



SoriaSalud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD nº 52 • www.fundacioncajarural.net

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

Otoño 2023

REFRANES TEMÁTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SALUD Y BIENESTAR

VOLUMEN VIII

1. REFRANES DEL BAILE
2. REFRANES DE LA LECTURA
3. REFRANES DE LA SIESTA
4. REFRANES DEL MEDIO AMBIENTE

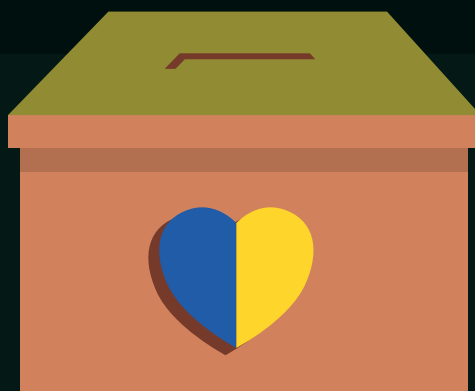


FIESTAS POPULARES EN LA PROVINCIA DE SORIA 1890-2019



Historiografía médico-aurina. Álbum de tradiciones

Dr. Juan Manuel RUIZ LISO



Donación para
UCRANIA
en las oficinas de
Caja Rural
Libro 15 €uros



REFRANES DE BAILEY LECTURA

1. ¡Cómo bailan las manolas!, Día de Santiago el verde, a orillas del Manzanares cuando el sol claro amanece.
2. A buena gana de bailar poco son es menester.
3. A comer, beber, bailar y gozar, que el mundo se va acabar.
4. A la mujer bailar y al asno andar y rebuznar, faltando quién, el diablo se lo ha de enseñar.
5. Abril setil.
6. Abril, abriladas, cuando llueve y hace sol, baila el perro y el pastor; el pastor baila con zamarra, y el perro con zurrón.
7. Agua y bailar, a hartar.
8. Al buen bailarín, el paso le queda.
9. Al son que le toquen bailan.
10. Al son que me toca bailo.
11. Alaba al ignorante y hazle bailar, si no es tonto, tonto le harás terminar.
12. Alarcón y Valhermoso, están muy cerca los dos, cuando se juntan las mozas, se bailan un charlestón.
13. Aunque sea fraile, también le gusta el baile.
14. Baila Antón según le hacen el son.
15. Baila bien o abandona el salón de baile.



16. Baila y bebe, que la vida es breve.
17. Bailamos todos o rompemos la vitrola.
18. Bailar con la más fea, es cosa de paciencia.
19. Bailar sin pecar, cosa imposible será.
20. Bailar sin son, o es estar loco, o enorme afición.
21. Bailar sin son, o es gran fuerza o es gran afición.
22. Bailaremos este San Juan; que el que viene Dios sabe quién lo bailará.
23. Bailarle el agua a alguien.
24. Baile bien o baile mal, el caso es bailar.
25. Baile o no baile, hago el borrico.
26. Baile que en burla empieza, acaba en boda.
27. Baile y pimienta, poco alimento.
28. Baile y tocino, el del vecino.
29. Bien gobernar y no mucho bailar.
30. Con luna creciente cesto menguante, con luna menguante cesto abundante
31. Cuajada y baile, que pasa Dios por mi calle.
32. Cuando comienzan las uvas a madurar, comienzan las mozas a bailar.
33. Cuando el amo es juglar, la familia es bailadora.
34. Cuando el gato falta, los ratones bailan.
35. Cuando el gato no está, hacen baile los ratones.
36. Cuando el gato no está, los ratones bailan.
37. Cuando el gato va a sus devociones, bailan los ratones.
38. Cuando en octubre llueve, el níscolo se mueve
39. Cuando las gaviotas bailan la muñeira, guarda el maíz en la era.
40. Cuando llueve y el sol brilla crecen las setas
41. Cuando llueve y hace sol baila el perro y el pastor.
42. Cuando mi madre esta en misa, yo bailo en camisa.

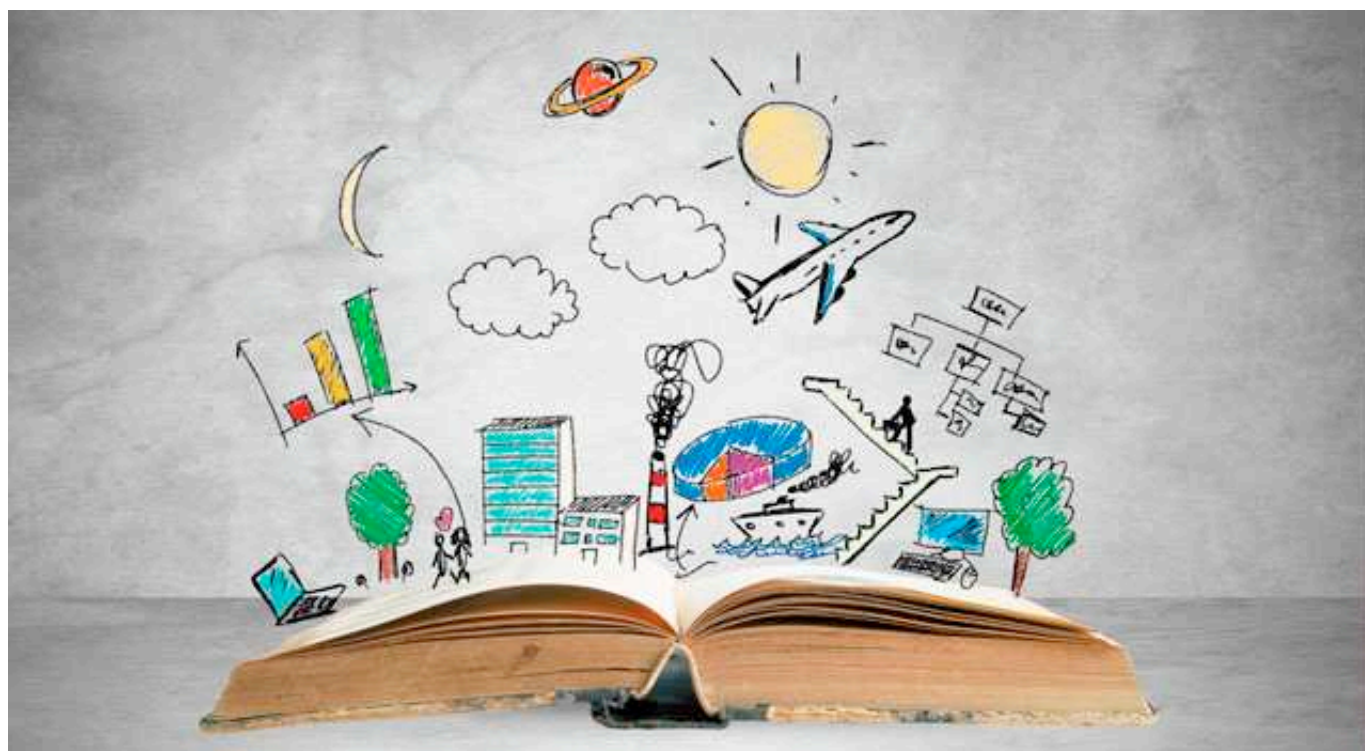




43. Cuando uno no sabe bailar, dice que el suelo está húmedo.
44. El buen setero no es aquel que llega con la cesta repleta, si no aquel que no deja huella de su paso por el sitio que visita.
45. El ciego con una copa de vino, ve chispas y centellas, y el cojo se pone a bailar la cueca.
46. El que paga la música manda el baile.
47. El que pone el baile, que ponga la marimba.
48. El que presta su caballo para garrochar, y a su mujer para bailar, nada tiene que reclamar.
49. El que quiera baile, que pague músico.
50. El que sale a bailar, pierde su lugar.
51. El último en llegar, con la más fea le toca bailar.
52. El vino y el baile, por la tarde.
53. En abril setas mil, y en mayo las comen los gusanos
54. En abril setas y en mayo metas
55. En abril setas, en mayo mayuetas y en agosto moretas
56. En abril setas, y en mayo marigüetas
57. En abril, setas a mí; en mayo, setas apaño; en San Juan, podridas van
58. En abril, setas a mí; en mayo, setas apaño; en San Juan, podridas van
59. En abril, setas mil, en mayo setas a carros; las de abril para mí, las de mayo para mi amo, las de junio para ninguno
60. En abril, setas mil, y en mayo setas de sapo
61. En Azaña cada uno baila según se apaña.



62. En Busdongo y Camplongo, en Vegalamosa y Arbás, bailaban las porconronas, con les madreñes calzaes.
63. En casa del músico, todos bailarines.
64. En el tocar del cachorro se conoce al bailarín.
65. En esta vida tan loca, uno es el que baila y otro es el que toca.
66. En Junio setas a puño.
67. En mayo setas a paño, en abril setas a mil
68. Hacen falta por lo menos dos para bailar el tango.
69. Hay buscadores de setas viejos y buscadores de setas osados, pero no hay buscadores de setas viejos y osados
70. Hombre pequeñín, embustero y bailarín.
71. Hombre pequeñín, embustero, rabioso o bailarín.
72. La alegría y el baile, para todos es saludable.
73. La jota nació en La Mancha y se crio en Aragón, por eso los de Consuegra la bailan mucho mejor.
74. La liebre y la seta junto al camino se encuentran
75. La moza que está en el baile parece que tiene amores, que a cada vuelta que da se la mudan los colores.
76. La vida es un tango y hay que saber bailarla.
77. La vida es una milonga pero hay que saberla bailar.
78. Las de abril para mí, las de mayo para el amo, las de junio para ninguno
79. Las mozas de Cardenete, son pocas y bailan bien, pero tocante a la aguja, ninguna sabe coser.
80. Las setas de abril para mí, las de mayo para mi amo
81. Los amores son como las setas, que no sabe uno si son venenosas hasta que ya las ha comido y es demasiado tarde
82. Los bailes de carnaval salen por Todos los Santos.
83. Los novios como las setas, salen de la noche a la mañana





84. Más perdido que cucaracha en baile de gallinas.
85. No es lo mismo verla venir que bailar con ella.
86. No se puede bailar en todas las bodas.
87. Nunca falta un sapo para que baile con una rana.
88. Para cantar y bailar Alconada y Maderuelo y para rezar el rosario los de Campo y Cilleruelo.
89. Poco son le basta al que de bailar tiene gana.
90. Por dinero baila el perro, y por pan si se lo dan.
91. Por dinero canta el ciego y baila el perro.
92. Por dinero, baila el perro.
93. Por el bailar, suele la doncella resbalar.
94. Por la plata baila el mono.
95. Por la plata baila el perro, por el oro perro y perra.
96. Por una vez que me puse a bailar, lo supo todo el lugar.
97. Qué baile harán los pájaros cuando el gavián se muera.
98. Que bailen los que están en la fiesta.
99. Quien está hecho a danzar, no lo sabe dejar.
100. Quien no quiera bailar, que no vaya al baile.
101. Quien no sabe bailar piensa que la orquesta es mala.
102. Salid mozas a bailar y salid sin cobardía, la vergüenza en el baile ya está perdida.
103. Seta a la vista no crece ni pizca
104. Si queréis que baile, ande el barril delante.
105. Si usted puede caminar, usted puede bailar, si usted puede hablar, usted puede cantar.
106. Te tocó bailar con la más fea y el baile más largo.



REFRANES DE LA SIESTA

1. La siesta y la merienda, bien sientan.
2. Si quieres matar al fraile, quítale la siesta y dale de comer tarde.
3. En la siesta y en el juego, se conoce al caballero.
4. Por San Fermín, mocicas a la fiesta, abuelos a la siesta.
5. Oveja coja no tiene siesta.
6. El niño y el becerriquito, en mitad de la siesta tienen frío.
7. Reniego de bestia que en invierno tiene siesta.
8. Después de la fiesta, lava la camisa y echa la siesta.
9. Cabra coja no quiere siesta, y si la tiene caro le cuesta.
10. Después de comer, duerme la siesta, y pasea después de la cena.
11. En invierno dormir siesta, holgazanería manifiesta.
12. El sueño es la única medicina efectiva.
13. Cuando un fraile se molesta, o no comió bien o no durmió la siesta.
14. Hombre cansado y tendido, enseguida dormido.
15. En abril, dos horas de siesta es dormir.
16. El hombre, bien comido y bien bebido, quiere reposo y no ruido.
17. Ven a la fiesta, y baila hasta la hora de la siesta.
18. Comida sin siesta, campana sin badajo.
19. Tras la cena pasea, tras la comida, siesta.
20. La siesta es el yoga ibérico.
21. El trabajo del cura: media hora de misa, su trago de vino, comer a su hora y siesta segura.
22. Por santa Rogelia salta la siesta del que empieza la escuela.
23. No hay Mesías capaz de competir con la hora de la siesta.





24. Después de comer, dormir, después de cenar, mil pasos ir.
25. Si en la hora de la siesta, el gallo canta, no hace falta manta.
26. El buen comer y el buen dormir, juntos no suelen ir.
27. Dormir a las martilladas y despertar a las dentelladas.
28. El gato se hace el muerto para que lo dejen dormir la siesta.
29. No duermas demasiado o te despertarás con un fracaso.
30. El dormir y el comer, hermanos vienen a ser.
31. No renuncies a tus sueños: duerme la siesta.
32. Quien mucho duerme, poco vive.
33. El gato se recuesta en la alacena para echarse la siesta.
34. Por San Jaime se agradece más la siesta que el hambre.
35. Seis horas de sueño bastan al joven y al anciano; siete le dejamos apenas al perezoso a nadie le concedemos ocho.
36. No dormir mucho por haber sesteado, no es mal de cuidado.
37. No es lo mismo estar dormido que estar durmiendo, como no es lo mismo estar jodi-do que estar jodiendo.
38. Al que se levanta tarde, el trabajo le arde.
39. El que quiera medrar, levántese a las cinco; el que ha medrado puede dormir hasta las siete; el que no tiene ambición de medrar puede dormir hasta las once.
40. Bendito sea el mal, que con dormir se ha de quitar.
41. Sestear y hacer la siesta tienen la misma respuesta.
42. Hombre dormido, ni del todo muerto, ni del todo vivo.
43. La buena conciencia sirve de blanda almohada.
44. La cama, come.
45. Joven que nada duerme y viejo que siempre duerme, cercana tienen la muerte.
46. Buen comedor, buen dormidor.
47. En casa donde amanezca al medio día, no pares en tu vida.
48. Diputado: hombre que se sacrifica por el pueblo haciendo la siesta en el Congreso, en vez de hacerla en su casa.



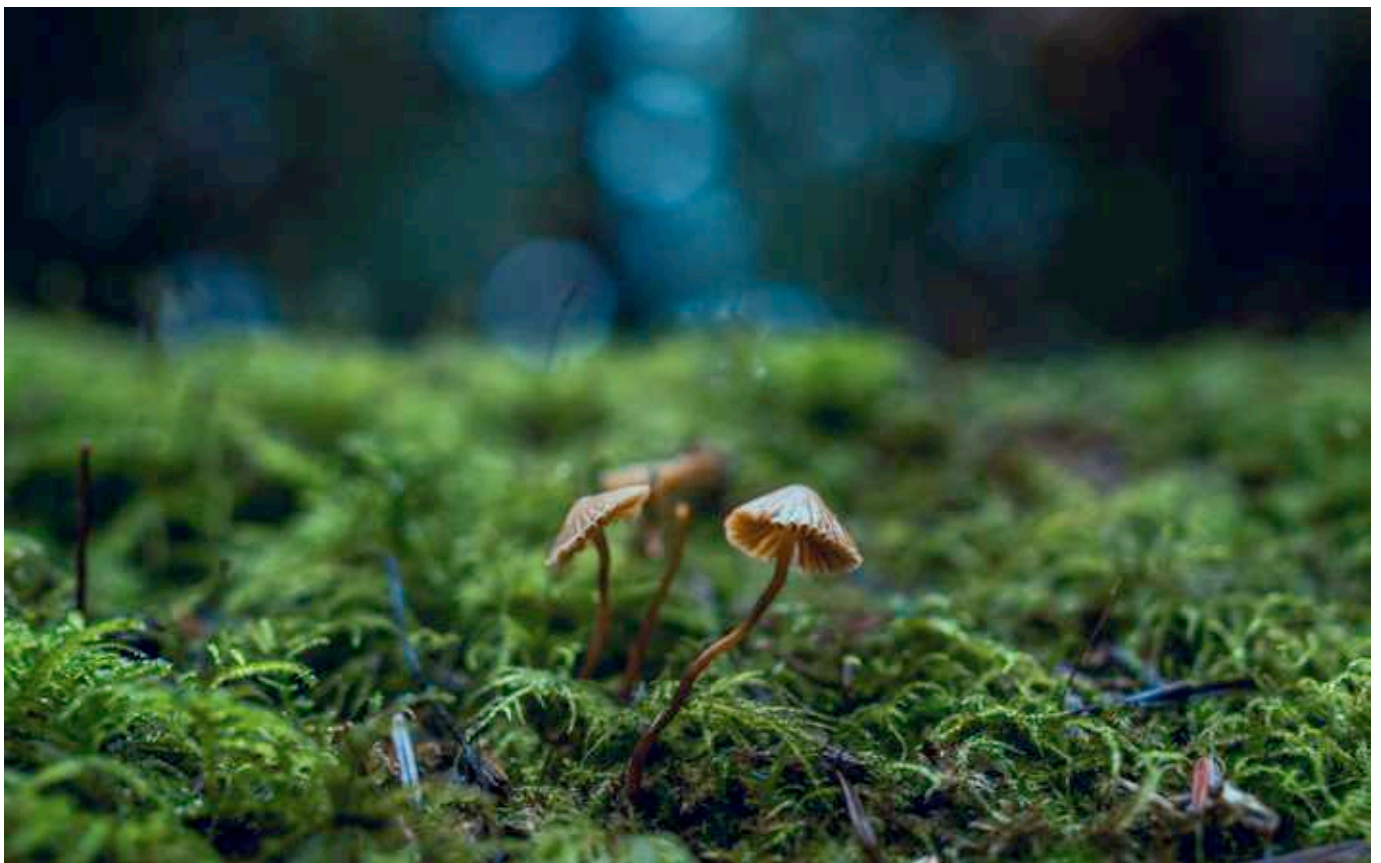


49. La cama es buena cosa, porque quien no duerme reposa.
50. Cabra coja, no tenga siesta.
51. Después de comer, ni un sobre que leer.
52. Dormir la siesta es como amanecer dos veces.
53. Lección dormida, lección aprendida.
54. Zorra que duerme de día, de noche estuvo de cacería.
55. Dormirás, y acordarás.
56. Quien mucho duerme, poco aprende.
57. En la cama de los vivos este gil duerme la siesta.
58. La comida reposar y la cena pasear.
59. Poco dinero en las fiestas, ya te puedes echar la siesta.
60. Por oro no vendas lo que nunca podrás comprar con oro: la tranquila siesta, el satisfecho día, la limpia fama y la conciencia alegre.
61. La siesta es sagrada.
62. Si quieres felicidad durante una hora, toma una siesta.
63. La cama y el amor, nunca te dirán: vete a tu labor.
64. Después de comer dormir, y de cenar pasos mil.
65. Ser como el perro del hortelano, que ni duerme la siesta, ni la deja dormir.
66. Después de comer, duerme la siesta y de cenar, vete de fiesta.
67. El día del Cristo fuera siesta y abanico.
68. Ningún día es tan malo que no pueda arreglarse con una siesta.
69. Piensa por la mañana, obra al mediodía, come por la tarde y duerme por la noche.
70. La que no tiene marido en siesta, sola se acuesta.
71. Pasados os Remedios e san Roque, xa non hai sesta nin merendote.
72. El sueño alimenta cuando no se tiene qué comer.
73. Comida reposada y cena paseada.



REFRANES DEL MEDIO AMBIENTE

1. «Puede que seas capaz de engañar a los votantes, pero no a la atmósfera»
2. Envenena al río, y él te envenenará a ti
3. Planta un árbol y estarás sembrando conciencia»
4. Todo lo que le ocurra a la tierra, le ocurrirá a los hijos de la tierra
5. La tierra provee lo suficiente para saciar las necesidades de cada hombre, pero no la avaricia de cada hombre
6. La tierra no es una herencia de nuestros padres, sino un préstamo de nuestros hijos
7. Produce una inmensa tristeza pensar que la naturaleza habla mientras los hombres no escuchan.
8. Dos cosas que me llaman la atención: la inteligencia de las bestias y la bestialidad de los hombres.
9. La naturaleza no hace nada incompleto ni nada en vano **Aristóteles**
10. El buen hombre es el amigo de todos los seres vivos Mahatma Gandhi,
11. Los árboles que tardan en crecer llevan la mejor fruta. **Molière,**
12. La naturaleza sostiene la vida universal de todos los seres
13. La creación de mil bosques está en una bellota **Ralph Waldo Emerson**
14. Estudia la naturaleza, ama la naturaleza, acércate a la naturaleza. Nunca te fallará. **Frank Lloyd Wright**
15. Nunca la sabiduría dice una cosa y la naturaleza otra
16. La naturaleza no es un lugar para visitar. Es el hogar **Gary Sherman Snyder**
17. Cada flor es un alma que florece en la naturalezaA
18. Prefiero tener rosas en mi mesa que diamantes en mi cuello
19. La naturaleza siempre vela por la preservación del universo



20. La belleza del mundo natural está en los detalles
21. La naturaleza provee excepciones a la regla
22. En lo profundo de sus raíces, todas las flores mantienen la luz
23. Un pájaro no canta porque tiene una respuesta, canta porque tiene una canción
24. Verde es el color principal del mundo, y a partir del cual surge su hermosura
25. La naturaleza es una esfera infinita cuyo centro está en todas partes y la circunferencia en ninguna
26. En la naturaleza no hay recompensas ni castigos, hay consecuencias
27. Entender las leyes de la naturaleza no significa que seamos inmunes a sus operaciones
28. Hasta ahora el hombre ha estado en contra de la naturaleza; desde ahora estará en contra de su propia naturaleza. Dennis Gabor
29. En la naturaleza está la preservación del mundo
30. Hay algo fundamentalmente incorrecto en tratar a la tierra como si fuese un negocio en liquidación
31. Algunas personas caminan bajo la lluvia, otros simplemente se mojan
32. Los árboles son los esfuerzos de la tierra para hablar con el cielo que escucha Rabin dranath Tagore.
33. En todo paseo con la naturaleza uno recibe mucho más de lo que busca John Muir, naturalista y explorador.
34. Siempre he considerado la naturaleza como la ropa de Dios. Ian Hovhaness Chakmakjian,
35. El agua y la tierra, los dos fluidos esenciales de los que depende la vida, se han convertido en latas globales de basura Jacques-Yves Cousteau
36. Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera Pablo Neruda,
37. El que nos encontremos tan a gusto en plena naturaleza proviene de que ésta no tiene opinión sobre nosotros
38. Mantén tu amor hacia la naturaleza, porque es la verdadera forma de entender el arte. Vincent van Gogh,





39. Las tierras pertenecen a sus dueños, pero el paisaje es de quien sabe apreciarlo. Upton Sinclair Premio Pulitzer.
40. Si sirves a la Naturaleza, ella te servirá a ti. Confucio
41. La naturaleza se hace paisaje cuando el hombre la enmarca. Le Corbusier
42. El viento endereza el árbol después de haberlo inclinado. Charles de Gaulle
43. Dejemos que la naturaleza actúe a su aire; ella conoce su oficio mejor que nosotros Montaigne.
44. El encanto de las rosas es que siendo tan hermosas no conocen que lo son. José María Pemán
45. La naturaleza nunca hace nada superfluo, nada inútil, y sabe sacar múltiples efectos de una sola causa. Nicolás Copérnico
46. El arte, la gloria, la libertad se marchitan, pero la naturaleza siempre permanece bella. George Gordon Byron
47. La naturaleza está a menudo escondida, a veces dominada, raramente extinguida Francis Bacon
48. La naturaleza mantendrá siempre sus derechos y, finalmente, prevalecerá sobre cualquier razonamiento abstracto. David Hume.
49. La naturaleza aborrece el vacío René Descartes
50. El uso apropiado de la ciencia no es conquistar la naturaleza, sino vivir en ella. Barry Commoner
51. La conservación es un estado de armonía entre hombre y tierra .Aldo Leopold .
52. Las aves son indicadores del medio ambiente. Si están en peligro, sabremos que estaremos pronto en peligro.
53. En 10 años será imposible viajar al Polo Norte con un equipo de perros. Habrá demasiada agua. Will Steger..



54. El tema más importante sobre el medio ambiente es uno que rara vez se menciona, y es la falta de ética de nuestra cultura
55. La crisis medioambiental es un problema global y solo la acción global lo resolverá
56. La primera ley de la ecología es que todo está relacionado con todo lo demás
57. El mundo natural es la comunidad sagrada más grande a la que pertenecemos. Dañar esta comunidad es disminuir nuestra propia humanidad. Thomas Berry.
58. Los planes para proteger el aire y el agua, lo salvaje y la vida silvestre, son de hecho planes para proteger al hombre. Steawart Udall.
59. Nuestra salud depende completamente de la vitalidad de nuestras especies compañeras en la tierra. Harrison Ford
60. Es el peor de los tiempos, pero también el mejor porque aún tenemos una oportunidad
61. La tierra es insultada y ofrece las flores como respuesta. Rabindranath Tagore.
62. Un acto contra la naturaleza debería ser juzgado tan severamente como uno contra la sociedad u otra persona
63. La peor amenaza para nuestro planeta es la creencia de que alguien lo salvará. Robert Swan.
64. Vivimos en la tierra como si tuviéramos otra a la que ir
65. La suprema realidad de nuestro tiempo es la vulnerabilidad de nuestro planeta. John Fitzgerald Kennedy,
66. Abusamos de la tierra porque la tratamos como si fuese nuestra. Cuando la veamos como una oportunidad a la que pertenecemos, puede que la tratemos con amor y respeto
67. Miles han vivido sin amor y ni uno solo sin agua. W. H. Auden.
68. La tierra provee lo suficiente para satisfacer las necesidades de cada hombre, pero no la avaricia de cada hombre .Mahatma Gandhi.
69. Abusamos de la tierra porque consideramos que nos pertenece. Cuando la veamos como una comunidad a la que pertenecemos, puede que comencemos a usarla con amor y respeto. Aldo Leopold.





70. La fe en el planeta viviente es el tema más importante al que se enfrenta la humanidad. Gaylord Anton Nelson
71. El océano, el gran unificador, es la única esperanza del hombre. Ahora, como nunca antes, la antigua frase tiene un nuevo significado: todos estamos en el mismo bote. Jacques-Yves Cousteau.
72. Cuando la tierra está enferma y contaminada, la salud humana es imposible. Para sanarnos a nosotros mismos, debemos sanar nuestro planeta y para sanar nuestro planeta, debemos sanarnos a nosotros mismos. Bobby McLeod.
73. Hemos conocido al enemigo y somos nosotros. Walt Kelly.
74. La naturaleza es inagotablemente sostenible si cuidamos de ella. Es nuestra responsabilidad universal pasar una tierra sana a las futuras generaciones. Sylvia Dolson.
75. Primero fue necesario civilizar al hombre en su relación con el hombre. Ahora es necesario civilizar al hombre en su relación con la naturaleza y los animales. Sylvia Dolson.
76. El que planta árboles ama a los demás. Thomas Fuller,
77. No heredamos la tierra de nuestros ancestros, la tomamos prestada de nuestros hijos. Proverbio nativo americano.
78. Si quieres que los adultos reciclen, simplemente hábleles a los niños de la importancia de reciclar y lo harán
79. Nuestra supervivencia está íntimamente ligada a la comida que comemos, el agua que bebemos y los lugares donde vivimos. Por ello debemos promover la responsabilidad y conservación cuando nos referimos a los recursos naturales Mark Emery Udall
80. Cuando la calidad de vida cae para el medio ambiente, cae para el ser humano. George Holland Sabine
81. Nunca reconoceremos el valor del agua hasta que el pozo este seco. Thomas Fuller
82. Si realmente crees que el medio ambiente es menos importante que la economía, intenta aguantar la respiración mientras cuentas tu dinero. Guy R. McPherson
83. Produce una inmensa tristeza pensar que la naturaleza habla mientras el género humano no la escucha. Victor Hugo.



84. En un jardín o una zona arbolada se puede encontrar más paz que en todas las músicas relajantes del mundo
85. El cambio climático se acelera
86. El clima está cambiando, nosotros también deberíamos
87. Creemos que los pájaros enjaulados cantan, cuando en realidad lloran.
88. La compasión por los animales está íntimamente asociada con la bondad del carácter y Las aves nacidas en jaulas piensan que volar es una enfermedad. Alejandro Jodorowski.
89. El cambio climático se debe a la actividad humana
90. No hay nada en lo que los pájaros difieran más del hombre que en la forma en que pueden construir y, sin embargo, dejan un paisaje como era antes
91. Si pasas tiempo con los animales, corres el riesgo de volverte una mejor persona. Oscar Wilde
92. Si tener alma significa ser capaz de sentir amor, lealtad y gratitud, los animales son mejores que muchos humanos
93. El efecto invernadero retiene el calor en la atmósfera
94. La grandeza de una nación y su progreso moral puede ser juzgado por la forma en que sus animales son tratados.
95. El amor por las criaturas vivientes es el atributo más noble del hombre. Charles Darwin
96. La poesía de la tierra nunca ha muerto
97. Piensa globalmente, actúa localmente
98. Nuestra tarea debe ser vivir libres, ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivientes y la totalidad de la naturaleza y su belleza. **Albert Einstein**
99. Solo cuando el último árbol esté muerto, el último río envenenado y el último pez atrapado, te darás cuenta que no puedes comer dinero.
100. Tierra y agua, los dos fluidos esenciales de los cuales depende la naturaleza, se han convertido en botes de basura. **Jacques Cousteau**

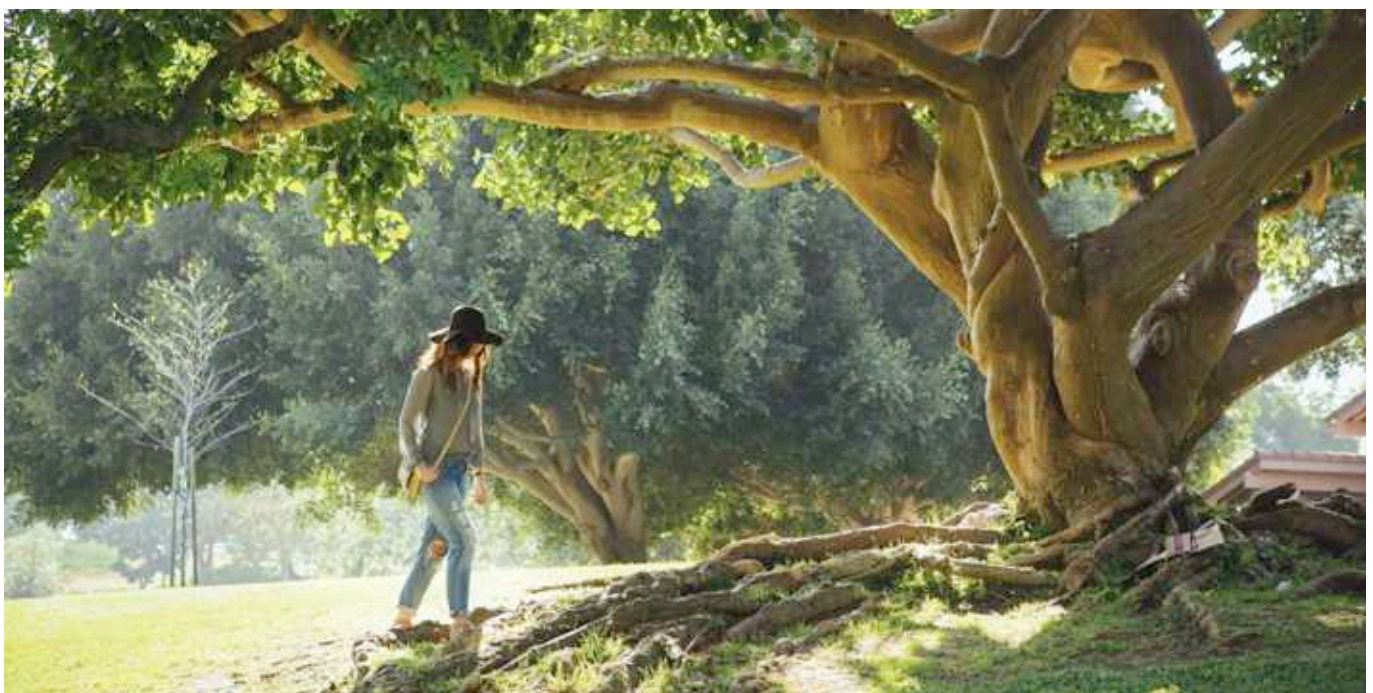




101. Destruir un bosque tropical para obtener beneficios económicos es como quemar una pintura del Renacimiento para cocinar
102. La Tierra proporciona lo suficiente para satisfacer las necesidades de cada ser humano, pero no la de su codicia. **Mahatma Gandhi**
103. El hombre no solo es un problema para sí, sino también para la biosfera en que le ha tocado vivir. **Ramón Margalef**
104. Una ecología saludable es la base para una economía saludable.
105. Nunca sabremos el valor del agua hasta que el pozo esté seco. **Thomas Fuller.**
106. Aunque supiera que mañana se acaba el mundo, hoy mismo plantaría un árbol. ...
107. Acabar con el medio ambiente es la forma más rápida de acabar con la sociedad.
108. Aunque supiera que mañana se acaba el mundo, hoy mismo plantaría un árbol. *Martin Luther King*
109. Acabar con el medio ambiente es la forma más rápida de acabar con la sociedad.
110. A los votantes se les puede engañar, pero a la atmósfera no. *Donella Meadows*
111. Si envenenas un río, el río te va a envenenar a ti.
112. Me parece que el mundo natural es la mayor fuente de emoción; la mayor fuente de belleza visual; la mayor fuente de interés intelectual. Es la mayor y mejor fuente de tantas cosas en la vida que hace que vivir merezca la pena.
113. Todo lo malo que le pase a la Tierra, más tarde, le pasará a sus hijos.
114. La tierra nos da lo suficiente para las necesidades de todos los hombres, pero no suficiente para avaricia de todos los hombres. *Mahatma Gandhi*
115. Hay dos cosas que llaman terriblemente la atención: la inteligencia de los animales y la bestialidad de los humanos. *Flora Tristán*
116. La tierra provee lo suficiente para saciar las necesidades de cada hombre, pero no la avaricia de cada hombre.
117. El medio ambiente es donde todos nos encontramos, donde todos tenemos un interés mutuo, es la cosa que todos compartimos. No es tan solo el reflejo de nosotros mismos, sino un lente de lo que nos podemos convertir.



118. Es inmensamente triste ver como la naturaleza nos está hablando y los humanos no escuchamos. *Victor Hugo*
119. La Tierra proporciona lo suficiente para satisfacer las necesidades de cada hombre, pero no la codicia de cada hombre.
120. La tierra no es una herencia de tus padres, es un préstamo a tus hijos. *Proverbio Iberoamericano*
121. La Tierra no es nuestro planeta, es nuestro hogar.
122. La naturaleza no es un lujo, sino una necesidad del espíritu humano. Tan vital como el agua o el pan.
123. Si te gusta el canto de los pájaros no compres jaulas, planta árboles.
124. Manténgase cerca del corazón de la naturaleza... y aléjense de vez en cuando, y escale una montaña o pase una semana en el bosque. Esto lava tu espíritu y lo deja limpio.
125. Me siento más confiado que nunca de que el poder para salvar el planeta descansa en el consumidor individual. *Denis Hayes*
126. Debemos desarrollar un mayor sentido de responsabilidad hacia nuestro medio ambiente.
127. Todo lo que le ocurra a la Tierra, le ocurrirá a los hijos de la Tierra.
128. Planta un árbol y estarás sembrando conciencia.
129. El mundo natural es la comunidad sagrada más grande a la que pertenecemos. Dañar esta comunidad es disminuir nuestra propia humanidad.
130. El agua, el aire limpio y la limpieza son mis principales productos de farmacia.
131. Una nación que destruye sus suelos se destruye a sí misma. Los bosques son los pulmones de nuestra tierra, purifican el aire y dan nueva fuerza a nuestra gente.
132. Un mundo mejor es posible con un pensamiento verde.
133. La batalla que hemos luchado y seguimos luchando por los bosques, es parte del eterno conflicto entre el bien y el mal.
134. Es horrible que tengamos que luchar contra nuestro propio gobierno para salvar el medio ambiente.
135. Una sola bellota puede crear mil bosques. *Ralph Waldo*





136. En la Tierra, el mejor amigo del hombre es el árbol. Cuando utilizamos el árbol con respeto y prudencia, puede ser para nosotros uno de los mayores recursos de la Tierra.
137. Podemos desafiar las leyes humanas, pero no podemos resistir a las naturales
138. El día de la tierra son todos los días.
139. Sólo cuando el último árbol esté muerto, el último río envenenado, y el último pez atrapado, te darás cuenta que no puedes comer dinero.
140. Si crees que la economía es más importante que el medio ambiente, intenta aguantar la respiración mientras cuentas dinero. Janez Potocnik.
141. Salud perdida, velas encendidas; salud cobrada, velas apagadas
142. La hierba conocida debes aplicar a tu herida.
143. La alegría es gran medicina; pero no se vende en la botica
144. Para el que es de vida, el agua es medicina; y para el que es de muerte, no hay médico que acierte
145. ¿De qué te sirven tus bienes, si salud no tienes?
146. Entre salud y dinero, salud quiero.
147. Salud, amor y hogar hacen el bienestar.
148. Quien salud no tiene, de todo bien carece.
149. Tres eses hacen dichoso: ser santo, sano y sabio.
150. Aire puro y agua clara harán tu vida sana



SORIA CARDIOPROTEGIDA

LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.

POLICÍA LOCAL. Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL
Comisaría Nicolás Rabal 9

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL
Eduardo Saavedra 2

PALACIO CONDES DE GÓMARA
AUDIENCIA PROVINCIAL



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.**
Urgencias y Pasillo Rx. Planta baja

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y León. Linajes 1
- **Centro radiológico Saiz-Santana**
Manuel Blasco 6 Bajo

DESAs en:

1.- Todos los Centros de Salud

2.- Consultorios:

Duruelo de la Sierra
Golmayo (Las Camaretas)
Hontoria del Pinar
Langa De Duero
Medinaceli
Navaleno
Osma
Tardelcuende
Vinuesa



El resto de los 108 DESAs de Soria se pueden localizar en Soria Corazón

- Ayuntamiento de **Soria (4):** Policía Local (2: Comisaría Local y Móvil en Coche Patrulla) Bomberos (Camión anti-incendios) y Pol. de la Juventud
- Ayuntamiento de **Duruelo de la Sierra.**
- Ayuntamiento de **Covalada**
- Ayuntamiento de **Ágreda**
- Ayuntamiento de **Cueva de Agreda**
- Ayuntamiento de **Valdemaluque**
- Ayuntamiento de **Alconaba**
- Ayuntamiento de **Fuentecantos**
- Ayuntamiento de **Almazán**
- Ayuntamiento de **San Leonardo de Yagüe.**
- Ayuntamiento de **Fuentearmegil**
- Ayuntamiento de **Retortillo**
- Ayuntamiento de **Arcos de Jalón**
- Ayuntamiento de **Almarza**
- Ayuntamiento de **Narros**
- Ayuntamiento de **Medinaceli**
- Ayuntamiento de **Montejo de Tiermes**
- Ayuntamiento de **Santa María De Huerta**
- Ayuntamiento de **El Royo**
- Ayuntamiento de **Villar del Río**
- Ayuntamiento de **Salduero**
- Ayuntamiento de **Quintanas de Gormaz**
- Ayuntamiento de **Pedrajas**
- Ayuntamiento de **Arenillas**
- Ayuntamiento de **Borobia**
- Ayuntamiento de **Los Rábanos**
- Ayuntamiento de **Navalcaballo**
- Ayuntamiento de **Tardajos**

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012.

Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net

