

# Mayores TELEFÓNICA

## GUADALAJARA AL HABLA

Revista del Grupo de Mayores de Telefónica de Guadalajara

Febrero 2021 Revista nº25



*"La Soledad", magníficas esculturas talladas en madera, que nuestro compañero, **José Ángel Gil Rosado**, ha realizado como homenaje a las personas fallecidas por el coronavirus en la Residencia Geriátrica de "Los Nogales" de Fontanar, en colaboración con el Ayuntamiento de esa localidad.*

## EDITORIAL

Ya han pasado las fiestas navideñas, y nos encontramos igual, seguimos con la pandemia. Esto es el cuento de nunca acabar, pero parece que ya estamos bajando la curva de la tercera ola y empezamos a ver un poco la luz.

Todos estamos deseando volvernos a ver en algún viajecito, aunque sea solo de fin de semana y cerca de casa, necesitamos el calor de los amigos al igual que el de la familia, juntarnos, sin prisa y sin mascarilla, a tomarnos un café tranquilamente, y recordar algún momento alegre y divertido, y hacer planes.

Esto de los planes es lo que más echo de menos, a mí me gusta planificar, disfruto tanto o más pensando en lo bien que lo vamos a pasar, en lo que vamos a ver, en lo que vamos a conocer, o los amigos con los que nos vamos a encontrar, que durante el viaje en sí, también me gusta luego recordarlo. Por eso siempre digo, que un viaje para mí, son tres, cuando lo planifico, cuando lo realizo y cuando lo recuerdo.

Por desgracia, este año en que hemos perdido a tantos amigos, que hemos estado encerrados en nuestras casas, y en el que solo nos hemos comunicado por teléfono o vía telemática, nos va a costar recuperarlo, pero hay que despertar del letargo, abrir nuestras ventanas, respirar hondo, sonreír a la vida, y decir en voz alta ¡¡¡ ya estoy aquí de nuevo y siento alegría de vivir!!!

Un saludo

M<sup>a</sup> Teresa Yela Gómez



## ¿Y USTED QUE SABE HACER?



*José Ángel Gil Rosado trabajando en una de sus esculturas*

Hoy abrimos esta página para dar a conocer la labor de nuestros compañeros, somos muchos los que sabemos que tal o cual amigo o compañero, además de haber trabajado en Telefónica, saben hacer y muy bien, otros tipos de trabajos, la mayoría por hobby. Hoy empezamos por nuestro compañero **José Ángel Gil Rosado**, al que todos conocemos por “Titi”.

José Ángel Gil Rosado, comenzó su andadura profesional en el Centro de Investigación y Estudios (CIE), de Telefonica y luego estuvo dos años en Guedalajara en el departamento de Ingenieria de Conmutacion, para terminar en la Estacion Terrena de Satelites de Armuña de Tajuña. Fue con otro compañero de Armuña primer premio nacional de ideas, con un proyecto en el cual Telefonica fue la primera Nacion que tuvo un 100 por 100 de cobertura de la red telefónica en todo el estado español. Esta cobertura se daba vía satélite a los teléfonos contratados.



*“La Soledad”, homenaje a los fallecidos en la pandemia*

José Ángel es escultor en madera y piedra y ha realizado diversas obras, que alegran los parques y jardines de Guadalajara y provincia. El último trabajo que conocemos que ha realizado, es el que hemos puesto en la portada de nuestra revista. Lo ha llamado **“La Soledad”**, se trata de un homenaje a las personas fallecidas durante la pandemia. Son cinco tallas de madera, con un gesto de dolor y soledad que nos hacen reflexionar sobre el momento que estamos viviendo con la pandemia en la que estamos inmersos. Se encuentra enclavado al lado de la Casa de la Cultura de Fontanar de (Guadalajara). Fue una donación a causa de las muertes producidas por el coronavirus en la Residencia Geriátrica de Los Nogales (Fontanar), en colaboración con el Ayuntamiento de esa localidad.



- 1) **“Un árbol, un sentimiento”**, escultura de un violonchelo, sobre un pino de gran porte, con una base de 3,5 metros, situado en el Parque de la Concordia, como homenaje a los músicos de Guadalajara. Se encuentra muy cerca del kiosco de música del parque.
- 2) **“Homenaje a los docentes”**, junto a la escultura del Conde de Romanones que le erigió el Magisterio español, en la Plaza de Santo Domingo. Las esculturas del violonchelo y la de los libros fueron una petición del Patronato de Parques y Jardines del Ayuntamiento de Guadalajara.
- 3) **“Pagoda”**, en el Pinar de Condemios de Arriba





- 1) "Aguila" en el Minizoo
- 2) "Oso" en el Minizoo
- 3) "El Gallo", torero
- 4) Monolito en piedra del monumento a Louis Braille, inventor del código para ciegos en la plaza del mismo nombre

## MES DE FEBRERO



El nombre de "febrero", viene del de una fiesta romana llamada "februa". Era un festival de purificación y lavado que se celebraba el 15 de febrero, y que con el tiempo quedó inmerso en las Lupercalia. La finalidad de estas fiestas era exaltar la fertilidad, por lo que tenían un gran componente sexual. Se sacrificaban animales, y con su piel se hacían las "februa", unas tiras de cuero con las que se azotaba sobre todo a las mujeres para asegurar su fertilidad. Ese momento es seguramente el que nos aparece representado en el mosaico tunecino del siglo III, donde podemos leer "febrarius".

El mundo medieval y su arte renegaron de este tipo de representación. De esta manera, en el calendario agrícola de San Isidoro de León, "febrero" es un anciano totalmente cubierto que se calienta al fuego, haciendo alusión a las bajas temperaturas que caracterizan a este mes. También tenemos unas bellas miniaturas sobre este mes. En ellas, vemos una casa de labor, con su corral y su palomar. Las palomas devoraban los campos, por lo que su propiedad estaba limitada en proporción a las tierras que se poseyeran. Este detalle por tanto alude al poder del propietario. El 3 de febrero se celebra la fiesta de San Blas, hay un refrán castellano que dice: "Por San Blas la cigüeña verás". En la Edad Media decir cigüeña también significaba decir buen agüero. De la cigüeña se destacaba la monogamia y su predilección por comer serpientes –así se la representa con frecuencia- por lo que se la atribuyó la condición de enemiga del diablo, portadora de almas, símbolo de la resurrección, ya que reaparecía en primavera, cuando en la tierra comienza a renacer la vida. Quizá de ahí se ligue su figura con la llegada de los bebés.



## LAS BOTARGAS Y LOS ENMASCARADOS



El grupo de las botargas y los enmascarados constituye el núcleo más interesante de las fiestas en la provincia de Guadalajara. Este año no se han podido celebrar por la pandemia. Se celebran a lo largo de los meses de enero y febrero, y todas ellas se caracterizan por la presencia de en medio de una celebración religiosa (la Virgen de la Candelaria, San Blas, Santa Águeda, Santa Brígida. etc.), sale un personaje ataviado de un traje de múltiples y vivos colores, cubierta la cara con una máscara de acusados rasgos, que antiguamente era de madera tallada, y que hoy es de plástico, lleva además unos cencerros colgados del cinto, una joroba adornando la espalda y una cachiporra en la mano con la que intenta golpear a los asistentes al acto religioso.



Salen botargas en Humanes, Mohernando, Valdenuño, Arbancón, Aleas, Retiendas, Robledillo, Razbona, Peñalver, etc..



Todas estas fiestas han sido suspendidas este año por la pandemia

## LOS DIABLOS, MASCARITAS Y VAQUILLONES EN CARNAVAL

La provincia de Guadalajara tiene muchas fiestas populares con el Carnaval, como los **Diablos de Luzón**, los **Vaquillones de Villares de Jadraque** y las **Botargas y Mascaritas de Almiruete**.

Los más llamativos son los **Diablos de Luzón**, cuyos protagonistas asustan y hacen correr a los asistentes, que no pueden evitar acabar manchados de hollín. Es un disfraz único, emblemático y completamente diferente del resto. Llevan embadurnados sus brazos y la cara con una mezcla de aceite y de hollín, que les da un color negro muy brillante que contrasta con el blanco de los dientes.



Cuernos y cencerros llevan también los **Vaquillones de Villares de Jadraque**, aunque en este caso el traje incluye una capa roja que les diferencia de los diablos. Además portan careta y gorro de paja. Suelen ser entre diez o doce personas las que se visten y, como es habitual en estas fiestas, tratan de asustar a los asistentes, especialmente a las mozas y los chiquillos.



La de **Almiruete** es la más colorida de las tres fiestas, aquí portan trajes blancos, gorros coloridos, muy similares a los que llevan los danzantes de Majaerayo o Valverde, llama la atención el ruido ensordecedor que hacen y que se oye a varios kilómetros a la redonda. Las **botargas** son las primeras en salir y las encargadas de recoger a las **mascaritas**, con las que después recorren el pueblo. En la plaza sueltan juncos de pelusa, que es un símbolo de fertilidad.



## ROLLOS Y PICOTAS DE LA PROVINCIA DE GUADALAJARA

¿Son la misma cosa, o son diferentes? Veamos las diferencias:

La **picota** es un elemento de ejecución de justicia, en la primitiva denominación, era un poste de ejecución penal donde los condenados por un tribunal debían someterse al escarnio y la vergüenza pública y donde incluso eran ajusticiados, quemados, ahorcados o colgados de unos garfios de hierro. Se colocaban siempre lejos del poblado, junto a los caminos.

El **rollo**, por el contrario era símbolo de soberanía y jurisdicción y representaba el concepto de soberanía autónoma en lo jurisdiccional por parte de la localidad que lo exhibía y que tenía por tanto el título de **Villa**.

La época fundamental en que se alzan los rollos y picotas son los siglos XVI y XVII. En el siglo XIX se promulgaron en dos ocasiones decretos para destruir totalmente estos monumentos que entonces significaba opresión, muchos se salvaron y otros fueron abandonados. En 1929 el Rollo Castellano de Villalón se declaró Monumento Artístico Nacional, desde entonces han estado protegidos como Monumentos Menores a cargo de los Ayuntamientos.

En la provincia de Guadalajara tenemos muchos elementos identificados como rollos o picotas, sin distinción por tradición oral, de ellos el más bonito sin duda es **la picota de Fuentenovilla**



Es del siglo XVI, y termina en un capitel en el que sobresalen en sus cuatro esquinas, monstruos humanos con cabezas de animales, como cimera de base cuadrada hay una balaustrada con pináculos en los ángulos esquineros, y en su centro se levanta tres troncos de pirámide superpuestos y en disminución, con tejadillos cubiertos de escamas, y sobre el último una bella cruz de hierro forjado.

En **El Pozo de Guadalajara** se encuentra un **rollo** muy original, es del siglo XVI fue construido por la familia de Gómez de Ciudad Real, consiste en dos columnas superpuestas, la inferior apoya su plinto sobre cuatro gradas circulares y es dórica de fuste acanalado. La superior es lisa con capitel dórico terminado en ábaco cuadrado, sobre este se levanta otro capitel compuesto de cuatro cabezas de león a los que remata otro ábaco cuadrangular.



En **Lupiana** hay una **picota** levantada en el siglo XVI, sobre cinco escalones se levanta una basa cuadrada que sostiene una columna acanalada de dos metros con capitel formado por cuatro cabezas de monstruos alados, está rematada por un pináculo barroco con cuatro florons sobre el que se iza una cruz de hierro sobre base de tronco piramidal.



## LA HIGIENE EN LA EDAD MEDIA

Hablar de darse un baño (o una ducha) en la actualidad, nos remite a un acto cotidiano que realizamos a diario. Sin embargo en la Edad Media, los baños y la higiene brillaban por su ausencia. Poco heredaron de la época romana, donde los baños y la higiene eran algo esencial.

Los baños en viviendas particulares estaban reservados a unos pocos, tan solo la nobleza y alguna gente adinerada podía tener este privilegio.

Para los demás, existían numerosos baños públicos a los que se acudía de vez en cuando.

Pero estos baños, estaban mal vistos por muchos, y sobre todo por la Iglesia, pues a menudo eran relacionados con la prostitución, ya que allí muchas veces se juntaban hombres y mujeres desnudos, y en ocasiones, estos baños fueron precisamente tapaderas que escondían burdeles.

Los baños existían en toda Europa, siendo París una de las capitales que contaba con más número de ellos, a pesar de la fama que siempre han tenido los franceses del medievo por su fuerte olor.

En general, nos podemos imaginar cómo podía oler una persona en la Edad Media teniendo en cuenta detalles como que las mujeres hacían sus necesidades sin quitarse el vestido, y que a menudo utilizaban como enjuague dental la propia orina.

Los abanicos que se utilizaban en la época no eran siempre para darse aire debido al calor, también para mitigar un poco el olor que desprendía su propio cuerpo.

En invierno hacía frío, así que los primeros baños eran en mayo, esto derivó en la costumbre de realizar casamientos en los meses de mayo y junio para evitar los malos olores en la pareja... Se dice que la tradición de llevar la novia ramo de flores al casarse, deriva de aquí, pues el olor de las flores escondía el hedor de los cuerpos.

Aunque algunos médicos eran partidarios de que se hiciesen baños regularmente pues esto mantenía las infecciones alejadas, muchos otros eran verdaderos detractores.

Averroes, insigne médico de la época, llegó a decir que en los baños públicos, una señorita había quedado embarazada sin haber tenido relación alguna, solo por compartir el agua que rato antes habían utilizado los hombres.

Otros aceptaban la teoría de que después del baño las carnes quedaban más blandas, los poros se abrían y los vapores entrarían en el organismo provocando una muerte inmediata o enfermedades terribles.

Durante la peste en 1450, los médicos pidieron que se prohibieran y se cerraran los baños, pues la peste se propagaría a través de las aguas.

Los médicos llegaron a afirmar que la capa de suciedad protegía de las enfermedades.

La forma de tomarse el baño en los lugares para tal efecto, eran de la siguiente manera: se anunciaba la hora del baño con una trompeta (el dueño del establecimiento), acudía la gente semidesnuda y se acomodaba en los múltiples bancos que había para disfrutar del agua y de los vapores, había masajistas que aplicaban ungüentos y los hombres disponían de un barbero que les arreglaba la barba y el pelo.

Para las clases más altas, el baño era signo de distinción, y a menudo se aprovechaban fiestas para hacer uso de él, siendo muy común también realizarlo acompañado de comida. Comer y bañarse era un lujo reservado solamente a unos pocos.

Las bañeras, eran barreños de madera largos, reforzados con flejes de metal parecidos a un tonel de vino. Se tapaban con una sábana para que no se perdiese el calor.

En las casas particulares que podían permitirse el baño, se bañaban dos veces al año, en familia, siguiendo un orden, primero el padre, luego los varones por orden de edad y luego las mujeres también por orden; por último los bebés. El agua no se cambiaba.

En España, por ejemplo, dado que se veía una estrecha relación entre las casas de baños y la sexualidad se comenzó a poner días diferentes para los baños de hombres y mujeres, incluso un día de la semana solo para judíos.

Se prohibieron los baños, los domingos y viernes santo.

Los musulmanes dejaban las mañanas para los hombres y las tardes para las mujeres (aunque nada tienen que ver los baños para esta religión con los de los cristianos, en ellos era costumbre y lo veían como algo social y saludable).

En Aviñon por ejemplo, una norma prohibía entrar a los hombres casados, y una señorita de buena reputación no estaba bien visto que acudiese. Se llegaron a construir en Francia distintos edificios destinados a ambos sexos por separado.

Debido a todo esto, en el S.XV se empezaron a prohibir y cerrar en Londres y a partir de ahí, en toda Europa.

Como veis la época medieval no brillaba por la higiene, las calles eran lugares llenos de basura y excrementos, pues no solo no se bañaban, si no que no había cuartos de baño: las necesidades se hacían en cualquier sitio, incluso se tiraban por la ventana.

La forma de comer era también digamos, un desastre, no se limpiaba nada y muchas veces se usaban platos o vasos de estaño que se oxidaban con la comida (un ejemplo lo tenemos en los tomates – más adelante – que llegaron a prohibirse como alimento) o bebida y producían enfermedades, letargos o incluso la muerte. De hecho, muchas veces caían en un estado en el que no se sabía si estaban muertos o no, por lo que se tendían los cuerpos encima de una mesa, y los familiares se sentaban a la espera de si daba señales de vida o no, nace de aquí la costumbre de velar a los muertos.

Además en las casas se convivía con animales, muchas veces éstos estaban en el tejado y cuando llovía (ratas, gatos) la lluvia los hacía bajar.



## RECETARIO ALCARREÑO



### PESTIÑOS CON MIEL

#### Ingredientes

- 75 ml de aceite de oliva que sea suave para la masa y más para freír posteriormente los pestiños
- 1 cucharada de postre de anís en grano
- Un trozo de cáscara de limón o de naranja
- 250 gramos de harina
- 75 ml de vino dulce
- Una pizca de sal
- Miel para bañar los pestiños

Primero aromatizamos el aceite. Para ello en una sartén ponemos los 75 ml de aceite a calentar. Cuando esté muy caliente añadimos el anís en grano, la cáscara del cítrico y cocinamos durante 2-3 minutos. Apartamos la sartén del fuego y dejamos reposar este aceite hasta que se enfríe. Retiramos la cáscara del cítrico del aceite dejando el anís en grano y lo mezclamos con la harina, el vino dulce y la pizca de sal hasta que obtengamos una masa que no se pegue en los dedos. Si es necesario se puede añadir un poco más de harina. Formamos una bola con la masa y la dejamos reposar durante 30 minutos. Ahora tenemos que estirar la masa. Podemos espolvorear un poco de harina sobre la superficie de trabajo para evitar que la masa se pegue y la estiramos con un rodillo hasta que quede muy finita. Si nos resulta más cómodo, en vez de estirar toda la masa de una vez se puede estirar en porciones. Una vez estirada cortamos cuadrados de 5cm x 5cm aproximadamente y pegamos dos de sus extremos opuestos para darles forma, haciendo bastante presión en la unión para evitar que se abra. Cuando tengamos todos los pestiños formados los vamos friendo en aceite caliente hasta que se doren. A medida que los vayamos sacando del aceite, los situamos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Cuando se hayan enfriado, los pasamos por miel. También se pueden pasar por azúcar y canela, eso al gusto.

## 5 CONSEJOS PARA TENER CALIDAD DE VIDA A NUESTRA EDAD

### 1. CUIDA TU SALUD

Cuidar de tu Salud es el principio básico para que puedas sentirte bien, sólo de esta manera podrás estar fuerte, con energía y con ganas de empezar nuevos retos, aunque sean pequeños. **A esta edad es normal que tengamos pequeños achaques, pero no pasa nada si los mantenemos a raya.** Precisamente para tener controlados nuestros achaques es importante que chequeemos nuestro cuerpo para atajar cualquier falta de vitaminas, mantener bien la tensión, el azúcar... y para pedirle al médico consejos que nos ayuden a sentirnos bien, a punto y con vitalidad.

### 2. COME SANO

Es algo recomendable para cualquier edad, pero aún más importante a nuestra edad donde necesitamos cuidar más a nuestro organismo, que ya no se encuentra tan activo como antes. Te aconsejamos comer mucha fruta y mucha verdura. Debes eliminar -o limitar mucho- de tu dieta alimentos que se tarden más en procesar: como las carnes rojas, que son más pesadas. Opta por alimentos más fácil de digerir: cereales, legumbres, frutos secos... Si son integrales o biológicos, mucho mejor.

### 3. MUEVE EL CUERPO

Para contribuir a la Salud de tu Cuerpo, debes moverlo. Un pequeño paseo de 30-40 minutos al día es suficiente para que te sientas bien. También puedes practicar otros ejercicios como los que se practican en yoga o en aquagym, se trata de prácticas de bajo impacto, que no conmocionan tus articulaciones y que contribuyen a mantenerlas activas.

### 4. POSITIVIZA TU MENTE

Los pensamientos positivos ayudan a mantenerte más joven, está demostrado. Estar alegre y elegir lo bueno de la vida -olvidar pronto lo malo una vez que hemos aprendido de ello- permite que vivas la vida más plenamente y que te sientas mejor.

### 5. ¡A REALIZAR TUS SUEÑOS!

Con un cuerpo y una mente saludables, ya estás preparado para hacer todo eso que siempre has querido realizar.

**¡Nunca es tarde! aprende todo lo que quieras:** chino, piano, dibujo... Lee todos los libros que tienes pendientes. Apúntate a todos esos cursos que querías llevar a cabo, ahora es más fácil gracias a toda la formación que puedes encontrar en internet, ¡y muchos de ellos son gratis online!

**Aprovecha para hacer todo lo que te apetezca ¡disfruta!**



## NOTICIAS

Este año **no os vamos a cobrar la cuota de la Asociación**, dado que el año pasado no pudimos hacer actividades y éste, está dudoso

Como sabéis nos tocó la pedrea, en uno de los números que llevábamos de la Asociación a nivel Nacional, como se había repartido entre todos, nos ha tocado 8,75 euros, en cuanto que se pueda, podéis pasar a cobrarlo en la oficina de la Asociación, los jueves de 11 a 13, teneis que llamar antes para concertar visita.

De momento no tenemos previsto ninguna actividad, en cuanto nos den el visto bueno nos pondremos en marcha, y a ver si hay suerte y podemos hacer algo para el otoño, ya estaremos en contacto con vosotros.

En esta Revista hemos abierto un apartado que hemos titulado **¿usted que sabe hacer?**, en esta primera, damos a conocer el trabajo de escultura de nuestro compañero José Ángel Gil Rosado, al que la mayoría conocéis. Seguro que muchos de vosotros tenéis inquietudes o algún hobby interesante, que nos gustaría conocer: pintura, fotografía, artesanía, labores, trabajos manuales, cestería, restauración, colecciones, encuadernación, escritura, poesía, etc., así que espero vuestras llamadas y hablamos para darlo a conocer en la próxima revista. Os esperamos.

## DATOS DE INTERÉS

### Teléfonos de los miembros de la Junta Directiva Grupo de Mayores

Coordinadora - M<sup>a</sup> Teresa Yela Gómez 949224488 /699863940

Tesorera -Soledad Vacas González 949224188/ 608163463

Secretario-Juan Arroyo del Sol 949220157 /689417741

Vocal- Luisa Manchado del Olmo 949221421/646140156

Vocal-J. Emilio de Lucas Villaverde 949219652/649862468

Coordinador de Voluntariado: Juan Arroyo del Sol

Horario oficina Central Calderón, Pl. de Prim, 3. Jueves de 11,00 a 13,00 (llamar previamente por teléfono para que os podamos facilitar la entrada)

Cuenta corriente Asociación de Ibercaja :

ES33 2085 7605 9603 3001 6389

Mail : [Guadalajara@mayorestelefonica.es](mailto:Guadalajara@mayorestelefonica.es)

Facebook: Grupo de Mayores de Telefónica en Guadalajara

<https://www.mayorestelefonica.es>

## RECUERDOS

Como no podemos viajar todavía, vamos a recordar viajes pasados para ir haciendonos a la idea



Potsdam (Alemania) 2009



Split (Croacia) 2011



Bergen (Noruega) 2012



El Tirol (Austria) 2013



Vitoria (Pais Vasco) 2014



Cuenca 2014



Castillo de Caernefon, Pais de Gales (Gran Bretaña) 2014



Bath (Inglaterra) 2014



York (Inglaterra) 2014



La Alberca 2014



El Vaticano 2015



Pompeya (Italia) 2015



Paestum (Italia) 2015



Manzanares el Real (Madrid) 2015



Luarca (Asturias) 2015



Narbona (Francia)2015



Kerry (Irlanda) 2016



Cashel (Irlanda) 2016



Sevilla 2016



Córdoba 2017



París (Francia) 2017



Bucovina (Rumanía) 2018



Varsovia (Polonia) 2019



Desde nuestra última revista tenemos que lamentar el fallecimiento de nuestro socio José Boix Pallarés que falleció a causa del coronavirus el 12 de noviembre pasado.

También lamentamos el fallecimiento, el 12 de diciembre pasado, de la madre de nuestros socios y compañeros María Jesús Prieto Sánchez y Francisco Prieto Sánchez , la tendremos presente en nuestras oraciones en nuestra misa anual de noviembre de este año

**D.E.P.**

Solo me resta desearos que os cuidéis mucho, que aún tenemos que dar mucha guerra todavía

