



TORÁS HACE 100 AÑOS

Francisco Miguel Miras Alcaide - Octubre 2017 - paco@detoras.es

Vamos a retroceder en el tiempo y vamos a bucear en la historia para saber cómo era nuestro pueblo hace cien años, para ello hemos tenido que recurrir a varios documentos extraordinarios, uno de los cuales es el **Directorio Valenciano Bailly-Baillièrè-Riera** de las provincias de Valencia, Alicante y Castellón del año 1916, en el cual podemos visionar los siguientes datos:

Torás lugar con Ayuntamiento de 746 habitantes de hecho y 790 de derecho, a 8 Km. de la cabeza de partido y 68 de la Capital. La estación más próxima Begís-Torás a 3 Km, es del Ferrocarril Central de Aragón. Fiestas el 22 de Mayo, 24 Junio y 9 Septiembre. Produce Trigo y Vino.

Alcalde - D. Manuel Salvador Flor

Juez Municipal - D. José Mañes Capilla

Párroco - D. Juan Fajardo

Secretario - D. Elíseo Martín

Fiscal - D. Fco. Vicente Macián

Para conocer la vida comercial y social de nuestra población hemos recurrido al **Anuario Batlles** de Valencia, Alicante y Castellón de los años 1914-1915, donde nos especifica mejor que ningún otro, las personas y su ubicación exacta indicando calles, plazas y número, cosa que otros anuarios de la época no especifican:

Aceites:

Rosa Flor, Viver, 7

Pedro Salvador, pl. Iglesia, 7

Celestino Macián, pl. Iglesia, 4

Carnicerías:

Javier Mañes, pl. Iglesia, 2

Joaquín Salvador, pl. Iglesia, 7

Carpinterías:

Pascual Navarro, Pasillo, 4

Colegios,

Maestros Escuelas Nacionales:

Brigida Ferreres o Cervera, Chorrillo 4(*)

Vicente Bellido, Cerrito, 8

Comestibles-Abacerías:

Juan Lizondo, Alta

Vicente Macián, Alta

Manuel Mañez, Chorro, 9

Estancos:

Joaquín Sanz, Pasillo, 7

Herrerías:

Juan Villalba, Viver, 4

Gregorio Villanueva, pl. Herrería, 9

Médico:

Ricardo Mariana

Peluquería-Barbería:

Juan Fortich, pl. Iglesia, 10



Escudo de Torás en 1913
Geografía General del Reino de Valencia
por Carlos Sarthou Carreres

Posadas:

José Franco, pl. Iglesia, 5

Tejidos:

Ramón Macián, pl. Herrería, 15

(*) puede tratarse de un error y ser Chorrillo o C/ Chorro.

Para orientarse, las calles prácticamente conservan a día de hoy los mismos nombres, ya que después de tantos avatares políticos (cambiaron de nombre en la Segunda República y en la Dictadura), han vuelto a denominarse como en su origen, tan sólo vemos que la plaza de la Herrería sería hoy en día la plaza Redonda y la calle Alta sería hoy la calle Alto.

Sobre el carácter y costumbres toraseras escribe el prestigioso historiador castellanense Carlos Sarthou Carreres en 1913: *"Son del temple de los segorbinos. Tienen mucha afición a las armas. El día de Navidad salen las mujeres a cantar **albadas** por las calles a los mozos, y después pasan a recoger en grupo los aguinaldos de los festejados y que consisten en pastas finas que recogen en un cesto y van a comer en alegre reunión. Al*

(viene de la página anterior)

siguiente día se repite la broma, trocándose los papeles y cantando los hombres a las mozas, las cuales les obsequian en la forma de los antedichos aguinaldos.”

En lo político estamos bajo el Reinado de Alfonso XIII, y los diputados se eligen por distrito en lugar de por provincia como hoy en día. Torás pertenece al Distrito Electoral de Segorbe. D. Juan Navarro Reverter y Gomis, (Valencia, 1874-1933), heredará de su padre, Juan Navarro Reverter, dicho distrito, por donde conseguirá ser elegido sucesivamente Diputado a Cortes en los comicios de 1905 a 1923. Ocupará el cargo de Secretario del Congreso en 1905. A modo de ejemplo hemos tenido acceso a los resultados electorales de Abril de 1916, donde en Torás, Navarro Reverter Gomis por el partido liberal obtuvo 106 votos frente a los 56 votos del candidato Amat por el partido conservador. En los comicios del año 1918, Navarro Reverter Gomis obtuvo 186 votos y el candidato Comas D'Argemir obtuvo tan sólo 15 votos (recordemos que sólo votaban hombres mayores de 21 años). Navarro Reverter Gomis en este período tuvo gran vinculación con los pueblos del distrito de Segorbe y especialmente mantenía correspondencia y buena relación de amistad con el anterior juez municipal de Torás, mi bisabuelo Vicente Flor Monleón.

PLANTAS AROMÁTICAS DE TORÁS

MANZANILLA AMARGA (*Santolina chamaecyparissus*)

Mar Lozano - Octubre 2017 - maremoto@detoras.es

Se le llama también abrotano hembra, ontina de cabezuelas, camamirla amarga.

Santolina: nombre que deriva del latín sanctus: "sagrado" y *linum*: "lino".

Chamaecyparissus: término latino de origen griego ("ciprés de suelo"), por su similitud a un ciprés pequeño.

DESCRIPCIÓN Y HÁBITAT

Planta aromática entre 20 cm. y 50 cm. de altura y de color verde a grisáceo. De ramas delgadas. Las hojas son pequeñas, divididas en segmentos estrechos verde apagados, a la manera de peinecillos. Las flores son de color amarillo, tubulosas y dispuestas en capítulos. Sus tallos, hojas y cabezuelas son profundamente aromáticos; desprende un olor intenso en los días calurosos.

Crece en laderas pedregosas, en campos yermos y a orillas de caminos. Suele crecer mezclada con tomillos y romeros. Es bastante resistente a la sequía y también tolera las heladas. Se distribuye por la zona mediterránea occidental.

FLORACIÓN Y RECOLECCIÓN

Florece entre mayo y junio. Se recolectan los capítulos florales (cabezuelas o flores).

DESECACIÓN

La desecación se hará en un lugar seco y fresco y nunca al sol. Las ramas se pueden colgar en ramilletes boca abajo o se secan bien extendidas y a la sombra encima de un papel.

PROPIEDADES Y USOS

Los principales componentes activos, sustancias con propiedades curativas, son: flavonoides, ácidos fenólicos y aceite esencial con monoterpenos, cetonas terpénicas y lactonas terpénicas.

Uso interno: Es antiséptica, favorece la digestión (estomáquica), alivia los espasmos estomacales (antiespasmódica), regula la menstruación (emenagoga), actúa contra los gusanos parásitos del intestino (vermífuga).

(continúa en la página siguiente)



Manzanilla amarga. El Prao (Torás). Foto de Mar Lozano

(viene de la página anterior)

Infusión: añadir una o dos cucharaditas de flores secas a una taza de agua hirviendo. Presenta un sabor amargo

Uso externo:

Por vía externa favorece la cicatrización de las heridas, es antiséptica y antiinflamatoria.

Se emplea en infusión para baños oculares contra la conjuntivitis y la inflamación de los párpados (blefaritis). Se debe aplicar cuando está tibia.

Las hojas frescas, frotadas sobre la piel, ahuyentan a los insectos.

La infusión también la podemos utilizar para lavar la piel en casos de heridas, llagas, quemaduras e inflamación (preferible utilizar el aceite si disponemos de él).

ACEITE: Se recolectan las cabezuelas y las colocamos de inmediato en un bote de vidrio. Se añade aceite virgen de oliva hasta cubrirlas y se deja macerar 21 días. Procurar remover todos los días invirtiendo el bote y colocándolo después en su posición inicial. Se cuele y se exprimen las flores.

Se utiliza el aceite para dar fricciones, constituye un extraordinario aceite de masaje con propiedades antiinflamatorias, analgésicas, desinfectantes y cicatrizantes. También es muy eficaz para las quemaduras.



Manzanilla amarga. Camino del Chorrillo (Torás). Foto de Mar Lozano

En cosmética podemos utilizar la infusión para aclarar el cabello o darle tonos dorados.

Los ramilletes floridos colgados en las perchas de los armarios o en saquitos de tela protegen de la polilla a la ropa y perfuman los armarios.

En jardinería es una buena opción para cubrir la tierra disponible para jardín, ya que se extiende rápido. Es muy indicada para zonas de rocalla.

CONTRAINDICACIONES:

Muchas veces se tiene la creencia errónea de que las plantas medicinales, al ser productos naturales, no pueden producir problemas. Esto puede dar lugar a situaciones de riesgo para la salud. Hay plantas que pueden provocar reacciones adversas, intoxicación por sobredosis o interacciones con otras sustancias. Por eso es recomendable no utilizarlas sin control o prescripción médica o al menos avalado por personas con conocimientos.

Por vía interna la manzanilla amarga puede resultar peligrosa por su acción neurotóxica y abortiva, especialmente con los niños. No usar en el embarazo y la lactancia.

CURIOSIDADES

En Torás a la manzanilla amarga se le llama **ontina**. Cuentan las lugareñas, vecinas del Prao, que hace años había mucha más ontina que actualmente. La recogían en los ribazos de los bancales, la metían en sacos y se vendía a peso. La compraba una persona de El Toro. Sacaban muy poco de la venta, una peseta por kilo, más o menos. Era un ingreso extra, aunque el beneficio no daba para mucho.



Manzanilla amarga. Camino del Chorrillo (Torás). Foto de Mar Lozano

En la próxima entrega: HINOJO

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR DE LA PROPIA SALUD

Manuela Monleón Just, Doctora en Enfermería por la Universidad Complutense de Madrid

Los avances científicos y técnicos, las mejoras en salud pública y de la atención sanitaria, junto a determinados estilos de vida, han llevado a un aumento de la esperanza de vida entre la población, lo que significa un envejecimiento de la sociedad y un aumento de las enfermedades crónicas.

Nuestro país se enfrenta a una de las mayores tasas de envejecimiento y cronicidad de Europa, con una tendencia de mortalidad del 91% debido a enfermedades crónicas. Llegamos a cumplir más años, pero no libres de enfermedad. Situación que conduce a promover la responsabilidad del cuidado de uno mismo. Un autocuidado que nos permita acercarnos a un estilo de vida que facilite la convivencia con la enfermedad que tengamos, o mejor aún, que la prevenga.

El autocuidado lo entendemos como la capacidad que un individuo tiene para realizar todas las actividades necesarias para vivir y sobrevivir, teniendo en cuenta las necesidades de la persona desde un punto de vista integral, es decir, las necesidades físicas, psicológicas, sociales y espirituales o de trascendencia. Nos referimos, a cumplir con las necesidades básicas de alimentarse, moverse, asearse, sentirse querido, relacionarse con otras personas, tener un sentido de vida, etc., entre otras muchas.

Tener una buena salud, o un nivel adecuado de salud, no se basa sólo en intervenciones médicas o desde otros profesionales de la salud (enfermeras, fisioterapeutas, psicólogos, etc.), sino que también viene condicionado por las formas en que vivimos, en su mayoría opciones personales, lo que quiere decir que buena parte de nuestra salud es responsabilidad nuestra. Por lo tanto, hay que preguntarse qué podemos hacer por nosotros ahora, pues la mayoría de las personas subestiman el alcance de la enfermedad en sus momentos incipientes, sin tener en cuenta el impacto que podría tener en sus vidas, y la de sus familiares, en un estadio más avanzado.

Si repasamos el último Informe de Salud en España*, publicado por el Ministerio de Sanidad, Políticas Sociales e Igualdad, encontramos que los problemas crónicos más comunes entre las personas mayores de 15 años, son: el dolor de espalda, seguido de la hipertensión arterial, el problema de artrosis, artritis y reumatismo, el colesterol elevado, y el dolor cervical crónico. Problemas todos donde podemos intervenir con un adecuado

autocuidado, teniendo en cuenta las pautas generales de salud (p.ej.: higiene postural, nutrición, ejercicio, etc.), y las que su profesional sanitario le recomiende individualmente, como más apropiadas para usted.

Para concluir, si queremos vivir con un buen nivel de bienestar, sería adecuado huir de los malos hábitos o estilos de vida poco saludables, como el sedentarismo, el tabaquismo, la ingesta excesiva de alcohol, una alimentación rica en grasas, el sobrepeso, etc. Y no sólo eso, deberíamos disfrutar más de las personas que queremos, permitirnos tiempo para nosotros, recrearnos con nuestras aficiones,... de alguna forma participar conscientemente de nuestra vida.



(*) http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/Inf_Anuar_SNS_2015.1.pdf

Si quieres que hablemos desde el autocuidado de algún problema de salud, **envíanos un correo con la consulta que quieras realizar a periodico@detoras.es**. Lo iremos compartiendo contigo en próximos números.

Bancaja 
Fundación Caja Castellón