquellos tiempos.

DENUNCIA DEL AFEITADO

Después de esa corrida denunció el fraude del afeitado, motivo por el cual le retaron los compañeros que en ese momento estaban en la cresta de la ola: Antonio Ordóñez, Jumillano, Antoñete y Rafael Ortega. A Antonio le postergaron, en el San Isidro de 1953, a torear con Jerónimo Pimentel y otros y otros dos toreros mexicanos; pero, a partir de esa temporada, Bienvenida dejó a un lado sus indecisiones y adquirió una responsabilidad ma-

yor. A base de legendarios triunfos en Madrid, que tuvieron continuidad en el resto de España, se puso otra vez entre los primeros durante el resto de la década.

No importó que recibiera más cornadas, como la de Ciudad Real en 1956 o la gravísima en el cuello en Madrid en 1958. De todas salió con mayor fuerza y para desarrollar las más puras y clásicas lecciones del toreo.

En los primeros años sesenta volvió a bajar un poco la guardia. Pero a raíz del gran éxito logrado en Madrid el 30 de junio de 1963, en que salió a hombros por la puerta grande –en las Ventas lo hizo hasta dieciséis veces, más que ningún otro–, llevó a cabo tres campañas y media fabulosas, las mejores de su vida torera.

Se retiró en Madrid el 16 de octubre de 1966 en olor de multitud, en una de sus muchas corridas en solitario. Ya en el paseíllo, el ruedo se llenó de sombreros en una despedida histórica, no comparable a ninguna otra en su prólogo, y sólo a la de Bombita, la de Marcial Lalanda y la segunda de Antoñete, en su epílogo.

En 1971 volvió a sentir el gusanillo de la fiesta y regresó a los ruedos. Toreó cuatro temporadas con una gran dignidad y realizó algunas faenas excepcionales.

Pocos toreros han toreado con el arte, la sapiencia y el garbo de Antonio Bienvenida, que cumplió su última actuación en la plaza de Vista Alegre, el 5 de octubre de 1974, estoqueando una corrida de Bohórquez junto con Curro Romero y Rafael de Paula.



Pero en su primer año de descanso, tras la retirada definitiva, intervino en cuantas tientas y festivales pudo. Estaba muy ilusionado en enseñar el arte del toreo a su sobrino Miguel, hijo de Ángel Luis. Una tarde, en el tentadero de la finca de Aurelia Pérez-Tabernerero, una de las becerras, de nombre «Conocida», le atropelló, causándole una conmoción. Fue llevado al hospital, donde entró en coma. A los dos días –el 7 de octubre de 1975– falleció.

Moría un torero que toreó como el mejor y que sintió la fiesta como pocos: ¡Dios te guarde, Antonio Bienvenida!

FUENTE: *Pasión por los Toros:*

José Luis Suárez-Guanes

FOTOGRAFÍA: Botán

BENITO DEL MORAL

LAS GRANDES GANADERÍAS

ANASTASIO FERNÁNDEZ EL "MAGO" DE CAMPOCERRADO

DIVISA: Verde y encarnada.

SEÑAL: Muesca en ambas orejas.

ANTIGÜEDAD: 10 de julio de 1864.

ENCASTE: Puro conde de la Corte.

FINCAS: <<Campocerrado>>, en Martín del Río Yeltes; <<Martínhernando>> y <<Aldeadávila>> en Salamanca.

Estuvo casado con Natividad Cobaleda, hija del conocido ganadero charro don Bernabé Atanasio. A la muerte de su suegro, acaecida en 1929, se hace cargo de la mitad de la vacada que éste poseía procedente de Carriquirri. Un año más tarde se queda solamente con las reses parladeñas conde de la Corte, que son reforzadas con una nueva compra realizada al ganadero extremeño de los <<Bolsicos>>.

Inmediatamente, el genial Atanasio Fernández forma su ganadería adaptándose a los tiempos que le toca vivir, criando un toro que conserva el trapío, la seriedad y la bravura originales del conde de la Corte, pero que además es altamente comercial y toreable.

LOS ATANASIOS.

Corren los años cuarenta y cincuenta y en <<Campocerrado>> pasan los inviernos todas las figuras del toreo de su época, amén de los más prestigiosos críticos. Manolete y Luis Miguel Dominguín son unos enamorados de los atanasios y los exigen para sus compromisos más importantes.

Los maestros de la crítica César Jalón <<Clarito>> y Gregorio Corrochano son también asiduos a los tentaderos de la casa de <<Campocerrado>>, y los más prestigiosos grupos y peñas de aficionados de España, como el club <<Cocherito>> de Bilbao, viajan constantemente a la finca charra de Atanasio. El hierro de Atanasio está presente en las principales ferias desde los años cuarenta hasta la actualidad, siendo imprescindibles incluso en plazas tan difíciles para los salmantinos como las de Sevilla y Jerez.

Pero el verdadero feudo de Atanasio, en donde siempre reinó, fue Madrid, Valencia, Bilbao, San Sebastián y en las plazas francesas.

UN GRAN PALMARÉS.

Los éxitos de sus toros son incontables, y la cifra de más de cincuenta animales premiados con la vuelta al ruedo desde 1940 dice por sí misma de la importancia de esta vacada. Los premiados de San

Isidro en 1962, 1963 y 1974; la corrida concurso de Jerez de 1979 y la Feria de Bilbao de los años 1953 y 1955, son algunas de las citas que componen el importante palmarés ganadero de esta divisa.

Con más de noventa años, pero en plenitud de facultades físicas y mentales, y sin conocer un bache en su ganadería, muere Atanasio en 1982. Se hacen cargo de la vacada sus hijos Natividad, Pilar y Bernabé, junto a su yerno, el prestigioso aficionado madrileño Gabriel Aguirre Borrell, quienes continúan la labor ganadera del viejo maestro, conservándola y alzándola.



A la muerte de Domiciano Pombo, mayoral de la vacada toda su larga vida, su cargo es ocupado por Fidel, quien sigue ejerciéndolo en la actualidad.

En 1992 muere Bernabé, pero la ganadería del <<mago>> de <<Campocerrado>> sigue estando de actualidad y en candelero, llevada y dirigida por su yerno Gabriel Aguirre. Y si los éxitos toreristas de don Atanasio fueron importantes, no lo fue menos su labor vendiendo y formando multitud de nuevas ganaderías en España, Portugal y América. Sus libros sobre la cría de toros bravos fueron -y siguen siendo- toda una obra de arte, especialmente en cuanto a la selección y el tentadero de sementales, de los que Atanasio no dudaba jamás en mantener un elevado número en su casa.

Por todo ello, la única figura de don Atanasio Fernández se agiganta con el tiempo.

FUENTE: *Pasión por los toros de*

Juan Carlos Martín Aparicio

ILUSTRACIÓN: *Europa Press*

Benito del Moral Galán

De la A a la Z de los Toros

APODERAR: Representar el apoderado al torero ante las empresas taurinas. A la acción y efecto de apoderar o apoderarse la conoce por *apoderamiento*; y a la persona designada para estos menesteres, *apoderado*.

APODO: Nombre que suele darse a una persona tomado de sus defectos personales o de alguna otra circunstancia. Suelen tenerlo gran número de toreros, y el mayor número de ellos tiene como referencia los lugares de procedencia o nacimiento.

APRETADO: *Apretado de cueros, de cuerna o de defensas* es el toro cuyos pitones cierran al volver. Como *apretado de carnes* se designa al toro gordo y musculado.

APRETARSE: Ceñirse el torero en las suertes, practicándolas desde muy cerca del toro y en su mismo terreno. Dominar el diestro al toro en un momento determinado de la lidia; así como salir con la ropa ceñida y sujeta como dispuesto a resueltas faenas, por lo que se emplea mucho, y es frase popular, *apretarse los machos*.

APUNTILLAR: Rematar al toro con la puntilla. Se designa como *apuntillado* al toro que se ha rematado de esa manera.

APURADO: Toro que, por exceso de quebranto durante la lidia, pierde sus facultades de poder y ligereza.

AQUERENCIARSE: Tomar el toro querencia en las barreras; la consecuencia es que no embiste con regularidad y fijeza. También se conoce por *querenciarse*. Asimismo se emplea este término para indicar la preferencia de un semental por determinadas vacas. Al toro que ha tomado querencias y no hace caso al engaño se le designa como *aquerenciado*.

FUENTE: Luis Moreno Nieto

Benito del Moral Galán

EL POR QUÉ DE LOS REFRANES

La primera mujer escoba; y la segunda señora:

Dice que el viudo, consciente de los errores cometidos con la primera esposa, tratará a toda costa de repararlos con la segunda.

Los primeros amores son los mejores:

Así lo canta la copla popular: <<Los primeros amores/ no se que tienen:/ se meten en el alma,/ salir no pueden./ Si no se logran,/ siempre se quedan impresos/ en la memoria.

Si es hermosa doña Elvira, en su casa no se remira:

Dice que la mujer bella siempre es coqueta, aunque otro refrán generaliza: **No hay mujer fea que presumida no sea:**

Si te hace caricias el que no las acostumbra hacer, o engañarte quiere, o te a de menester:

Alerta contra los aduladores, cuyas lisonjas indefectiblemente vienen determinadas por el interés.

De quererlas vienen las querellas:

Bello juego de palabras con el que se da a entender que del amor a las mujeres vienen para el hombre los problemas y desazones.

De tu hijo solo esperes lo que con tu padre hicieres:

El refrán señala que un hombre recibirá de su hijo el mismo trato que el que haya dispensado a su padre. Lo canta la trova popular: <<Un hijo le pegó a su padre/ y Dios le mandó el castigo:/ que al poco tiempo fue padre,/ y le pegaron sus hijos.

FUENTE: Diccionario de refranes

Moisés Carrasco Escribano

NUESTRO CALLEJERO ANTÍGUO

SILVELA, CALLEJÓN DE: Seguramente que este nombre será hoy recordado por poquísimos toledanos, por haber dejado de usarse hace muchos años. Este callejón era una simple salida trasera de la casa número 1 de la calle de las Armas, sede del Gobierno Militar desde 1940 a 1968 y que se abría a la derecha y al fondo del callejón sin salida de la calle Sillería.

TETUAN, PASEO DE: Se aplica este nombre al paseo del Carmen, para celebrar el éxito obtenido en la guerra con Marruecos en el pasado siglo XIX. En 1894 se le seguía llamando así.

TUEROS, PLAZUELA DEL: Se llamó durante bastante tiempo a la plaza de Padilla. El origen de tal nombre de Tueros se debe al maestrescuela catedralicio de la Universidad toledana, don Juan



Antonio de los Tueros. Este nombre pretendió borrar el del famoso capitán comunero.

VEGA, CALLEJÓN DE: Habitado sólo por tres vecinos en 1561, podría ser el callejón del Fraile, nombre muy moderno. Vivía en tal año Juan Vega, probablemente el que le diera su apellido; él y sus convecinos entre las Alcaicerías y la Lonja, equivalente esta calle a la de Hombre de Palo actual.

VESTUARIO, CALLE DEL: Ha sido incluida en la agrupación que forma hoy la calle de Sixto Ramón Parro, puesto que era la primera parte de



ella, desde la plaza Mayor hasta la esquina con la calle del Locum. El nombre se deriva, evidentemente, de que forma una de sus aceras el Vestuario o “Cuadra de las Ropas” de la Catedral.

SAN SOLES, CALLEJÓN DE: Citado en 1561, debe ser el tramo más bajo de la calle Real o quizá la cuesta del Corchete.

SANTA CRUZ, ERMITA DE: Nombre antiguo de la capilla del Cristo de la Luz que, fue mezquita edificada en el año 999 y cedida en el 1186 por el arzobispado a las orden de San Juan de Malta.

SAN JUAN, BARRIO DE: Se utiliza este nombre en 1208. Seguramente se refiere a la parroquia de S. Juan Bautista, que estuvo en la plaza de los

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

Moisés Carrasco Escribano

Fotografías: Benito del Moral

PLANTAS MEDICINALES:

CÁLAMO AROMÁTICO

AYUDA A LA DIGESTIÓN Y CALMA LOS NERVIOS

ESTA PLANTA procede de Asia, y fue **PREPARACIÓN Y EMPLEO.**

introducida en Europa en el siglo XIII por los tártaros. Su aroma es muy agradable, y recuerda al de la mandarina, pero su sabor es amargo. En los países árabes se utiliza su esencia como afrodisíaco.

PROPIEDADES **E**
INDICACIONES: El rizoma del cálamo contiene un aceite esencial amargo, el *Óleum calami*, al que se deben sus efectos medicinales. Tiene las siguientes propiedades:

Aperitivo: Aumenta el apetito.

Eupéptico: (facilita la digestión): Resulta útil en caso de digestión pesada, escasez de jugo gástrico (hipoclorhidria), y gastritis crónica.

Carminativo: Elimina los gases del conducto digestivo.

Relajante muscular y **sedante suave** del sistema nervioso cuando se aplica *externamente*, añadiendo la decocción al agua de un baño caliente. Alivia el dolor de los reumáticos, y ayuda a conciliar el sueño.

Calmante del picor de la de la piel en caso de **erupciones y urticaria**. Un baño de decocción de raíz de cálamo calma el picor y suaviza la piel.



Uso interno.

Decocción o infusión con una cucharada sopera de rizoma triturado (unos 15 g) por taza de agua. Tomar 2 o 3 tazas diarias, sin endulzar.

Uso externo.

Baños: Se añade al agua del baño una decocción realizada con 500 g de rizoma triturado en un litro de agua.

Hábitat: Crece en las orillas de pantanos, charcas y ríos. Se da en la mayor parte de Europa, en América del Norte y también en Argentina. Se halla bastante diseminado y resulta poco frecuente.

Descripción: Planta acuática de la familia de las Aráceas, que mide de 60 a 150 cm de altura. Sus hojas son estrechas y lanceoladas. La inflorescencia es una espiga cilíndrica.

Partes utilizadas: el rizoma (tallo subterráneo).

FUENTE: Enciclopedia de Plantas Medicinales
Jorge d. Pamplona Roger
BENITO DEL MORAL

¿SABÍAS QUÉ?

En 1531 en el censo de ese año Toledo tenía 56.270 habitantes, sin contar los religiosos que serían en torno a los 1.500.

A mediados del siglo XVI eran escasos los grandes núcleos urbanos de importancia. Existían pocas ciudades con más de 10.000 habitantes y muy excepcionalmente algunas superaban los 50.000 habitantes. Entre estas últimas se hallaban Sevilla, Granada, Valencia y Toledo.

En 1571 la población de Toledo llegó a sobrepasar los 62.000 habitantes. A partir de ese momento se da un paso en la etapa de mantenimiento hasta el censo que se hizo en 1591, que es cuando se recoge el primer descenso y se sitúa la población en 57.000 habitantes.

La población sigue descendiendo y en 1597 solo hay en Toledo 43.000 que, a mediados del siglo XVII quedaron reducidos a 25.000 personas.

Cuando en Madrid no existían alcantarillas, en Toledo funcionaban todavía las que habían construido los romanos.

En el convento de San Pablo, hay una imagen de la Virgen María llamada de la Encarnación o de la O. con el Niño Jesús visible dentro del vientre materno. Es interesante desde el punto de vista iconográfico por la escasez de estas imágenes.

En los robos que ha sufrido la Catedral, en el siglo XIX se sustrajo una pulsera de la Virgen del Sagrario. Y en 1936 un cargamento que llegó a Vera Cruz (México) en marzo, figuraban “ropas y objetos religiosos de la Catedral de Toledo, y entre ellos , el famoso manto de 50.000 perlas de la Virgen del Sagrario.

El Transparente de la Catedral, Narciso Tomé tardó doce años en hacerlo.

Durante la Cuaresma del año 1946. El retablo de la Capilla Mayor, como de costumbre en aquella época, se había tapado con un velo o tela morada que la cubría totalmente a la vista de los fieles. Inesperadamente prendió en el velo la llama de unos cirios del altar colocados demasiado cerca del retablo. La catástrofe pudo suceder pero no ocurrió gracias a la intervención de los bomberos municipales.

FUENTES: La Catedral de Toledo en clave de anécdotas

CONVENTOS DE TOLEDO DE BALBINA MARTÍNEZ

Moisés Carrasco Escribano

LOS TRUQUITOS DE PILAR

PULPO TIERNO: Si vais a cocinar pulpo pero temes que se te quede duro, tomar nota. Poner en el agua de la cocción una cucharada de harina y otra de aceite de oliva.

HUEVOS AL PUNTO: Conseguiréis pelar los huevos cocidos sin ningún problema, añadís un chorrito de vinagre.

FUERA OLORES: Cuando cocinéis a la plancha sardinas o cualquier pescado oloroso, eliminaréis el aroma si hervís en una cazuela agua con vainilla. De esta manera neutralizaréis los malos olores.

LAXANTE NATURAL: Si tenéis problemas para ir al baño, pelar un pepino, dejándole algo de piel, comérselo despacito y veréis su efecto natural enseguida.

CONTRA LAS PUNTAS ABIERTAS: Antes de lavaros el cabello, aplicar sobre las puntas aceite de oliva tibio y dejarlo durante 30 minutos. Vuestros puntas se cerraran.

CABELLO BRILLANTE: Calentar agua con vinagre a partes iguales, que no llegue a ebullición. Aplicároslo en el pelo y veréis como brilla más.

AQUÍ NO SE TIRA NADA: Cuando cozáis patatas, no tiréis el agua. Utilizarla para limpiar prendas de lana o cubiertas de acero. Si añadís vinagre, será excelente para limpiar los cristales del coche.

AROMA QUE NO TE ABANDONA: Para oler bien todo el día, comprar aceite hidratante y añadir unas gotas de vuestro perfume. Aplicándoselo al salir de la ducha y... ¡conseguido!

OLVIDAR EL INSOMNIO: Dormiréis a pierna suelta, tomando, antes de acostaros, una infusión de mandarina hervida. También, queridas amigas, funcionan las infusiones de pasiflora o de valeriana.

PILAR

LA COCINA DE "CONTACTOS"

PATATAS GUIADAS CON CHORIZO

Preparación: 40 minutos.

Calorías por ración: 350.

Precio para 4 personas: 19 €.

Dificultad: Baja.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS.

1 K de patatas. 4 dientes de ajo. 1 cebolla. 2 ñoras. 1 hoja de laurel. Perejil. Sal. Aceite de oliva. 1 chorizo.

PASO 1º: Pela y pica 2 dientes de ajo y la cebolla. Pon una cazuela al fuego con un plato

de aceite y rehoga durante 5 minutos la cebolla y los ajos. Añade el chorizo cortado en rodajas de 1 cm grosor.

PASO 2º: Pela lava y corta las patatas, chascándolas y añádelas a la cazuela. Echa agua



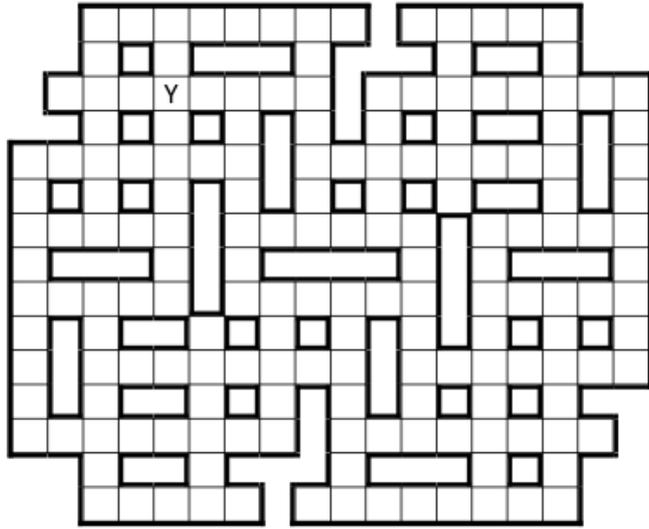
Foto: Internet

hasta cubrir las patatas, el laurel y una pizca de sal. Deja cocer a fuego medio-bajo 30 minutos.

PASO 3º: Pela los otros dos dientes de ajo. Pon en remojo las ñoras en agua caliente y raspa su carne con un cuchillo. Machaca los ajos y la carne de ñora y añade la mezcla a la cazuela. Deja un par de minutos al fuego, retira y sirve espolvoreando un poco de perejil.

CONSEJO: Si quieres que la salsa salga más espesa, puedes poner una pizca de harina en el primer paso.

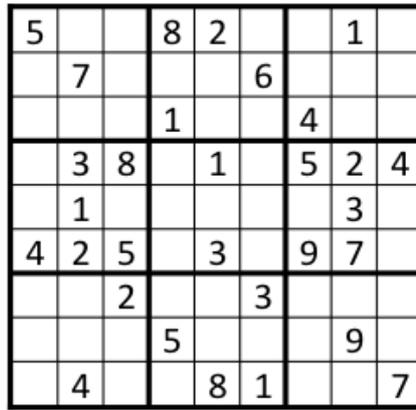
pasatiempos número 48 **Cruzada**
para llevar.com



© pasatiempospara llevar.com - C2.002-A

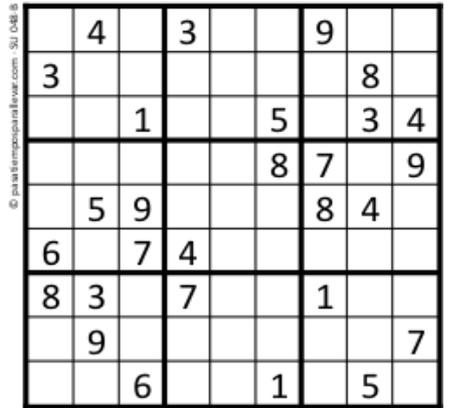
- | | | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 5 LETRAS | 6 LETRAS | CERILLA | 8 LETRAS | 9 LETRAS |
| GOLPE | AMARGO | CLASICO | ABSORBER | DISCOTECA |
| LLANO | HOMBRE | DETENER | CAMUFLAR | MAYORDOMO |
| MIRLO | IMAGEN | NARANJA | CARIÑOSO | MUSCULOSO |
| ORDEN | OPINAR | NEURONA | CREYENTE | TELETEXTO |
| PARED | | NORDICO | ENAMORAR | |
| POBRE | 7 LETRAS | NORUEGA | GRATITUD | |
| SUAVE | AGOTADO | TOLERAR | OXIDABLE | |
| TECHO | ALEGRIA | | RELIGION | |

pasatiempos número 48 **Dos sudokus**
para llevar.com



© pasatiempospara llevar.com - 3U.048-A

Nivel de dificultad: **FÁCIL**

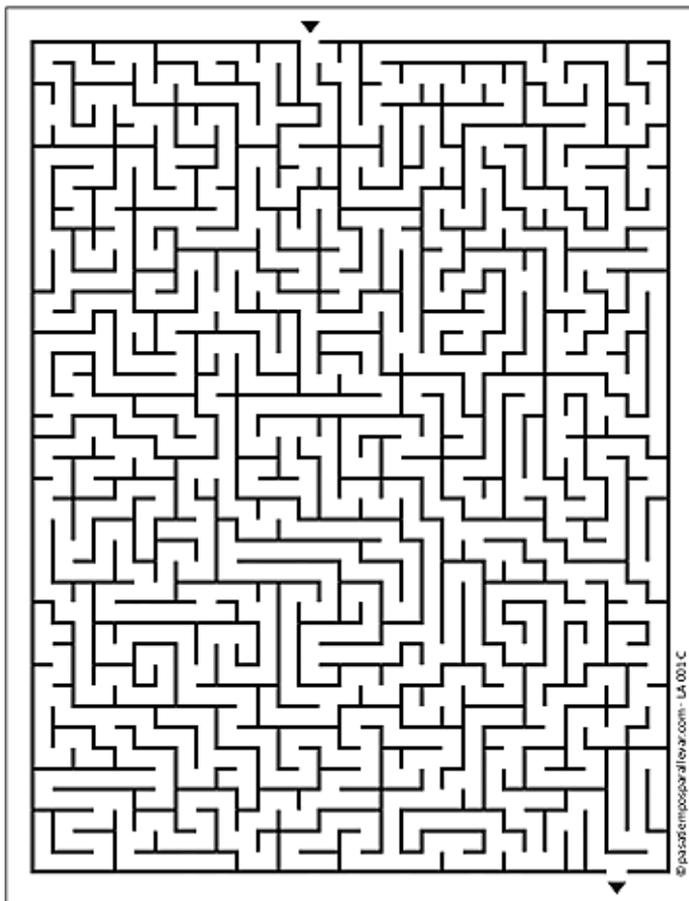


© pasatiempospara llevar.com - 3U.048-B

Nivel de dificultad: **DIFÍCIL**

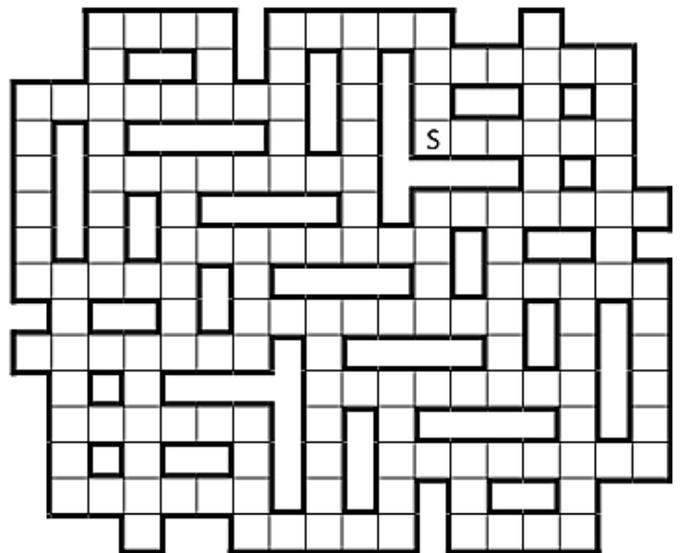
Soluciones, instrucciones y más juegos en ▶ pasatiempospara llevar.com

pasatiempos número 38 **Laberinto**
para llevar.com



© pasatiempospara llevar.com - LA.001-C

pasatiempos número 38 **Cruzada**
para llevar.com



© pasatiempospara llevar.com - C2.001-L

- | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 3 LETRAS | SEIS | 6 LETRAS | TORERO | 8 LETRAS |
| COL | | ANCHOA | | AUTONOMO |
| UVA | | DECAER | | ESCRITOR |
| | 5 LETRAS | ELEGIR | 7 LETRAS | INCOMODO |
| | BORDE | ESFERA | AMISTAD | NAVIDEÑO |
| 4 LETRAS | GAFAS | OFERTA | CARRETA | PANTALON |
| ASAR | GLOBO | REBOTE | CONFETI | RECORTAR |
| CONO | LENTE | RECREO | DERROTA | RENEGADO |
| GUIA | REINO | RITUAL | ELEVADO | RIGUROSO |
| LEER | VIEJO | SAFARI | FURIOSO | |
| PERU | | | | |

Soluciones, instrucciones y más juegos en ▶ pasatiempospara llevar.com

CHISTEANDO ... Por MOCAES

Una mujer leyendo: ¡Que descaró! ¿Te quieres creer, Fulgencio, que un tal Neruda ha publicado un libro copiando las poesías que me escribiste cuando éramos novios?

Un señor le dice a su mujer:

¡María, María, el médico me ha dicho que me quedan ocho horas de vida y he decidido que tú y yo nos vamos de juerga toda la noche!

La mujer le responde:

Claro, tú lo ves muy fácil ¡como tú no tienes que madrugar!

En la consulta del médico-dentista:

-Doctor... ¿Voy a perder la muela?

-Mire, yo se la voy a poner en una bolsa; si la pierde, es problema suyo.



Va un señor por la calle con una cabra sujeta con una cuerda, se encuentra con un amigo y éste le dice:

-Oye. ¿Dónde vas con ese cerdo?

-¿Pero no ves que no es un cerdo?

-Perdona, amigo, pero yo estoy hablando con la cabra...



chistes2.com

Un conductor se salta un semáforo en rojo, y le detiene un policía que le ve:

-¿Sabe usted que se ha saltado un semáforo en rojo, verdad?

-Si verá, señor guardia, pero es que yo soy daltónico.

-¡Y a mí que me importa! ¿Es que en Daltonia no hay semáforos o qué?

Un niño a otro:

-Y tú, Paquito. ¿Qué quieres ser de mayor?

-¿Yo?, imbécil.

-¿Por qué?

-Porque mi padre siempre está diciendo: "Cuanta pasta tiene ese imbécil"

Que tía más buena sale con ese imbécil.

Menudo cacharro se ha comprado ese imbécil.

Era una gallina tan flaca, tan flaca, en vez de dar huevos daba lástima.

Fuente ilustraciones: INTERNET



EXCURSIÓN A JAÉN-ÚBEDA-BAEZA

Actividades del Centro



MARCHA AL VALLE



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