

El Manantial

de Sepúlveda


El Acebal
Asociación Socio Cultural

Boletín N°0
Noviembre 2019



Presentación

EL MANANTIAL DE SEPÚLVEDA nace por el deseo y la necesidad que sentimos un grupo de amigos de la Zona de tener un medio para dar a conocer las actividades de todo tipo que surjan y que van a surgir en nuestra zona "VILLA Y TIERRA DE SEPÚLVEDA".

EL MANANTIAL.....pretende ser portavoz /instrumento, en definitiva queremos que sirva para la difusión de la cultura, el conocimiento y el desarrollo social.

Para ello necesitamos que toda la población, se implique en aportar ideas, que las empresas y negocios de nuestra zona colaboren.

Sabemos que partimos de una mala situación, pero creemos que es reversible. No es explicable la

situación de dejadez y marasmo en la que estamos sumidos. Nuestra tierra no ha sido así, no lo merece.

Os perdimos que os unáis a este proyecto que es un proyecto de vida de ilusión, de futuro y que necesita que sea colectivo y que pronto veremos, ideas, proyectos y realizaciones, esta tierra tiene gentes con capacidad.

Queremos agradecer de una forma muy destacada y destacable todos los apoyos y ánimos que nos han dado todos los anunciantes a los que hemos podido llegar "GRACIAS" sin ellos este Boletín no podría haber salido.

También queremos animaros a colaborar mandándonos vuestros artículos vuestros anuncios, vuestras sugerencias.

Editorial

El Boletín Informativo que tienes en tus manos, estimado lector, quiere ser el portavoz de la Asociación Sociocultural El Acebal, de reciente creación, entre cuyos fines están el fomento, la promoción y defensa del Patrimonio sociocultural, histórico y artístico preferentemente de la Comunidad de Villa y tierra de Sepúlveda, sin que se cierre ninguna puerta para tratar aspectos allende las fronteras de esta Comunidad. Entendemos que la cultura no debe tener fronteras y así lo queremos demostrar en un futuro en el que queremos contar con tu atención y apoyo.

Pretendemos que este Boletín sea también un instrumento modesto y entusiasta promotor de actividades para la defensa y conservación del riquísimo patrimonio arquitectónico, urbano y arqueológico que tiene esta Comunidad. Sabemos que otras asociaciones, entidades y grupos vecinales están trabajando en líneas paralelas a las aquí aquí estamos manifestando, pero creemos que cualquier iniciativa que ayude a promocionar los fines citados, ha de ser bienvenida.

También somos conscientes de los graves problemas que se generan en nuestros pueblos con la despoblación que sufren y de los muchos análisis y estudios existentes sobre las causas de este grave problema, pero también conocemos las pocas soluciones efectivas que desde distintas administraciones se han puesto en marcha para frenar este devastador fenómeno sociológico. Por que somos conocedores de ello, queremos, aportar ideas sobre las posibles SOLUCIONES capaces de parar el abandono vecinal, es decir aportar ideas para que no se produzca ese terrible futuro que Sergio del Molino ha llamado la España vacía.

No nos cabe la menor duda que todos los posibles lectores estarán de acuerdo también con nosotros sobre la conveniencia de generar proyectos económicos, como cooperativas, proyectos agropecuarios y medioambientales, que ayuden a generar un mejor bienestar social para los vecinos. ¿Difícil? Que duda cabe, pero cualquier nuevo intento y aportación, siempre es positivo. Salvando las inmensas distancias y con todo respeto y veneración sobre el ejemplo, cuando a nuestro compatriota Santiago Ramón y Cajal le dieron el premio Nobel de Medicina en 1909, nadie, ni en España ni en el resto del mundo, se imaginaba que eso pudiese ocurrir. Y lo hizo prácticamente solo.

Eso es lo que pretendemos ser con la colaboración de todos y para beneficio de todos: una ayuda, con nuestras ideas y nuestras actividades, para que nuestra Comunidad no se siga vaciando.



Sepúlveda



Iglesia de la Virgen de la Peña

Indice

Editorial	Pag. 2
Canto A La Esperanza In Memoriam	Pag. 3
La Quinoa	Pag. 4
El Manantial	Pag. 5
Denuncia Negra Sombra	Pag. 6
Dichos Populares	Pag. 7
Salud	Pag. 8

Consejo de Redacción

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

Contacta y participa

 Apartado de correos 20 · 40300 Sepúlveda

 elmanantialdesepulveda@gmail.com

Castilla, Canto de Esperanza

Mil quinientos veintiuno,
 y en abril para mas señas,
 en Villalar ajustician
 a quienes justicia pidieran,
 en villalar ajustician
 a quien justicia pidieran.

Malditos todos aquellos,
 que firmaron la sentencia,
 malditos todos aquellos
 los que ajusticiar quisieran
 al que luchó por el pueblo
 y perdió tan justa guerra.

Desde entonces ya castilla
 no se ha vuelto a levantar
 en manos de rey bastardo
 o de regente falaz
 siempre añorando una junta
 o esperando un capitán.

Quien sabe si las cigüeña
 han de volver por San Blas
 si las heladas de marzo
 los brotes se han de llevar
 si las llamas comuneras otra vez decrepitaran.

Cuando mas vieja es la yesca
 más fácil se prendera
 cuando mas vieja la yesca
 y más duro el pedernal
 si los pinares ardieron
 aún nos queda el encinar.

Este es un poema de "LOS COMUNEROS " del poeta Luis LópezÁlvarez.

A finales de los 60 el grupo Nuevo Mester De Juglaría adaptó parte del libro.

Así esta canción se ha convertido en himno oficioso de Castilla y León, ya que no existe himno oficial de Castilla y León.



† IN MEMORIAN

Jacinto Iglesias Pulido

El pasado 29 de octubre falleció en Segovia Jacinto Iglesias Pulido, histórico militante socialista y uno de los más veteranos militantes de la provincia de Segovia.

Fue alcalde durante varias legislaturas del Ayuntamiento de Castroserracín, demostrando a lo largo de las mismas una gran capacidad de servicio, proximidad y humanidad hacia sus vecinos, así como una gran lealtad a los principios socialistas que rigieron toda su vida junto a una honradez absoluta en todas las responsabilidades que ejerció.

Trabajó durante catorce años en Alemania, desarrollando en aquel país actividades sindicales en defensa de los derechos laborales y sociales de los trabajadores al igual que actividades políticas en el partido socialista alemán, SPD, ya como militante del PSOE,

estableciendo relaciones igualmente con los socialistas franceses, relacionadas con la lucha antifranquista.

Pero por encima de cualquier responsabilidad institucional, Jacinto fue un socialista comprometido y gran defensor de las libertades. Pocos días antes de morir, ya ingresado en el hospital de Segovia, hablamos para comunicarle la celebración de la próxima Asamblea de la Agrupación del PSOE de Sepúlveda, de la que era militante, diciéndome que no dejase de llamarlo para las próximas reuniones o actividades. Ese era Jacinto. Descansa en paz compañero.

Miguel Ull.

Secretario General de la Agrupación del PSOE de Sepúlveda.

La Quinoa



La QUINOA es un alimento relativamente nuevo en España y poco a poco se va popularizando. La QUINOA es un seudo cereal que proviene de los Andes de las zonas de Perú, Bolivia y Ecuador principalmente.

La QUINOA provee la mayor parte de sus calorías en forma de hidratos complejos, pero también aporta 16 gramos de proteínas por cada 100 gramos y ofrece 6 gramos de grasas por 100 gramos.

La QUINOA comparada con la mayor parte de los cereales, ésta contiene muchas más proteínas y grasas, tiene ácidos Omega 6 y Omega 3, el aporte calórico es levemente superior a un cereal, cabe destacar su alto aporte de fibra de tipo insoluble, como las semillas.



Beneficios

La QUINOA al poder emplearse como un cereal especialmente beneficioso para los CELIACOS ya que no contiene gluten. Así mismo por su alto contenido en fibra y su mayor aporte proteico, respecto a los cereales, tiene un bajo índice glucémico lo que la hace ideal para diabéticos y personas que deseen adelgazar comiendo sano. También es de gran ayuda para el control de los niveles de Colesterol, contribuye a revertir el estreñimiento, por su alto contenido en fibra insoluble y de indudable ayuda en las dietas vegetarianas por su elevada proporción de proteínas y hierro de origen vegetal.

La QUINOA ha sido y es considerada como el alimento de los dioses por sus países. Los españoles en el Descubrimiento la conocieron y trataron de traerla a España pero en el camino se les estropeaba, y es por esta razón por la que cayó en el olvido, es tiempo ya de le demos la importancia que merece, al menos por nuestro bienestar.

En Segovia, en nuestra zona vamos a empezar a hacer los ensayos con diferentes variedades, la idea es realizar un desarrollo total de la QUINOA.

Este artículo es el fruto de diferentes artículos de Internet.

DROGUERÍA - PERFUMERÍA

Jovial

VENTA DE PRENSA DIARIA Y REVISTAS

Plaza de España, 18
SEPUÉVEDA (Segovia)

Teléfono: 921 54 01 22
921 54 02 17

Navas
GASOLEO
921 54 00 23

MANEJAMOS TODAS LAS MAQUINAS Y MAQUINARIAS DE REGISTRO
Mantenimiento, reparaciones y montaje

CALIDAD, SERVICIO Y PRECIO

M. Sanz

PANADERIA PASTELERIA

Manantial



El Manantial

El origen de una de las formas más puras de agua.

Los griegos y romanos rendían culto a las fuentes naturales, las cuales generalmente eran consagradas a un dios o diosa, que evocaban ese carácter sagrado de los manantiales.

El famoso manantial de las termas romanas de Bath, en el sudeste de Gran Bretaña, fue consagrado por los romanos a Minerva, diosa de la sabiduría y de la guerra, que representaba a las antiguas deidades del agua.

Manantial, fuente, fontana, hontanar, surtidor, venaje, pozo, alfaguara, azanca, bebedero, burga, geiser, manadero, venero, vivero, abrevadero, balneario.... en fin muchos sinónimos para nombrar manantial.

Un manantial es un flujo de agua que sale de la Tierra. Si atendemos a su etimología, este vocablo viene del latín, concretamente de manans, que quiere decir que fluye, que brota o que mana.

Bebamos de los manantiales de Sepúlveda que brotan por muchos rincones y nos rodean con sus aguas prístinas y transparentes, donde el sonido nos relaja y nos conecta con la naturaleza, su ruido permanente nos quita el stress y la ansiedad, son 37 manantiales, además de los ríos Duratón, Caslilla y Mariaceite que nos bañan, ahí es nada.

Empecemos por los manantiales que recoge el agua el río Duratón, que en verano llega seco a Sepúlveda y estas fuentes le dan vida y que son:



La Giriega, La Fuente de la Salud, La Tenquera, la de los Hortelanos, la del Setenta, la del camino del Val, Los Barrales, la de la huerta de los Abad, (esta al río Mariaceite próximo a su desembocadura en el Duratón), la del Lavadero, la del caz de Chiquete, la de la Gallina, Las Canalejas, Valdepeleche, El Hoyo y la Hontanilla.

Por el Caslilla río abajo, también sin agua en verano, cobra vida con estas fuentes:

la del Diablo, la Paja, el Pradillo, El Caldero (que tantos años nos dio de beber), la Peña, la Carchena, la del Hierro, el Cubillo, el Pocillo y la de Guerrilla.

En intramuros tenemos la de Santa Eulalia, Ciempiés, la de San Andrés, la del Rivero, la Glorieta, el caño de Arriba, la Muñeca y Los Mozos.

Y fuera murallas nos quedan la de Santo Domingo, Matadero, Las Escaladas y la de La Pililla.

Bebed de estos manantiales puros y cristalinos, es fuente de sabiduría, bebed.

Luis Fernando Esteban Martín



**FERRETERÍA
BOCEGUILLAS**

C Granera, 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 - Santos Toró del Puerto
SEGÜVIA

Tel.: 921 55 72 65
Móvil: 625 669 278



Casa Fundada en 1875
Especialidad en:
Cordero Asado

Hogno de Asar
Felices Fiestas

Lope Tablada 2
Telf.: 921 54 00 55 / 670 358 766 - Fax 921 54 01 37
SEPÚLVEDA (Segovia)
www.elhognoismael.com - info@elhognoismael.com



**ELECTRO
PASCUAL**

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

921 55 11 51
609 02 04 09

Por los Bozales,
Parada 3A y 3B
40500 PALLA
Segovia



Ctra. al Puerto 405 - Carretera Las Ventas 119
Burgos 47601 - Segovia 40511
Segovia - Segovia - Segovia - Segovia

+34 91 341 228
+34 91 302 340
www.alpeza.com

www.alpeza.com

Importes - Estaciones - Canteras de áridos - Hormigones - Asfalto
Alquiler - Compraventa de Maquinaria



**90
VARAS**

* CERVEZA ARTESANAL * CERVEZA NATURAL *

Denuncia

NECRÓPOLIS VISIGODA ABANDONADA

Desgraciadamente, pocos de los visitantes del espléndido y bello monumento del románico del siglo VI, la Iglesia de la Asunción de Duratón (levantada en 1203 por los canteros del llamado "taller de Duraton"), se percatan que a pocos metros de esta se esparcen desordenados y entre mucha maleza, los restos de una necrópolis visigoda detectada inicialmente en 1929 por la aparición de restos humanos y descrita posteriormente, en 1948, por el arqueólogo Antonio Molinero Pérez.

La necrópolis estuvo en uso entre el último tercio del siglo V y el siglo VI d.C. y constituye el cementerio antiguo más importante documentado de la antigua Hispania. En esta necrópolis se documentaron en su momento (1942-1943) por Antonio Molinero varios tipos de sepulturas, entre ellas las de fosa excavada y en sarcófagos, bajo cuyo empedrado (descubierto al principio de la excavación en 1942) se encontraron más de 650 enterramientos casi todos ellos orientados con la cabeza hacia el Poniente.

En el momento de su descubrimiento, junto a las diferentes sepulturas, se encontraron diferentes tipos de ajuares como piezas de plata, bronce y hierro, collares, pulseras colgantes y otros objetos, conservadas la mayoría de ellas en el Museo de Segovia.

No se sabe por qué se levantó la iglesia junto a este antiguo cementerio, usado por los cristianos visigodos más de 600 años antes de que se levantara la iglesia. También es conocida su proximidad a la ciudad romana de Confluenta, actualmente en fase de excavación.

Pues bien, dada la importancia de esta necrópolis, creemos que su abandono constituye un grave atentado contra el patrimonio cultural de Sepúlveda y por ello hacemos un llamamiento a las autoridades municipales, provinciales y autonómicas para que tomen las medidas necesarias para salvaguardar este importante monumento del patrimonio de esta Comunidad.

(Fuentes consultadas: Blog de la Asociación amigos de Vellosillo, Condado de Castilla, Confluenta.es, diario ABC, El Adelantado de Segovia y publicaciones de Antonio Molinero)



Negra Sombra

*Cuando pienso que te huyes,
negra sombra que me asombra,
al pie de mis cabezales,
tornas haciéndome mofa.*

*Si imagino que te has ido,
en el mismo sol te asomas,
y eres la estrella que brilla,
y eres el viento que sopla.*

*Si cantan, tú eres quien cantas,
si lloran, tú eres quien llora,
y eres murmullo del río
y eres la noche y la aurora.*

*En todo estás y eres todo,
para mí en mí misma moras,
nunca me abandonarás,
sombra que siempre me asombra.*

Rosalía de Castro



Dichos Populares de nuestra tierra

La sección que así hemos bautizado no pretende ser mas que un balcón de dichos y referencias del pueblo llano, que como casi todo lo que procede de él, es sabio y sustancioso, es decir no son banalidades insustanciales, si no expresiones u ocurrencias con trasfondo importante y cabal de la sabiduría popular y generalmente acompañadas de anonimato.

Comentaremos en cada número de nuestro Boletín dos o tres dichos con la correspondiente referencia a su significado, con sus orígenes y cualquier otra referencia explicativa que venga a cuento. En esta búsqueda de sus orígenes aportaremos nuestras fuentes bibliográficas y orígenes de los dichos, ya que la sencillez y los principios básicos de las cosas no deben estar reñidos con el rigor ni, en otros casos, con el apoyo y significado científico.

Pero fundamentalmente lo que pretendemos con esta sección, es la de entretener, y aportar algún conocimiento a los dichos que perduran en nuestro ambiente y que muchas o alguna vez podemos desconocer de donde proceden o cual es el significado cultural del mismo.

Sirva como ejemplo sencillo y muy popular de lo que pretendemos el siguiente:

¿Quién no ha oído o expresado alguna vez el dicho castizo y verbenero *"De Madrid al Cielo, y, en el cielo, un agujerito para verlo"*?

Generalmente se suele decir solo el principio, *De Madrid al cielo*.

OFICINA DE FARMACIA

Mario Caballero Serrano
Charo Cardona Robledano

FARMACEUTICOS

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

Semas
Soluciones Digitales

Diseño de páginas web
☎ +34 619 37 89 85

www.semasweb.com
info@semasweb.com

Langa

HOTEL RURAL

Con el encanto de todos los lugares de montaña
que ofrece una bella zona de Segovia

Finca del Viejo Duruelo - 20 km.
Finca del Viejo Pinar - 30 km.
Pardosa - 30 km. • Segolanda - 30 km.
Estación de Esquí La Piedad - 12 km.
Riáns - 11 km. • Madrueño, Ayón - 30 km.
Nuevas Estaciones de Camino de Alajar

Teléfono: 921 527 432/433 • Fax: 921 527 134

La Espadaña

HOTEL RURAL

C/ Real Nº1- DURUELO
T. 616662403
info@tuespacionatural.com
www.tuespacionatural.com



El origen de este dicho se corresponde, al parecer, con el hablar de finales del siglo XVIII y su significado esta relacionado con lo orgullosos que estaban los madrileños en esa época con el Rey Carlos III, al que se le conoció también como el mejor alcalde de Madrid precisamente por las muchas y buenas cosas que hizo por la Villa y Corte. (nació el 20 de enero de 1716 y murió el 14 de diciembre de 1788, a los 72 años) Para los madrileños no había mejor cuna ni mejor ciudad que su Madrid.

Sin embargo, existe otro posible origen del dicho, ya que la primera vez que se conoce que aparece hay que remontarse al siglo de oro de las letras españolas (1492-1659), en unos versos del dramaturgo Luis Quiñones de Benavente (1581-1651) que dicen:

*Pues el invierno y el verano
En Madrid solo son buenos
Desde la cuna a Madrid
Y desde Madrid al cielo*

Aunque ambos dichos no son iguales (el de Quiñones solo hace referencia a la primera parte del del siglo XVIII) el significado sí que lo es, pues ambos se refieren al privilegio, fortuna y dicha de vivir en Madrid (hoy quizá ese dicho estaría cuestionado por muchos vecinos de la Villa y Corte)

Prometeo

❤️ Píldoras de la Salud

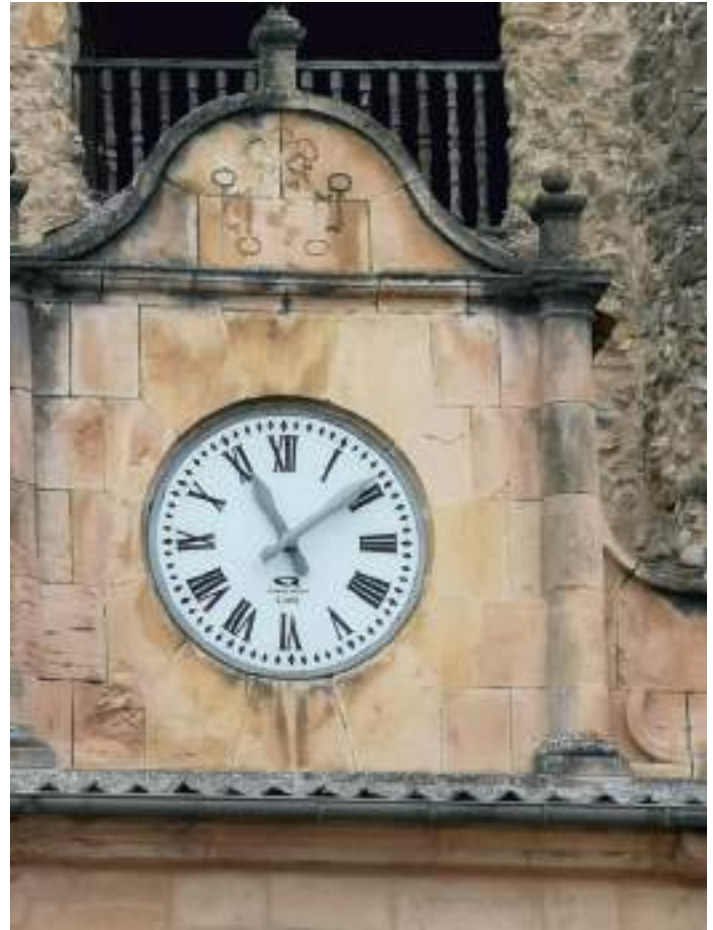
Esta sección del Boletín quiere hacer llegar a sus lectores breves mensajes y recomendaciones de temas básicos relacionados con la salud. El consejo de redacción quiere que su responsable sea un/a profesional de la salud (médico/a o enfermera/o) de Atención Primaria por ser éstos los profesionales que, en las diferentes consultas, están más cerca de los ciudadanos y pacientes.

Como primera píldora de esta sección hablamos de las Vacunas. A pesar de que todavía existen personas y asociaciones que no son partidarias de esta práctica sanitaria, la evidencia y experiencia ha demostrado a lo largo de la historia la conveniencia y los efectos positivos que han tenido sobre la sociedad mundial.

¿Qué son las vacunas? Son sustancias que protegen selectivamente contra determinadas enfermedades.

¿Cuál es su fundamento científico? La producción de defensas (llamados anticuerpos) por un organismo (persona) cuando se le inyecta un germen atenuado (llamado antígeno) Es decir, cuando se inyecta la "vacuna" que es el germen atenuado a una persona, el organismo de esa persona produce unas sustancias defensoras (anticuerpos) contra ese germen atenuado (enfermedad)

Los beneficios que las vacunas han reportado a la humanidad han sido inmensos. Gracias a las vacunas se ha eliminado la viruela (en 1980) que tantas muertes produjo a lo largo de la historia, casi se ha eliminado la poliomielitis, se ha controlado la tuberculosis y casi se ha eliminado la mortalidad de un cáncer tan frecuente como el de cuello uterino (el causado por el virus del papiloma humano, HPV).



En consecuencia, las vacunas son beneficiosas especialmente en los niños (mediante la aplicación del calendario vacunal) y para todos adultos con especial referencia a las personas mayores de vacunas tan beneficiosas como la gripe. Y siempre bajo la supervisión del médico/a y enfermera/o de Atención Primaria.

Prometeo

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.

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.

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

VENDO PISO DE 3 DORMITORIOS EN BOCEGUILLAS, 30.000€ Tno 629714936 Merche.

EN AYLLÓN VENDO CASA RUSTICA DE 80M2 33.000€, NECESITA REFORMA Tno 627052904 ROSI.

EN PRADO PINILLA VENDO ESPECTACULAR CHALET EN PARCELA DE 2.500 M2, PRECIO DE OCASIÓN, 150.000€ TNO 627052904.

Félix Martín Hernanz

**Fontanería | Calefacción
Instalación de Gas**

Teléfono 921 54 50 56
DURUELO (Segovia)



Hnos. Cristóbal Martín, S.L
Construcciones y Cantería

Ctra. de Uruñías, s/n 40300 Sepúlveda (Segovia)
Tel. Oficina 921 540 271 - Taller 921 540 415
Fax: 921 540 271 - Tfnos. 629 36 65 36 - 676 96 28 13
info@hermanoscrislobal.com
www.hermanoscrislobal.com

MARGARITA CRISTÓBAL ALBARRÁN

- PAPELERÍA
- LIBRERÍA
- REGALOS

Subida a la Picota 3 - Sepúlveda (Segovia)
Tel.: 921 540 434