

El Manantial

de Sepúlveda


El Acebal
Asociación Socio Cultural

Boletín N°2
Abril 2020



Plaza Mayor de Riaza

Declarada Bien de Interés Cultural (BIC)
Soportales y casas solariegas del Siglo XVIII


prádena dental
plaza mayor 8
921507314 682763819


ASESORÍA Y GESTIÓN
FISCAL - LABORAL - CONTABLE
ABOGADOS
SEGUROS
**Alonso Casla
Asesores S.L.**
Tfno 921540824
Calle Alfonso VI, 36 - Local 40300 Sepúlveda (Segovia) palonso@sepulvedaasesores.es
www.alonsocaslaasesores.es

RESTAURANTE
La Vereda

659 822 861
caballoslavereda@gmail.com

**#ESTE
VIRUS**

**LO
PARAMOS
UNIDOS**



Editorial

Desde esta modesta atalaya queremos seguir insistiendo en la necesidad de poner encima de la mesa ciudadana los problemas y sobre todas las soluciones para aminorar en principio y luego reactivar la decadencia de proyectos e iniciativas que afectan a la zona de nuestro Nordeste de la provincia de Segovia, que hacen se acentúe, lenta pero persistentemente, la melancolía social de la zona.

Es evidente que en los últimos años, se han producido numerosos movimientos sociales encaminados a frenar esta situación, promocionados por Asociaciones de diferentes sectores (sanitario, educativo, vecinal), Organizaciones socio-agrarias con una potente implantación en la zona y Organizaciones sindicales del sector agrario, que han desarrollado por todas ellas diferentes actividades encaminadas a evidenciar la problemática multifactorial de la zona.

Esa meritoria labor, con amplios y valiosos estudios sobre el diagnóstico, es decir las causas, de la decadente situación de la zona, quizá haya adolecido, en nuestra apreciación, de la aportación de propuestas de soluciones viables y resolutorias. Sabemos que no es fácil aportar soluciones a un problema importante y multifactorial como el que se vive en el Nordeste de Segovia, pero sabemos que todo camino a recorrer empieza por el primer paso. ¿No se han dado pasos en esa dirección? Seguro que sí, pero la evidencia demuestra que no han sido suficientes, pues se siguen yendo personas, se siguen cerrando establecimientos de distinta naturaleza, se siguen cerrando casas de vivienda continua, seguimos con sistemas de comunicación totalmente precarias, los sistemas de transporte humano son primarios, línea de ferrocarril cerrada y para remate se anuncian medidas de gestión sanitaria con recortes y precariedad asistencial.

En línea de aportar soluciones, y siempre desde nuestra recatada atalaya, proponemos en el ámbito de nuestra Comunidad de Tierra y Villa de Sepúlveda un encuentro sobre SEPÚVEDA, PRESENTE Y FUTURO, en el que partiendo de este presente que no nos gusta podamos iniciar las propuestas del futuro que deseamos. Para ese encuentro convocaremos a todas las fuerzas sociales de la Comunidad, empezando por las asociaciones de mujeres, siguiendo por los sindicatos, partidos políticos, sectores comerciales, pensionistas, otras Asociaciones, para terminar con el

apoyo e implicación e incluso liderazgo de nuestro Ayuntamiento de Sepúlveda en colaboración con el resto de los ayuntamientos de la Comunidad de Villa y Tierra.

Como punto de partida se podría plantear la reactivación y análisis del Plan Especial del Conjunto Histórico de la Villa de Sepúlveda, que redactaron en 2014 la arquitecta Yolanda Rodríguez Muñoz y la arqueóloga, Isabel Marqués bajo el patrocinio del Ayuntamiento de Sepúlveda y la Junta de Castilla y León.

Índice

Editorial	Pag. 2
Las Cortes de Cádiz y la Constitución	Pag. 3
Canciones	Pag. 4
La Geoda · Si al ferrocarril	Pag. 5
Llamamientos	Pag. 6
Fernando Morán	Pag. 7
Salud · Dichos Populares	Pag. 8

Consejo de Redacción

Lorenzo Lana
Miguel Ull
José María Heredia
Pedro Cristobal
Ángel San Juan
Fernanda Núñez
Gregorio San Juan

Contacta y participa

 Apartado de correos 20 · 40300 Sepúlveda
 elmanantialdesepulveda@gmail.com

Consigue tu boletín en:

Sepúlveda: Droguería Kiosco Jovial-Panadería · El Panadero · **Boceguillas:** Ferretería - Panadería M.Sanz · **Riaza:** La Boutique Del Ocio · **Santo Tome:** Carnicería Hnos García San Juan · **Cerezo De Abajo:** Hotel Restaurante Langa-Farmacia
Duruelo: Ayuntamiento · **Vellosillo:** Local Social
Perorubio: Local Social
Próximamente: Barbolla, Siguero, Sigueruelo, Consuegra, Castillejo de Mesleón

EN RIAZA VENDO BUARDILLA
SEMINUEVA TOTALMENTE
AMUEBLADA, TERRAZA
2 DORMITORIOS.
65.000€ Tno 629714936.

OPORTUNIDAD; EN LA URBANIZACION SOTOMOSILA (DURUELO PUEBLO) VENDO MAGNIFICA PARCELA TOTALMENTE URBANIZADA CON TODAS LAS INFRAESTRUCTURAS LUZ, AGUA, CALLES ASFALTADAS, ALCANTARILLADO TIENE UNA SUPERFICIE DE 500M2. NEGOCIAMOS CONDICIONES Y PRECIO
TELÉFONO 616 28 33 67.

LAS CORTES DE CÁDIZ Y LA CONSTITUCIÓN DE 1812 («La Pepa»)

La invasión de España por Napoleón en 1808 no solo dio lugar a la Guerra de la Independencia, también fue el disparador de una revolución política, punto de inicio de una nueva época.

Con la familia real retenida en Francia y el gobierno en desbandada, los poderes locales crearon diversas juntas. En septiembre de 1808, todas ellas se integraron en una Junta Central que convocó Cortes Generales y Extraordinarias. La forma de elección de los diputados de las Cortes fue una absoluta novedad, una única cámara cuyos representantes se eligieron por sufragio universal masculino indirecto. Algo sin precedente en una España que era aún una monarquía absoluta y cuya sociedad seguía dividida en nobleza, clero y estado llano.

La forma de elección de las Cortes y el lugar en el que se celebraron, Cádiz, fueron esenciales para que su labor legislativa fuera la plasmación de una auténtica revolución. Se eligió Cádiz porque no estaba ocupada por los franceses y porque era una ciudad muy fácil de defender. De hecho, en los seis años de guerra las tropas francesas nunca fueron capaces de tomarla.

Allí había un núcleo muy numeroso de comerciantes españoles y de las colonias americanas de mentalidad liberal y partidarios de profundas reformas para modernizar el país. Además, la guerra contra los invasores impidió que muchos de los diputados elegidos pudieran acudir a las Cortes, por lo que fueron sustituidos por otros que ya estaban en la ciudad andaluza. De esta forma, gran parte de los diputados eran de ideología liberal, algo que nada tenía que ver con la realidad de un país en el que la mayoría de la nobleza, el clero e, incluso, el pueblo llano defendía el sistema tradicional absolutista y feudal.

Esta situación permitió que las Cortes elaboraran una legislación rompedora y muy moderna. En primer lugar, se estableció que la soberanía residía en la nación y no en el rey, en segundo, se puso fin a los privilegios de la nobleza y el clero, y se declaró la igualdad de todos

los ciudadanos ante la ley (esto no incluía ni a las mujeres ni a los indios y negros de las colonias americanas, todos los cambios no se pueden hacer de golpe); y, por último, se aprobaron una serie de reformas que ponían patas arribas el sistema político, económico y social tradicional.

El texto más importante de todos los que elaboraron las Cortes fue la primera Constitución de la historia de España. Se aprobó el 19 de marzo de 1812, día de San José, por lo que se la conoce como «La Pepa». Aunque tenía una clara orientación liberal, intentaba también recoger los aspectos más tradicionales y característicos de la sociedad española de la época, por eso se consideraba que la religión católica era la única de la nación española y se otorgaba al rey el poder ejecutivo y la capacidad para elegir al gobierno.

En todo lo demás, la Constitución era un texto tremendamente avanzado, que plasmaba los principios de la Ilustración y de la revolución francesa. Su gran objetivo era construir una monarquía constitucional capaz de dirigir la modernización y la reforma del país.

Por desgracia, ni la sociedad ni, mucho menos, sus estratos superiores, estaban a la altura del texto constitucional. Así, cuando los franceses fueron expulsados y Fernando VII restaurado en el trono, el rey, jaleado por la nobleza y el clero, y con el asentimiento de una población analfabeta y sin tradición democrática, anuló la labor legislativa de las cortes de Cádiz «...como si no hubiesen pasado jamás tales actos y se quitasen de en medio del tiempo...».

No pudo, sin embargo, conseguirlo. A medio plazo, y a lo largo de décadas de grandes convulsiones políticas que arruinaron el país, el sistema liberal se fue imponiendo y el Antiguo Régimen acabó por derrumbarse. Durante todo ese tiempo «La Pepa» fue un referente político de primer nivel, y no solo en España. Gran parte del liberalismo europeo y americano tuvo como modelo la Constitución de Cádiz de 1812.

David Ramírez Muriana

DROGUERÍA - PERFUMERÍA

Jovial

VENTA DE PRENSA DIARIA
Y REVISTAS

Plaza de España, 18
SEPÚLVEDA (Segovia)

Teléf. 921 54 01 22
921 54 02 17

Navas
GASOLEO
24h
902 44 00 43

SUMINISTRAMOS INCLUSO
LOS SÁBADOS Y VÍSPERAS DE FESTIVOS.
También pago con tarjeta.

CALIDAD, SERVICIO Y PRECIO

M. Sanz

PANADERÍA PASTELERÍA


Alimentos
DE SEGOVIA

ESPAÑA CAMISA BLANCA DE MI ESPERANZA



España camisa blanca de mi esperanza
resea historia que nos abraza
Por acercarse sólo a mirarla
Paloma buscando cielos más estrellados
donde entendernos sin destrozarnos
donde sentarnos y conversar

España camisa blanca de mi esperanza
la negra pena nos amenaza
la pena deja plomo en las alas
Quisiera poner el hombro y pongo palabras
que casi siempre acaban en nada
cuando se enfrentan al ancho mar.

España camisa blanca de mi esperanza
a veces madre siempre madrastra
navaja, barro, clavel, espada.

Nos haces siempre a tu imagen y semejanza
lo bueno y malo que hay en tu estampa
de peregrina a ningún lugar,

España camisa blanca de mi esperanza
de fuera a dentro dulce o amarga.
de olor a incienso, de cal y caña
Quien puso el desasosiego en nuestras entrañas
nos hizo libres pero sin alas
nos dejó el hambre y se llevó el pan.

España camisa blanca de mi esperanza
aquí me tienes nadie me manda
quererte tanto me cuesta nada
Nos haces siempre a tu imagen y semejanza
lo bueno y malo que hay en tu estampa
de peregrina a ningún lugar.

Canción de Victor Manuel



Ayer

Todos mis problemas parecían tan lejos.
Ahora parecen como sí
Estuvieran aquí para quedarse.
No, yo creo en el ayer.

De repente,

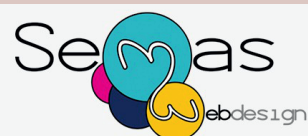
No soy ni la mitad del hombre que solía ser.
Hay una sombra suspendida sobre mí 1.
Oh el ayer vino de repente.

Por qué ella tenía que irse, no lo sé,
No me lo dijo.
Yo dije algo malo,
Ahora añoro el ayer.

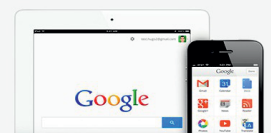
Ayer

El amor era un juego tan fácil de jugar.
Ahora necesito un lugar para esconderme.
Oh, yo creo en El Ayer.

The Beatles



- Diseño Web | Diseño
- gráfico | Programación |
- Redes Sociales



Tel. 619 37 89 85 | www.semasweb.com | info@semasweb.com

La Geoda

Al Este de la provincia de Almería lindando con la provincia de Murcia, está lo que era un enclave minero de EL PILAR DE LAJARAVIA, en la falda de la Sierra Del Aguilón y que pertenece al municipio de

Una GEODA es una cavidad rocosa normalmente cerrada, en la que han cristalizado minerales que han sido conducidos hasta 'ella' disueltos en agua subterránea. La cristalización es un proceso lento que puede durar miles de años. Por lo tanto una GEODA es un hueco en la roca cuyo interior está recubierto de cristales que pueden ser, de cuarzo, calcita y/o yeso según su ambiente de formación.

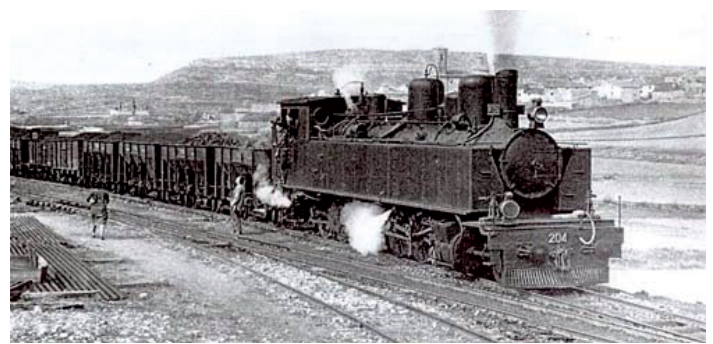
La GEODA de Pulp'i, es de yeso, se encuentra en el interior de una mina de hierro y plomo a 50 metros de profundidad, las medidas de la geoda nos las han facilitado en un croquis junto a las fotos en la propia mina, el tamaño de los cristales de yeso es de hasta 2 metros y con gran transparencia.

La geoda de Pulp'i es la segunda más grande del mundo y la mayor de Europa, ésta GEODA se puede visitar personalmente y también en realidad virtual en el Castillo de San Juan de los Terreros, que también pertenece al término de Pulp'i, vale la pena visitarla. Esta Geoda pertenece al municipio de Pulp'i.

Lorenzo Lana.



Si al ferrocarril ARANDA-MADRID



Desde 1968 en que fue inaugurada la línea de ferrocarril Burgos-Madrid, fue útil y eficaz tanto para pasajeros como para mercancías, hasta que a principios de los años 90 empezó su decadencia, por falta de mantenimiento, reducción de su actividad y como consecuencia de ello robos y vandalismo a partir de 2005 para abocar a su cierre en 2011 (siendo ministra de Fomento, Ana Pastor)

tras un descarrilamiento del tren Talgo en 2010 y el desprendimiento de la bóveda de un túnel de Somosierra en marzo de 2011 quedando, dentro del túnel, atrapada una máquina batead

ora (En junio de 2018 ADIF selló los accesos al túnel mediante muros de hormigón) Ha quedado en activo el tráfico de mercancías entre Burgos y Madrid, operada por COMSA Rail Transport y en lo que respecta a pasajeros, se siguen utilizando unos 25 Km de cercanías hasta Colmenar Viejo.

Desde el año de cierre, según Adif, se han invertido en la línea unos 15 millones de euros, se han hecho numerosos estudios económicos sobre la rentabilidad de la línea y se ha constituido la Plataforma por el Ferrocarril directo Madrid-Aranda-Burgos, Línea 102 que reivindica el funcionamiento de la línea y que organiza periódicamente concentraciones de vecinos en las diferentes estaciones de la línea en demanda de ese objetivo.

Desde este Boletín, reivindicamos también el funcionamiento de la línea de ferrocarril ya que creemos que puede constituir un factor de desarrollo social y económico del Nordeste de Segovia, que tanta falta hace a la zona.

**FERRETERÍA
BOCEGUILLAS**

C/ Granero, 4 - 40560 BOCEGUILLAS - Telf./Fax: 921 54 37 07
 ferreteriaboceguillas@yahoo.es

**Hnos.
García San Juan**

CARNICERÍA
 EMBUTIDOS, JAMONES Y ADOBOS TRADICIONALES
 AUTOSERVICIO DE ALIMENTACIÓN

C/ Las Eras, 3
 40590 - Santo Tomé del Puerto
 (SEGOVIA)

Tels.: 921 55 72 65
 Móvil: 625 669 278

Casa Fundada en 1875
 Especialidad en:
 Cordero Asado

Horno de Asar
 Felices Fiestas

Lope Tablada 2
 Teléf. 921 54 00 55 / 670 358 765 . Fax 921 54 01 37
 SEPÚLVEDA (Segovia)

www.elfigondeismael.com - info@elfigondeismael.com

LLAMAMIENTO

Desde la ASOCIACIÓN EL ACEBAL (en trámite) a través de este medio hacemos un llamamiento formal a TODAS organizaciones; Empresariales, Sindicales, Políticas, Mujeres, Pensionistas y como no a todas las Asociaciones ya formadas del entorno de Sepúlveda Villa y Tierra y en general a todas aquellas entidades o personas interesadas en formar parte del proyecto "SEPÚLVEDA"

En que consiste nuestra propuesta y que entendemos, que ha de ser transversal y que debería de implicar a toda la Comunidad de Villa y Tierra de Sepúlveda, muy sencillo y muy compleja a la vez. Desde El Acebal proponemos una primera reunión con único punto a tratar. SEPÚLVEDA PRESENTE Y FUTURO.

Nuestra propuesta va a ser el acometer la rehabilitación parcial y total de Sepúlveda; charlas, planes, fases, tiempos y soluciones económicas. De algo debería servirnos el ejemplo de Pedraza, de ellos deberíamos de tomar nota y si somos mejorarlo.

Necesitamos personas que aporten, los problemas ya los tenemos.

También queremos hacer un llamamiento serio, formal a la Corporación para que se sume y si considera que ha de ser ella quien dirija este proyecto, nosotros sin ninguna reserva nos ponemos a su disposición.

No tenemos todo el tiempo del mundo, tenemos que ponernos en marcha ya.

A tod@s interesados se pueden poner en contacto con nosotros a través de nuestro correo:

elmanantialdesepulveda@gmail.com.

Saludos.

Lorenzo Lana (presidente)

RECUPERACIÓN DE PALOMARES

Proponemos, la recuperación, reparación y puesta en marcha de la actividad de la cría de palomas en palomares tradicionales, con algún tipo de cambio, propio del cambio de los tiempos, como es mayor higiene, alimentación en los propios palomares.

Se trataría de crear una Asociación / cooperativa, que una a personas que quieran participar en ésta actividad.

En principio el área de actividad sería nuestra zona. Para iniciar la actividad, tenemos que conseguir palomares en cesión o alquiler simbólico. También tenemos que acogernos a todo tipo de ayudas y subvenciones que haya, para la actividad y rehabilitación.

Se entiende que la consecuencia de la cría de palomas tiene como consecuencia de un número indeterminado bien de huevos bien de pichones, que en principio podría ser para el auto consumo y también el inicio de la comercialización y arranque de una actividad con tendencia a la profesionalización y como no pensar en los escabechados.

Ésta propuesta no quita que el desarrollo natural de ésta actividad nos pueda llevar a la explotación de granjas de palomas que es factible y muy posible (ya existen).

Se trata en principio de tener un "Ocio lúdico" y, a poder ser lucrativo. Este llamamiento lo hacemos a todo el mundo de la comarca y como no muy importante, a tod@s aquell@s que vienen de fuera, esta propuesta en definitiva de activar idas posibles y creíbles, ¿quién no conoce la cría de palomas?

L@s personas interesadas escribir a nuestro correo y también a nuestro apartado de correos número

20- 40300 de Sepúlveda

Correo electrónico:

elmanantialdesepulveda@gmail.com

EN CEREZO DE ABAJO VENDO
CASA DE NUEVA CONSTRUCCIÓN
ÍNTegramENTE DE PIEDRA,
ESTILO RÚSTICO TRADICIONAL.
250M2 HABITABLES, PATIO PRIVADO
DE 80M2, CALEFACCIÓN DE
GASÓLEO
ELECTRODOMESTICOS NUEVOS,
HIDROMASAJE, TODO DE CALIDAD,
BONITAS VISTAS, PARA ENTRAR A
VIVIR 199.000 €
TELÉFONO 646 274 767 RAMÓN.

OFICINA DE FARMACIA

Mario Caballero Serrano
Charo Cardona Robledano

FARMACEUTICOS

C/ Real, Nº 2
40591 CEREZO DE ABAJO
(SEGOVIA)
Teléf.: 921 55 71 10



Langa
hotel restaurante
En el centro de todos los lugares de interés
que ofrece esta bella zona de Segovia

- Hoces del Río Duratón - 20 km.
- Hoces del Río Riaza - 30 km.
- Pedraza - 30 km. • Sepúlveda - 20 km.
- Estación de Esquí La Pinilla - 12 km.
- Riaza - 13 km. • Maderuelo, Ayllón - 30 km.
- Piscinas Naturales de Cerezo de Abajo

Reservas Tel.: 921 557 133/34/12 • Fax: 921 557 134

www.turismosantiamaria.com • Reservar en turismosantiamaria.com
Ctra. N-1 • Salida 100 • Cerezo de Abajo • Segovia



La Espadaña
HOTEL RURAL
C/ Real Nº1- DURUELO
T. 616662403
info@tuespacionatural.com
www.tuespacionatural.com

FERNANDO MORÁN

El pasado 18 de febrero, a los 93 años, fallecía en Madrid Fernando Morán. Fue diplomático, escritor e intelectual del pensamiento socio-político de la España contemporánea y hombre clave en la política española en los últimos 50-60 años. Pero si algo tiene que agradecer el pueblo español a Fernando Morán, es el haber sido el alma mater, junto a Manolo Marín y desde luego Felipe González, de la entrada de España en la Unión Europea.

Había nacido en Avilés en 1926, pero la mayor parte de su vida transcurrió en Madrid y en medio mundo con diferentes destinos en Buenos Aires, Pretoria, Lisboa, Londres, Nueva York, Bruselas Estrasburgo y otros, donde fraguó una exitosa carrera después de ingresar en la Escuela Diplomática en 1952 a los 26 años tras haber terminado la Licenciatura de Derecho en la Universidad de Madrid y haber tenido estancias en Londres y París, como joven licenciado que le convirtieron en un demócrata comprometido y en un convencido europeísta.

Hombre inquieto políticamente, siempre desde posiciones democráticas y progresistas, colaboró con Enrique Tierno Galván en la fundación de la Asociación por la Unidad Funcional de Europa desde donde lucharon también clandestinamente contra el régimen del dictador Francisco Franco, actividades que fraguarían en la fundación del Partido Socialista Popular (PSP) para posteriormente integrarse en el PSOE donde desarrollaría el resto de su carrera política. Con la muerte del dictador e iniciada la transición democrática, fue Senador por Asturias en 1978 y con la victoria socialista fue



nombrado, en diciembre de 1982, Ministro de Asuntos Exteriores en el primer Gobierno de Felipe González (El abuelo de ese gobierno, con 56 años)

Durante su mandato como Ministro de Asuntos Exteriores realizó una gran labor, pero su gran objetivo fue la entrada de España en la Unión Europea, objetivo que fue alcanzado el 12 de junio de 1985 con la firma del Acta de Adhesión (con la histórica foto de las firmas de Manolo Marín, Fernando Morán y Felipe González) y las posteriores ratificaciones del Congreso y Senado.

Años después Madrid perdió la oportunidad de tener un buen alcalde, aunque dejó su sello de excelencia en la presidencia de la Comisión de Grandes Ciudades.

Autor de numerosos libros y otras publicaciones, Fernando Morán, en frase afortunada de otro magnífico diplomático, Juan Antonio Yáñez-Barnuevo, contribuyó a poner a España en su sitio.

Félix Martín Hernanz

**Fontanería | Calefacción
Instalación de Gas**

Teléfono 921 54 50 56
DURUELO (Segovia)

ELECTRO PASCUAL

Empresa Instaladora mantenedora de Alta Tensión
Instalaciones en general. Automatismos
Mando y control. Energía solar
Aerogeneradores

921 55 11 51
609 02 04 09

Pol. Ind. Riaza,
Parcela 5 A y 6 B
40500 RIAZA
Segovia

Ctra. A1 km 116,400 Boceguillas 40560 Segovia, España
Cantera Las Suertes s/n Vegas de Matute 40423 Segovia, España

+34 921 543 268
+34 636 550 360
info@jlopezmaquinaria.com

J. LOPEZ
MAQUINARIA

WWW.JLOPEZMAQUINARIA.COM

Transportes . Excavaciones . Canteras de áridos . Hormigones . Asfalto
Alquiler . Compraventa de Maquinaria

90 AÑOS

★ CERVEZA ARTESANAL ★ CERVEZA NATURAL ★

Píldoras de la Salud

Consejos para evitar contagios de gérmenes

La epidemia en la que estamos inmersos desde primeros de año a causa de un coronavirus (COVID-19), está poniendo en jaque a la sociedad mundial con graves repercusiones sobre la salud, el desarrollo de la vida social y también sobre la economía mundial.

Afortunadamente para España, el país cuenta con un sistema de Salud de los mejores del mundo y aunque el tema sea preocupante, debemos seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias, y de nuestros médicos de atención Primaria, en la seguridad de que acertamos haciendo eso. Sin alarmas ni desmesuras.

Aunque últimamente se han repetido muchas veces las medidas recomendadas para evitar las infecciones (incluidas las del coronavirus), una más no nos hará daño y es posible que cause algún beneficio:

□ En las infecciones por virus (como el coronavirus) no se deben tomar antibióticos ni ningún otro medicamento que no haya sido recetado por el médico. Los antibióticos no matan a los virus.

□ La mejor y más barata: lavarse las manos frecuentemente (muchas veces) con agua templada y jabón (durante 10-15 segundos). También en el medio rural y especialmente en situaciones de epidemia como la que estamos pasando. Cuando

se utilizan transportes públicos, con mucha más razón.

- Especialmente nos debemos lavar las manos: después de toser o estornudar (incluso cuando lo hacemos sobre el antebrazo), saludo de manos, antes de comer y tocar alimentos, después de tocar animales, después de practicar deporte de manos y después de visitar a persona enferma, entre otras situaciones
- Geles antisépticos (protectores superficiales de piel) utilizarlos cuando no se tiene a mano agua y jabón, de la misma forma que nos lavamos las manos.
- Cuando se tose o estornuda hacerlo sobre el antebrazo-codo. Costumbre que hay que practicar SIEMPRE, haya epidemias o no. Nunca sobre las manos
- Utilización de pañuelos de papel (los pañuelos de tejido hay que utilizarlos solo como adorno) para sonarse la nariz, estornudar y toser. El pañuelo NO ASE TIRA AL SUELO, si no a la papelera o cubo de la basura. ¡y después lávate las manos!
- Y tan importante como todo lo anterior, VACUNARTE contra los virus. La gripe y pronto contra el coronavirus (La vacuna te protege contra el virus y refuerza tu sistema inmunitario (tus defensas contra gérmenes)
- Y SIEMPRE: consultar con tu médico/a de Atención Primaria y tu enfermera/o.



Dichos Populares de nuestra tierra

DESPEDIRSE A LA FRANCESA. Francia se ha caracterizado a lo largo de algunos siglos (especialmente XVII y XVIII) por ser el país que marcaba estilo, moda o tendencia sobre costumbres, líneas artísticas o literarias. Se le conoció como el país del arte y la cultura. Hoy sigue siendo referencia y estilos de moda.

En esas andaba Francia en el siglo XVIII, cuando se puso de moda no despedirse cuando alguien se ausentaba de alguna reunión, interpretando que era una descortesía interrumpir una charla o reunión al retirarse de la misma. La costumbre se extendió pronto por toda Europa, pero tan pronto como se extendió surgieron también opiniones contrarias, tachándola por otros muchos de descortés y hasta de grosería.

La significación que la sociedad española adoptó, y

que sigue vigente, es la de salir de una casa, tertulia o reunión sin decir una palabra. Es decir, con poca educación.

DE TIROS LARGOS. – Durante los siglos XVII y XVIII en España, aquellas personas o familias que tuviesen coches de caballos podían naturalmente, uncir con el número de caballos e incluso mulas las parejas que quisiesen, guardando armonía entre las distancias de los correajes de los pares de animales.

Solamente la realeza (rey y aristocracia) podían uncir al tiro delantero a mayor distancia de la equivalente de los demás. La distancia que separaba, en estos casos, al tiro delantero de los otros podían tener hasta cuatro o cinco varas de correas, lo que se llamaban tiros largos.

Esta circunstancia, pasó al dominio público para indicar ir con lujo, pompa o vestir de gala.