



# TIEMPO

**Periódico de Cogeces del Monte**

IMP.MATA

D.LEGAL VA.411-82

EDITA LA PARROQUIA

DIRECTOR: M.A.M.A 1130-6386

Correo electrónico: [marcoalbertomedinaarranz@gmail.com](mailto:marcoalbertomedinaarranz@gmail.com)

**MAYO - AGOSTO 2020 N° 178**



**¡FIESTAS DIFERENTES!**





# Iglesia en Salida

En febrero durante el proceso del Congreso de Laicos los participantes experimentaron que «la Iglesia en Salida es una Iglesia sinodal y que los laicos son una parte fundamental del Pueblo de Dios, llamados a desarrollar plenamente su responsabilidad como bautizados». Por eso, con compromiso y asumiendo la comunión, quienes vivieron este proceso afirmaron con rotundidad que el lugar de la misión del discípulo es el

mundo, con toda la complejidad que se puede descubrir cada día.

Desde el 16 de febrero la Iglesia española se encuentra inmersa en el postcongreso aunque se tenga la sensación de un parón obligado. La realidad se ha visto totalmente afectada por un tsunami de enfermedad, muerte e inestabilidad, descubriendo que es la vida que grita pidiendo humildad para acoger los límites humanos y para renovar el concepto de persona enraizado en Jesús. Cuando la sociedad más necesita el aliento del Evangelio, las conclusiones del Congreso siguen resonando con fuerza y llamando a la conversión personal y comunitaria para ser realmente una Iglesia en Salida. Ahora el discernimiento pide espacio y generosidad para concretar la voz del Espíritu que camina por las calles de nuestras ciudades. Es la «nueva normalidad» que provoca un cambio en las relaciones y en los estilos de vida centrados hasta ahora en el consumismo y el individualismo.

El camino común comenzado es una señal importante para reafirmar esa necesidad urgente de solidaridad, de unidad y de paz. «Necesitamos otro virus, el virus de la solidaridad y de la caridad», decía el cardenal Jean-Claude Hollerich recordando que el hombre no puede vivir solo. El coronavirus lo ha confirmado poniendo a toda la humanidad a sus pies y dejando una huella que ojalá no caiga en el olvido: Nos necesitamos más de lo que pensábamos. Somos cuerpo, que diría hoy san Pablo.

Cuatro meses después, las palabras del Papa Francisco al Congreso de Laicos adquieren una fuerza desbordante: «No tengan miedo de patear las calles, de entrar en cada rincón de la sociedad, de llegar hasta los límites de la ciudad, de tocar las heridas de nuestra gente... esta es la Iglesia de Dios, que se arremanga para salir al encuentro del otro, sin juzgarlo, sin condenarlo, sino tendiéndole la mano, para sostenerlo, animarlo o, simplemente, para acompañarlo en su vida. Que el mandato del Señor resuene siempre en ustedes: “Vayan y prediquen el Evangelio”». Así que cuando termina el estado de alarma, mientras unos intentan ajustar las cifras, otros hacen colas para comer, la mayoría preocupada por la economía, los padres agobiados entre el trabajo y los hijos... somos llamados a «patear las calles». Es la invitación a encontrarse con Jesús que se hace uno de tantos, se abaja asumiendo el dolor humano y sale de sí mismo para entregar su persona

## **El coronavirus, oportunidad para ir a lo esencial**

La crisis generada en nuestro mundo globalizado a raíz del coronavirus pone sobre la mesa la necesidad del ser humano de volver a la raíz de la vida, a caer en la cuenta de que no somos dioses, sino hombres y mujeres necesitados de Dios y necesitados unos de otros. La Iglesia, además de seguir las indicaciones civiles y sanitarias, quiere estar disponible en este momento para ayudar a los enfermos, calmar a quienes se encuentran invadidos por el miedo, ayudar, además, a poner la mirada en nuestra propia vida para descubrir dónde está lo esencial. El ritmo desorbitado y el consumismo globalizado ha creado estructuras inhumanas en nuestras vidas. Sencillamente, hemos convertido lo esencial en relativo y hemos olvidado aquello que es importante, nuestra verdadera identidad. Por eso, es necesaria la prudencia y obedecer a la comunidad sanitaria, pero también es importante acoger esta situación como una oportunidad para recordar que somos vulnerables, que venimos de Dios y a Dios volveremos, que el miedo no puede apagar el deseo que Dios pone en cada uno de solidaridad y de corresponsabilidad «Renovemos la confianza en Dios, pidamos experimentar la esperanza en sus promesas y reavivemos en nosotros el don de la caridad».

**Marco Alberto Medina Arranz**

# TARDES CON...



Este virus que se ha instalado con nosotros ha modificado muchos de nuestros hábitos y actividades como la tarde que debería haberla pasado con **María Jesús Herguedas, Alcaldesa-Aguedesa 2020**, en primavera. Pero una cosa es modificar y otra cosa es dejar de hacer y eso en nuestro caso no va a pasar, así que si no es en primavera es en verano pero la cita con María Jesús no podía cancelarse. Como no podía ser de otra manera quedamos en el bar San Remo. Es su casa, casi su hogar donde ha pasado 48 años de su vida desde los 14 años que empezó a trabajar con su padre. No hay que irse de aquí sin tomar un café de los buenos, el mejor, aunque sea con hielo porque el calor aprieta y mucho esta tarde de agosto.

También ha sido un año atípico para la cofradía de las Águedas, celebración y fiesta hubo, por los pelos pero María Jesús pudo recoger la vara de mando de manos de Rosario de la Fuente y acompañada por su equipo de banco: **Azucena García (tenienta) Mercedes Vela, Milagros Molpeceres, Feli del Caz, Conchi Villar, Begoña Villegas y Fuencisla Arranz**

Un día bonito y muy intenso, mucho porque a María Jesús esta fiesta siempre le pilla trabajando y este año más con su hermano Jesús en Valladolid, así que antes de los preparativos abrió el bar para servir los cafés mañaneros. Esto le pesa porque dice que no ha podido estar al 100% centrada en la celebración, aunque sus acompañantes cumplieron con el trabajo muy bien hecho. No esperaba ella tanta respuesta por parte de las mujeres cogezas y quedó muy gratamente sorprendida cuando vio cómo se iban apuntando más y más mujeres para acompañar en esta fiesta. Todo salió a pedir de boca, el chocolate, teatrillo y bailongo de la víspera, la comida y todo el día 5 de febrero, hasta la actuación final de la monologuista Asun Serra quien puso el toque de humor al día, sin pretensiones de ofender a nadie ni magnificar o despreciar una u otra celebración femenina, feminista o simplemente por y para las mujeres.

Hay una cosa en la que coinciden todas las alcaldesas a las que entrevisto y es la capacidad que tiene un traje para desinhibirse y hacer cosas que de otra manera no se atreverían a hacer... como es pedir la propina a los hombre después de peinar. Le pareció algo emocionante, no pensaba ella que se sentiría así. Es verdad que jugaba un poco con ventaja porque ¿quién se va a negar a dar una buena propina a quien le sirve todos los días el café?, bromas aparte María Jesús comenta que todos los cogezaños se portaron fenomenal. Otra de las ventajas de trabajar en el bar fue la buena disposición de los proveedores a colaborar con productos para el refresco de después de la misa, prácticamente salió gratis con todo lo que le dejaron para que disfrutáramos. El virus maldito sí que ha hecho que no se pueda programar la excursión de todos los años, lo que a María Jesús le fastidia mucho porque ya estaba pensada y casi preparada. Y poco más le queda ya como alcaldesa de este año raro, más que traspasar papeles al siguiente banco, el de 2021.



Su marido Ángel aquí y sus hijos Gustavo e Iván desde la distancia han vivido su cargo con ilusión, sobretodo Ángel que todos los años de una u otra manera celebra esta fiesta de mujeres en la que los hombres tienen su papel.

A partir de ahora cuando el bar San Remo deje de estar en sus manos, María Jesús, que si fuera más joven se quedaría con ello, intentará pasar más tiempo con sus hijos y nieto en Canarias y cuando Ángel se jubile alargarán las estancias durante meses. *¿Acabarás tus días en Canarias?* le pregunto, *¡Quizás! me contesta, siempre y cuando estén allí mis hijos que son con quien quiero estar. Si no, me gustaría vivir en la Costa del Sol. Eso sí, los veranos en Cogeces no me los quita nadie.*

Toda esta experiencia ha sido muy muy positiva y anima a las mujeres más jóvenes a seguir manteniendo esta tradición y fiesta sin esperar a que desaparezcan tanto las mujeres como la propia fiesta para después tener que volver a rescatarla.

¡Gracias María Jesús y mucha suerte!

**Juli Peñas del Caz**

# COGECES DEL MONTE A MEDIADOS DEL SIGLO XVIII

En las siguientes entregas vamos a analizar las respuestas generales que se realizaron en el año 1751 con motivo de la elaboración del Catastro del Marqués de la Ensenada que, bajo el título de *Magna averiguación fiscal para alivio de los Vasallos y mejor conocimiento de los Reinos*, se llevó a cabo en la Corona de Castilla un proyecto de reforma fiscal impulsado por el rey Fernando VI a través del Real Decreto del 10 de octubre de 1749. Este proyecto fue propuesto al rey por el ministro riojano Zenón Somodevilla Bengoechea, más conocido como Marqués de la Ensenada, título nobiliario que había recibido en 1743 por sus trabajos en la corte del entonces infante don Carlos en Nápoles (futuro rey Carlos III).

El proyecto que conocemos hoy con el nombre de Catastro del Marqués de la Ensenada, en honor al ministro, nos lleva a analizar primeramente la palabra catastro, que significa precisamente **averiguación** o pesquisa. La palabra catastro se refería a la forma de realizar una averiguación en un territorio de todas las personas que lo habitaban, de las tierras y casas que poseían, de sus rentas y oficios, de sus ganados, e incluso de los préstamos sujetos a hipoteca que habían contraído, que entonces llamaban censos.



Retrato del Marqués de la Ensenada

Todo ello formaba parte de un proyecto previo para una reforma fiscal que pretendía sustituir las complicadas e injustas rentas provinciales por un solo impuesto, que recibiría el nombre de **Única Contribución**. La Única Contribución no se llegó a implantar, pero ha dejado un importante volumen de documentación en nuestros Archivos que permiten hacer una imagen de lo que sería nuestro pueblo hace unos siglos. En este caso, si analizamos la documentación que se encuentra en el Archivo General de Simancas, esta nos ofrece una imagen fija de Cogeces del Monte en el momento en que fue requerido, es decir, en 1751. De esta forma se puede trazar una línea maestra sobre cómo era la sociedad y la economía en nuestro pueblo en ese momento del siglo XVIII.



Primer folio del interrogatorio

A través de su ministro, el rey encomendó a unos equipos llamados audiencias, presididos por el intendente o por un subdelegado suyo y formadas, al menos, por un escribano y uno o más oficiales, y dos o más escribientes. El primer acto de averiguación en cualquier pueblo o ciudad consistía en promulgar un bando. En él se transmitía a los vecinos la orden del rey de que todos quedaban obligados a presentar una declaración de personas, familias y bienes. Mientras los vecinos preparaban sus memoriales, el alcalde –también llamado justicia– y algunos concejales –llamados regidores o capitulares– debían reunirse con el intendente o subdelegado para contestar al interrogatorio de 40 preguntas. A ese acto solemne debía asistir el cura principal de la población, el escribano de la audiencia y un grupo de peritos elegidos por el concejo (o ayuntamiento), que debían ser *ancianos u hombres de mucha experiencia*, en el sentido de que fuesen los mejores conocedores de las tierras, sus calidades y sus cosechas. El escribano debía levantar acta a la letra de lo que se respondiese al interrogatorio y el documento resultante sería uno de los más importantes del Catastro de Ensenada, y conocemos como **Respuestas generales**.

Las cuarenta preguntas del interrogatorio realizado en 1751 en Cogeces son las que iremos analizando, son las siguientes y son comunes para todo el territorio: Nombre de la población (1); jurisdicción (2); extensión y límites (3); tipos de tierras (4, 5); árboles (6, 7, 8 y 13); medidas de superficie y capacidad que se usan (9, 10); especies, cantidad y valor de los frutos (11, 12, 14 y 16); diezmos y primicias (15); minas, salinas, molinos y otros "artefactos" (17); ganados (18, 19 y 20); censo de población, con vecinos, jornaleros, pobres de solemnidad (21, 35 y 36), censo de clérigos (38) y conventos (39); casas y otros edificios (22); bienes propios del común (23), sisas y arbitrios (24), gastos del común, como salarios, fiestas, empedrados, fuentes (25), impuestos (26 y 27); actividades industriales y comerciales, con la utilidad de los bienes o servicios producidos: tabernas, mesones, tiendas, panaderías, carnicerías, puentes, barcas sobre ríos, mercados y ferias (29), hospitales (30), cambistas y mercaderes (31),

tenderos, médicos, cirujanos, boticarios, escribanos, arrieros etc. (32); albañiles, canteros, albéitares, herreros, zapateros etc. (33, 34); embarcaciones (37); bienes enajenados (28) y rentas propias del rey (40).

Las respuestas generales de los pueblos al interrogatorio comenzaban señalando la fecha y el nombre del subdelegado, a veces llamado juez subdelegado, y de las autoridades municipales o concejiles que asisten y, desde luego, el del escribano que habría de dar fe. En el caso de nuestro pueblo se reunieron el día 9 de diciembre de 1751 ante el juez subdelegado llamado Francisco Felipe de Montalbán, una comisión que estaba formada por el párroco, Manuel Muñoz; Manuel de Rodrigo y Tomás Vela, que figuraban como alcaldes; los regidores Bernardo Velasco, Juan de Sarabia y Bernardo Esteban; Basilio de Olmos como escribano fiel de Hechos del Consejo, y los vecinos Manuel Alonso y Tomás García, cuyo oficio era el de labradores.

El primer acto consistía siempre en la toma del juramento de decir verdad. Casi siempre se alude al acto de hacer la señal de la cruz al jurar, e inmediatamente se procedía a formular la primera pregunta: Cómo se llama la población; y, seguidamente la segunda: si era de realengo o señorío, es decir, a quién pertenecía, qué derechos percibía y cuánto producía:

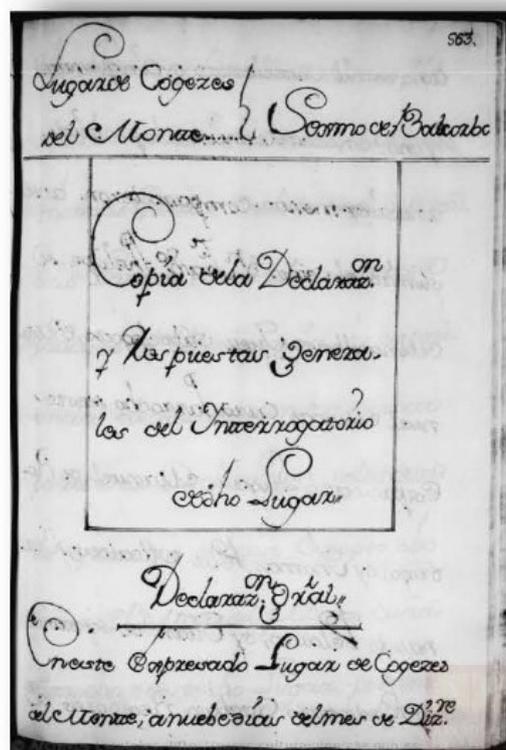
*"A la primera pregunta: Que este lugar se llama a Cogezes del Monte"*

*"A la segunda, que es de señorío perteneciente su jurisdicción al señor duque de Alburquerque, que es marqués de la Villa de Cuéllar, por lo que sus alcaldes son pedáneos; y paga a su majestad todas las contribuciones generalmente establecidas, que importan 8.927 reales y 2 maravedís yncluso aguardiente, y excluso servicio real ordinario, extra(h)ordinario y utensilios. Y también paga a dicho señor duque, por razón de alcabalas 2.878 reales y 4 maravedís ynclusos 834 reales por 278 gallinas a r(r)azón de 3 reales cada uno y, as(s)í mismo, le contribuyen con 69 fanegas y media de cebada, cuia especie y la de gallinas son por la misma razón de alcabalas, sobre que otorgan la correspondiente escritura de encabezo y responden".*

Con esta respuesta, se explica cómo desde varios siglos atrás la Corona había ido poniendo en venta muchas poblaciones que dejaban de ser del rey para pasar a ser de señorío. Cogeces del Monte, al pertenecer a la antigua Villa y Tierra de Cuéllar, no fue puesto en venta sino que, en los últimos años de la Edad Media, en el año 1464 todo este territorio había sido entregado por el rey Enrique IV (1425-1474) a Beltrán de la Cueva, I Duque de Alburquerque, en virtud de sus servicios a este monarca como valido. Un territorio que durante siglos administraron sus sucesores dentro de lo que sería después el marquesado de Cuéllar.

También, cuando se hacía entrega de un territorio, se hacían unas escrituras donde se fijaba un precio, y cada localidad contribuía a la Hacienda Real, 8.927 reales en el caso de Cogeces, que se establecían en función de la amplitud de cada término, de la calidad de sus tierras, montes, pastos y leñas, y según el número de vasallos pobladores. En la siguiente entrega lo veremos con más detalle. También se señalaban en estas escrituras los derechos del señor, que generalmente consistían en el poder de administrar justicia y en el de percibir determinados pechos (tributos) en señal de vasallaje. Como vemos aquí, incluía el derecho a percibir los gravámenes que debían corresponder al rey, como el impuesto de la alcabala que, como especifica, eran 2.878 reales y 69 fanegas y media de cebada, incluido, aunque no aparezca en este texto, el derecho a impartir justicia o nombrar determinados oficios como los de escribano, regidor o alcaldes que se han mencionado antes.

En esta primera parte, además de una introducción al momento histórico en el que nos encontramos, observamos la forma de organizarse la administración y el cambio que se pretendía a mediados del siglo XVIII durante el reinado de Fernando VI, además de conocer la contribución que los habitantes de Cogeces del Monte entregaban a la Corona y al Duque de Alburquerque, una contribución que como vemos venía de la Edad Media, y a la que habría que añadir después los diezmos y primicias. En el siguiente capítulo veremos la extensión del terreno y sus calidades además los precios que tenían además de las diferentes profesiones y lo que percibían.



Primera página de las *Respuestas Generales* de Cogeces del Monte



# Entrevista

Me llamo Julia Garcia Calvo. Nací en Medina del Campo (VA) en Mayo de 1954. Mi padre Angel García tenía un taller de carpintería y herrería y mi madre Julia Calvo, era ama de casa. Soy la mayor de tres hermanos, después viene Ana y mi hermano pequeño Jesús Angel (Chus).

## **Háblanos de tu infancia, la escuela, las amigas...**

Aquí fui poco a la escuela, sólo hasta los 10 años y tuve de profesora a doña Pilar. Eramos unas 50 chicas y estábamos en escuelas separadas, los chicos iban a una y las chicas a otra. Mis juegos preferidos eran la comba y el truco y recuerdo que la gimnasia no me gustaba nada. Después me fui a vivir a Medina del Campo con mis abuelos maternos donde fui al colegio de las Jesuitinas hasta

que cumplí los 14 años. Al acabar el colegio me vine al pueblo y después estuve durante un curso estudiando en Valladolid, en el Instituto Zorrilla alojándome en la residencia de las Adoratrices, pero no me gustó y regresé al pueblo para ayudar a mi padre que por entonces tenía mucho trabajo. Yo solía ayudarlo a pintar las formas para los tejados, traseras, todo tipo de aperos y también cosas de madera que él hacía. Pintábamos los trabajos en las eras de La Mina porque nos pillaba muy cerca del taller que estaba al lado de casa.

Mi padre enfermó y murió a los 45 años, cuando yo tenía 20 por lo que decidí irme a servir a Valladolid donde trabajé con unos señores de Canarias que tenían 4 niños muy pequeños pero muy majos. Yo me encargaba de su cuidado y también de las tareas de casa. El era catedrático y ella profesora de la universidad, eran encantadores. Iba con ellos de vacaciones a Tenerife y hemos seguido manteniendo relación durante muchos años. Después de estar cuatro años trabajando con ellos, les destinaron a Murcia y ya decidí venirme al pueblo.

## **¿Cómo recuerdas los años de tu juventud?**

Guardo muy buenos recuerdos de esa época, éramos un grupo de amigas muy numeroso: Nuri, Sole, Loli, Mari Pili, Cris (hija de un veterinario) Maribel y Mamen y lo pasábamos muy bien. Solíamos ir de merienda a la Casita de Papel que nos parecía lejísimos, y también a las arboledas de la Hantanilla y el Molino donde pasábamos toda la tarde jugando hasta que regresábamos antes de anochecer. En verano los domingos íbamos a la piscina de Vitoria, algunas veces nos llevaban los chicos y cuando no podían, alquilábamos el taxi de Bruno, que era muy grande y cabíamos todas en él. También solíamos ir al guateque de los chicos. Los de nuestra edad no nos dejaban entrar pero íbamos al de los Bravos que eran mayores y sí nos admitían.

En aquella época había pocas diversiones, solíamos ir al baile, primero al falso (desde la calle escuchando la música) y después cuando teníamos 15 ó 16 años ya nos dejaban entrar al salón. Por Navidad, también había baile y nos disfrazábamos con ropas y telas que había por los desvanes. ¡Qué risas nos pasábamos preparándonos! También era costumbre por Nochevieja juntarnos los jóvenes después del baile en alguna casa vieja para hacer chocolate, aunque hacía mucho frío lo pasábamos muy bien.

En las fiestas nos divertíamos mucho, en Cogeces había mucha afición al baile y había tres sesiones cada día. También venían casetas de feria, las cadenas y el tiro Susano. Por el año 79 las fiestas cambiaron un poco. Las pandas eran muy numerosas, se unieron todas y trajeron vaquillas para disfrute de todo el pueblo. También había desfile de peñas, con banda de música, pasando por las diferentes peñas probando la limonada que era la bebida que se ofrecía a todo el que venía a la fiesta. Nosotros pertenecíamos a la peña La Soltería y disfrutábamos mucho con poco dinero.

## **Te casas, la familia, los hijos....**

A Tinin le conocía desde siempre pues éramos los dos del pueblo. Empezamos a salir cuando tenía 17 años y el día 1 de octubre de 1977 nos casamos, yo había cumplido 23 años y Tinin 25. Celebramos la boda en el bar de Palomo, no hicimos viaje de novios pero hemos sido muy felices. Tenemos dos hijos, Rebeca, casada con Fran y Enrique con Sara. Nos han dado tres nietos preciosos Gabi, Mateo y Mario, que son nuestro orgullo, y estamos esperando otro nieto que viene de camino.

## **Has tenido diferentes trabajos, cuéntanos cuales han sido...**

Después de casarme no trabajaba pero al poco tiempo me compré una máquina de hacer punto. Trabajábamos para la marca Eclipse, empresa de María Luisa Navarro en Lerma, junto a otras personas del pueblo. Tejíamos trozos de punto en forma de rectángulos, sin sisas ni escotes que luego confeccionaban en la fábrica haciendo

jerséis, vestidos y todo tipo de prendas. Era un trabajo monótono y pesado, pues las máquinas eran manuales, después se pudo adaptar un motor y ya era más llevadero. Hacía también prendas de punto para particulares que me lo encargaban. Había además otras personas que hacían el punto a mano para la misma marca elaborando jerséis de grecas que se llevaron mucho en esa época. Estuve con la máquina del punto durante 7 u 8 años aproximadamente. Era muy complicado cuidar a los niños y trabajar porque no había guarderías en aquellos años.

Cuando se terminó el trabajo fui a coser a un taller de costura que pusieron en la discoteca vieja, a modo de cooperativa. Confeccionábamos cazadoras sobre todo y prendas de invierno en su mayoría. Eramos cinco personas trabajando allí. Después estuve un tiempo con Chari Jorge que tenía también un taller de confección pero al enterarme de que se necesitaba una limpiadora para el colegio me apunté. Nos presentamos cuatro candidatas, se realizó un sorteo, y me tocó a mí. He estado muy contenta trabajando allí durante 19 años. Iba todos los días por la tarde durante cuatro horas y media de lunes a viernes. Podía elegir el horario a mi conveniencia y lo compatibilizaba con las distintas actividades que allí realizaban los niños (Kárate, manualidades.....) En verano tenía que hacer limpieza general de todo el colegio: cristales, persianas, azulejos, cortinas, antes del 1 de septiembre en que se reanudaba la actividad escolar. Cuando abrieron la guardería en el año 2009, también me encargaba de limpiarla y además la oficina de Cajamar, que antes la limpiaba mi madre. Esta misma empresa me proporcionó después la limpieza del cuartel de la Guardia Civil, donde he trabajado más años que en el colegio.. Ahora pienso que no sé cómo he podido estar trabajando en tantos sitios a la vez, siempre tenía que estar pendiente del reloj y con prisas a todos los lados.

### **¿Recuerdas alguna anécdota que te haya ocurrido?**

Un día limpiando el colegio cuando llevaba allí un buen rato, comenzó a sonar la alarma. Yo no sabía cómo pararla y toda nerviosa toqué todos los botones sin conseguirlo. Decidí entonces salir a la calle y de repente detrás de mí salió un pájaro volando que habría entrado por la ventana y fue el causante de que sonara la alarma. Me pegué un buen susto pensando que había entrando alguien al colegio, ¡Qué mal rato pasé!

### **Después de tantos años llega la jubilación. ..**

Por fin el 16 de marzo de 2020 me jubilé durante el confinamiento, pero el día 9 de marzo, último día que tenía que trabajar recibí una gran sorpresa. Me avisó Chus para que me pasara por el colegio y cuando llegué allí, estaban todos los niños junto con los profesores de este curso además de algunos de otros años, esperándome con una gran pancarta. Me hizo muchísima ilusión pues no me lo esperaba. Me regalaron una pulserita y un montón de regalices, porque los niños sabían que me gustan mucho. Fue muy emocionante y yo no hacía más que repetir que no me lo merecía. Después fuimos todos al bar a tomar un refresco y no pudimos celebrar nada más porque empezamos el confinamiento por el COVID 19

### **¿Qué diferencia has encontrado al jubilarte?**

Es una maravilla, estoy encantada con la jubilación pues no tienes que estar todo el día a la carrera. Se está mucho más relajada al no tener que pensar en horarios, aunque he de decir que siempre he tenido mucha suerte con todas las personas con las que he trabajado.

### **¿Cómo es ahora tu día a día? ¿Qué te gusta hacer?**

Pues ahora disfrutando del tiempo libre, de los nietos, paseando etc. Viajar me gusta, aunque no hemos viajado mucho, hemos visitado Tenerife, Ibiza, Mallorca, Alicante....A partir de ahora nos gustaría conocer otros lugares pues disponemos de más tiempo. También me gusta quedar con los amigos para charlar y tomar café, porque jugar a las cartas no me gusta mucho. También tenía previsto apuntarme a alguna de las actividades que se realizan en nuestro pueblo como gimnasia, clases de adultos, pero por ahora tendré que esperar.

### **¿Tienes alguna ilusión que te gustaría ver cumplida?**

Pues en este momento, con la situación tan complicada que estamos viviendo nos parece lo más importante disfrutar del día a día con nuestros hijos y nietos, verlos crecer y también tener salud y que no les falte el trabajo.

### **¿Qué opinas de TIEMPO?**

Me gusta mucho, lo primero que leo es la entrevista y luego todo lo demás. No me aguanto y lo leo en el mismo día que llega. Es una labor que valoro mucho y espero que sigáis así por mucho tiempo.



**Rosa y Carmen Mari**

## Jose Antonio de la Fuente

Pinturas en general

Arpillaría

Esmaltado

Gotelet

Rallado

Temples



**983 407 212**

**609 823 391**

**C/ Camino de Zaratán 28 47195 La Flecha (Valladolid)**

Cogeces del Monte



**SARA**

**983 699 113**

**PAN Y DULCES**

**PLAZA EL GORRILLO 11**



C/REAL,19 - COGECES DEL MONTE  
TELF. 983 699 218 - 610 082999

Electricidad  
Electrodomésticos  
Instalaciones eléctricas  
Ferretería - Menaje - Antenas

C/ Real 2 - COGECES DEL MONTE  
**983 699 247**

Esteban & Velasco

## GRUPO HERMI ALIMENTACIÓN S.L.

  
**HERMI**  
CARNE DE CONEJO  
**983 403 028**

POLIGONO DE LA MORA, PAR,50,51  
47193 LA CISTERNIGA (VALLADOLID)

## LA TIENDA DE HERGUEDAS

[www.latiendadeherguedas.com](http://www.latiendadeherguedas.com)

**607 596 504**

**JAMONES**

**QUESOS**

**VINOS**

**Y LOS MEJORES EMBUTIDOS**



Raúl de Pablo del Olmo  
Agente colaborador

Red de Agentes de Castilla y León  
Tel/Fax +34 983 10 72 49 - Móvil 655 90 79 01  
E-mail: [rdepablo@agentes.bancosantander.es](mailto:rdepablo@agentes.bancosantander.es)



**Kiosco  
Armedilla**

**Hernando de Acuña 42 - 47014 VALLADOLID**

**983 376 516**

**LOTERIAS Y APUESTAS DEL ESTADO**



**C/ LA FUENTE 7- COGECES DEL MONTE - (VALLADOLID) 983 699 077**

## San Antonio y Virgen de la Armedilla... Las fiestas que no fueron



“Esa mañana, la del 13 de Junio de cada año, todos nos levantamos un poco cansados de lo que se ha alargado la noche anterior, que da paso a un día lleno de alegría y emoción. Es la fiesta de los recuerdos, con la que comienza el verano y el bullicio en sus calles. Hay que madrugar, es un día que se come en familia y todo tiene que estar listo. Son casi las 12, y todos los vecinos se preparan con sus mejores galas, mientras la música comienza a pasar por las calles anunciando que hoy es la fiesta grande de Cogeces. Seguidamente, volean las campanas para avisar de la misa Mayor. Pero, cuando sale Él a la calle es cuando se juntan la emoción de los que podemos celebrarlo otro año más, y del recuerdo de los que lo harán desde un mejor lugar. Este 2020 el silencio llenará nuestra memoria de recuerdos del pasado manteniendo viva la esperanza de poder celebrarte otro año. San Antonio Volverá a pasear por las calles”. [#VivaSanAntonio](#) (Alejandro Repiso)

“Él, el Señor de Cogeces del Monte, el que nos acompaña en los momentos más difíciles pero también en los más bonitos; el que, aunque no podamos bailarle este año infinitos Pingachos, sin duda alguna seguirá estando acompañado por todos nosotros” [#VivaSanAntonio](#) (María Brazuelo)

“Así, boquiabiertos, orgullosos y algo nerviosos, es como nos gustaría que fueras por las calles de nuestro pueblo mañana. Será un San Antonio diferente, pero ni el covid nos quitará vestirnos de bonito para ir a darte las gracias, contarte nuestras inquietudes y pedirte esperanza”. [#VivaSanAntonio](#) (Macarena Herguedas)

“Este año toca vivir del recuerdo esperando al año que viene para vivir todo con mayor intensidad... GRACIAS POR TODO SAN ANTONIO ¡¡¡VIVA SAN ANTONIO!!! Este año no habrá: •Nervios por ir a misa...Prisas por vestirse, maquillarse y peinarse para el día más importante del año...Fotos del antes y del después, ni selfies con San Antonio...Gente esperando a la puerta esperando salir al santo mientras las campanas volean, y tu sientes esos nervios por ver a San Antonio salir de su iglesia...Ni bailes, ni buscar pareja para bailar la jota, acabar agotada de bailar pero saber que la siguiente vez volverás con más ganas... Ni dolor de pies, ni quemaduras en los hombros que indican que ya empieza el verano...No habrá gente que te pida llevarlo, y que tu pidas la vez para llevarlo en tus hombros, y darle las gracias por estar allí con él, y por todo lo que ha hecho durante todo un año...No habrá la jota más larga que bailas, la última en la plazuela, oyendo las campanas y sin querer dejar de oír la música, porque sabes que ya todo va terminado, que le volveremos a guardar, que las lágrimas recorrerán nuestra cara por saber que la procesión terminó...No habrá fotos con la familia, amigos, delante de San Antonio... No habrá muchas cosas este año, pero sabemos que el año que viene volveremos con más ganas que nunca y disfrutaremos más de cada pequeño detalle” [#VivaSanAntonio](#) (Leticia Miguel)

“La imagen que me hubiera gustado repetir hoy como cada año cuando acompañamos a la Virgen hasta la que fue su casa durante muchos años, con nuestras carrozas engalanadas y lo mejor de nosotros. Puede que no sea nuestra mejor foto, pero puede que sea una de las fotos que más cariño tengo. [#VirgendelaArmedilla2020](#) (Alejandro Repiso)



Hoy sería un día de nervios por hacer la romería en honor de la Virgen de la Armedilla, andando, en carroza, en moto, en caballo, en coche. Cada uno como quería pero todos íbamos, todos disfrutábamos de una gran tarde en familia o con amigos, de tirar a alguien al pilón, de comer unas pastas y beber limonada, junto a una buena jota, diversión y buen rollo entre todos. Una gran tarde que nos tocará vivir del recuerdo de otros años y esperar con muchas ganas al año siguiente, mientras tanto. [#VirgendelaArmedilla2020](#) (Leticia Miguel).

“Este verano me deja sentimientos enfrentados, pues por un lado está la tristeza de no haber podido celebrar nuestras fiestas patronales, esas que con tanta ansia esperamos cada año. Sin embargo por otro lado debo sentirme orgulloso de la actitud y responsabilidad de todos los cogezanos que este año han decidido unirse para luchar por la vida, primando la salud de todos frente a la diversión. Lo despido con el deseo de que el próximo año podamos celebrar por todo lo alto nuestras ansiadas fiestas” [#VivaSanAntonio](#) [#VirgendelaArmedilla2020](#)

(Fernando Esteban. Alcalde de Cogeces del Monte)

## UN PRESENTE: LUNA DE MIEL DE MIS AMIGOS

Hace días que buscaba  
Tan solo por complaceros  
Un tema en que preocuparme  
Para escribir unos versos

Quedándome ya tranquilo  
Por salirme casi ileso  
De vuestras garra que aprietas  
Mucho más que un crudo invierno

Dando vueltas a mi mente  
Desechando y escogiendo  
Entre confusas ideas  
Que me tenían incierto  
Hallé una a que me agarro  
Cual si fuera un clavo ardiendo

Y encontrando ya mi tema  
Voy a empezar a exponerlo  
Pues observo que curiosos  
Esperando estáis perplejos

Hoy 22 de noviembre  
Día grande y señalado  
Para esta pareja de novios  
Que Don Jesús ha casado

Tres años tras este día  
Mirad si estarán hartos  
Dos años tras la puerta  
Y otro ya entran al cuarto

Aquí pasan el invierno  
En el portal en verano  
El otoño de paseo  
Así completan el año

Se quieren casar se dice  
Porque va a entrar el invierno  
Tanto tiempo en relaciones  
Huele a puchero de enfermo

La boda se ha celebrado  
Con asistencia de todos  
Dios quiera que asistamos  
Cuando celebres las de oro

Después de la ceremonia  
Vamos a desayunar  
Los novios tienen ya frío  
Y se quieren calentar

El pueblo ya se ha corrido  
El día no ha estado malo  
Y la novia ha recogido  
Con abundancia regalos

Platos, pucheros, cazuelas  
Una jarra de cristal  
Un cazo y una sartén  
Y un magnífico orinal

Muchas cosas os han dado  
Y sin ser ninguna vieja  
Pero lo gordo va a ser  
Cuando pongáis la bandeja

Muchos billetes y grandes  
De esos bonitos del burro  
Hasta que hagáis un montón  
Demás de cinco mil duros

Y parte de este dinero  
¿Dónde lo vais a emplear?  
En comprar un borriquito  
Para la tierra labrar

También compramos navaja  
La brocha y una bacina  
Suavizador y los paños  
Y pondremos barbería

Y los cuartos que nos sobran  
Vamos a emplearlos bien  
Pasándonos unos días en  
buena luna de miel

Visitando capitales  
Gastándonos el dinero  
El viaje le haremos bien  
Con el burro "Jardinero"

Prepara la cebadera  
La albarda y el equipaje  
Nos montaremos los dos  
Y emprenderemos el viaje

Que les vaya bien a todos  
No se esperan a razones  
Van a pasar unos días  
Al molino de Mesones

Es capital muy bonita  
Con árboles a la par  
Con una preciosa balsa  
Para podernos bañar

Echaré un pienso al burro  
Que tiene que caminar  
Adiós paisaje bonito  
A ver otra capital

Cruzamos el ancharejo  
A dar a Valdecascón  
Arre burro Jardinero  
Que se va a poner el sol

Llegamos a fuente "El Arco"  
Ya eran lo menos las seis  
Y se divisan las luces  
Las luces de San Mamés

¡Qué paseos, qué jardines  
Qué comercios hay aquí!  
Y qué casa tan bonita  
Tiene el célebre *Guaguí*

Si queremos oír misa  
Así como Dios nos manda  
Tenemos la catedral  
Nos enseña la Fernanda

Son las ocho de la mañana  
Vamos a desayunar  
Y a preparar la maleta  
Que tenemos que marchar

Pasamos por Hierracaballos  
Con dirección a la avispa  
Por el majano de Fausto  
Por aquí hay pocas vistas

Paramos en Navarosas  
Que descanse Jardinero  
Aunque ya faltaba poco  
Para la casa del Pavero

Llegamos a la ciudad  
En plena luna de miel  
Y el borrico a la posada  
Y nosotros al hotel

El novio dice a la novia  
Primero te voy a enseñar  
Una cosa muy bonita:  
El hermoso puerto de mar

Vámonos a la ciudad  
Y se agarran de la mano  
Sí que hay poco que ver  
Porque ya no están Los Canos

Por la tarde los toros  
Así acordamos los dos  
Y por la noche al teatro  
A ver a Don Juan Tenorio

Adiós hermosa ciudad  
De recuerdos y delicias  
Donde hemos disfrutado  
Adiós Benito y Emilia

Montamos en el Jardinero  
Vamos cruzando la era  
Bajamos a la Negralada  
A pasar por Polvareda

Pasamos por Valdespino  
A las doce de medio día  
Donde el mellizo ganó  
Las mejores simpatías

Qué bonito es Valdespino  
Con sus pinos y sus matas  
Y su cuadrilla de obreros  
Que están sacando patatas

Y en el borrico a caballo  
Seguimos nuestro camino  
Corre burro Jardinero  
Qué bonito Valdespino

Qué volteo de campañas  
Se oye en esta población  
Es que mañana es la fiesta  
La fiesta de Valimón

Sube el cura de Las Rentas  
El sacristán es Rosilla  
A este se le oye cantar  
Desde el pico de la Mesilla

El pastor, el monaguillo  
Agustín lleva las cruces  
Y la chica del coronel  
Lleva el farol y las luces

Así van en procesión  
Por todas las calles y plazas  
Honrando a su patrona  
Virgen de la Calabaza

Nos vamos muy satisfechos  
De esta grande población  
De todo lo que hemos visto  
Decimos de corazón

Y caminando deprisa  
Como médico al enfermo  
Pasamos la casa de Cristo  
Y la yesera de Anselmo

Cruzamos la carretera  
Con un sol que nos refleja  
Subiendo Cañada Oliva  
A la Fuente Peroleja

Aquí paramos un rato  
A dar agua a Jardinero  
Para cruzar bien el monte  
Y llegar a Baitardero

Desde aquí ya estamos cerca  
A la Dehesa de Toribio  
Donde salió la Julita  
Afuera del caserío

Ésta nos llevó a su casa  
Nos invitó a cenar  
Y nos preparó la cama  
Para poder descansar

Al otro día siguiente  
Después de ver cuatro cosas  
Montamos en el borrico  
A la ciudad de la Rosa

Llegamos a la ciudad  
Sin esperar a razones  
Montamos en el tranvía  
A visitar torreones

Toda la ciudad hemos visto  
Todo nos parece bien  
Porque hemos terminado  
La hermosa luna de miel

Preparamos la maleta  
Como hicimos otras veces  
Montamos en el borrico  
Caminito de Cogeces

Al padrino me dirijo  
Como es cosa natural  
Que prepare ya los puros  
Que les queremos fumar

También digo a la madrina  
Que prepare los caramelos  
Esperando están los niños  
Ansiosos para comerlos

Y a los padres del novio  
Y a la madre de la novia  
Que vean casar a todos  
Con tanta salud como ahora

A los invitados digo  
Con franqueza y ansiedad  
Pedir por esta pareja  
Salud y prosperidad

Y con esto me despido  
Bebiendo de esta botella  
Cocinera, camareros  
¡podéis servir la paella!

Siento queridos amigos  
Que no quedéis satisfechos  
De mis coplas, más sabed  
Que nunca supe hacer  
versos

Gritemos ¡viva la boda!  
¡Vivan los recién casados!  
¡Vivan también los padrinos!  
¡Qué vivan los invitados!

**Eutiquio Arribas**

**Nota Aclaratoria.**- Antiguamente, en las celebraciones de boda, se desayunaba, se comía y se cenaba a cuenta de la celebración. Era costumbre ofrecer a los novios **un presente**, que consistía en recitarles una poesía, dedicarles una canción o hacerles cualquier gracia o no tanta. Normalmente se hacía después de la comida o la cena o cuando ponían la bandeja para recibir la gala. Este presente se le dedicó Eutiquio Arribas a una pareja cogeza que prefiere seguir en el anonimato.

# ALIMENTA TU SALUD

Nunca es tarde cuando se quiere hacer algo, cuando se desea poner en marcha un proyecto, cuando la idea está latente en tu interior, cuando en tu mente está la necesidad de un cambio en tu vida. La propia vida de indica cuando es el momento, y el de Nunchi Herguedas llegó hace unos años, cuando el ajetreo de sus días estaban acabando, con sus hijos ya crecidos y a los que ya no tenía que dedicarles casi las 24 horas del día. Entonces fue cuando empezó a fraguar su idea de proyecto. Cuando nacieron sus hijos Nunchi era muy joven y ahora crecidos sigue siendo muy joven para dar ese cambio a su vida.



Aunque su formación y su carrera los inició por otros derroteros muy distintos, lo que a Nunchi le había interesado siempre fue la salud y el bienestar. Por ahí retomó sus estudios realizando un grado superior de dietética para conseguir su título de Técnico Superior en Dietética. Su labor no es simplemente poner a dieta a las personas que lo necesitan. Es mucho más, es un trabajo personalizado en el que el estudio de cada persona es minucioso para buscar la causa del problema y no tratar sólo los síntomas, se trata de ayudar a encontrar un equilibrio entre tu vida y tu alimentación, asegurarse de que entiendas a tu cuerpo y sus necesidades para lograr una buena calidad de vida. Porque el estilo de vida es más fácil de cambiar y de tratar que una enfermedad y hacerlo de forma práctica, aprendiendo a comer teniendo también en cuenta las emociones de cada uno. En definitiva lo que Nunchi te dice es “**Alimenta**

**tu salud**” que es el objetivo de su proyecto: física, emocional y mental que engloba a una nutrición integral. Para estar sanos físicamente necesitamos nutrir nuestro cuerpo con alimentos de calidad a todos los niveles.

Nunchi insiste en que sus consultas son muy personalizadas, **“establecemos un primer contacto paciente terapeuta, donde el paciente me cuenta lo qué le ocurre y yo le escucho para ver cómo puedo ayudarle. Dependiendo de cada persona y cada caso, elaboró una historia clínica del paciente y me pongo a trabajar en ello. Cada persona es única. Trabajo la alimentación consciente, energética y equilibrada. Alimentación y emociones están muy relacionados con la salud, por lo tanto suelo trabajar con talleres prácticos, con alimentos reales y alimentación consciente, comer atentos atendiendo a la parte emocional de la persona que puede influir en sus hábitos alimentarios. Como ya he dicho, cada persona es única, por eso de las consultas de seguimiento son muy relativas y el plan a seguir es individualizado”** nos dice Nunchi.

Su trabajo no se resume en indicar una dieta para una pérdida de peso sino que se trata de resolver otros tipos de problemas y patologías digestivas: Hipertensión, Dislipemias, Gota, Artritis, Diarrea, Estreñimiento, Colon irritable, Enfermedad inflamatoria intestinal, Celiaquía, Problemas de deglución/masticación, Alergias e intolerancias alimentarias...)



**REFLEXOTERAPIA PODAL**  
PRESIÓN SOBRE DIFERENTES PUNTOS Y ZONAS  
DEL PIE, QUE CONECTAN CON TODOS NUESTROS  
ÓRGANOS Y SISTEMAS

## Beneficios



Para completar los tratamientos Nunchi ofrece también sesiones de **Reflexoterapia Podal**, para lo que se formó en Madrid durante un curso completo. La reflexoterapia podal es una terapia natural complementaria a los tratamientos convencionales que puede ayudar al tratamiento de ciertas enfermedades por medio de masajes en determinados puntos de los pies con el fin de estimular las propias capacidades curativas del organismo. Desarrollada para ayudar al cuerpo a recuperar su equilibrio, ayuda a eliminar toxinas, liberar tensiones y dolores para un óptimo funcionamiento del organismo. Son muchas las ventajas de esta terapia y todas relacionadas con el bienestar y la buena salud: Gestionar el estrés, facilitar la relajación, estimular la circulación sanguínea, aliviar dolores, mejorar problemas digestivos, funciona como terapia preventiva... Hay que cuidar nuestros pies porque soportan diariamente nuestro peso y con ellos recorremos el camino de nuestra vida.



Si no necesitas o no quieres seguir una consulta personalizada pero sí que te interesa saber y aprender más sobre buenos hábitos de alimentación o quieres tener un primer contacto. Puedes apuntarte a los talleres y cursos que Nunchi ha diseñado, todos muy interesantes y muy prácticos.

La idea de Nunchi es seguir aprendiendo y estar al día de los avances científicos y estar abierta a muchos tipos de alimentación, alimentos nuevos, nuevas formas de ver la alimentación, eso significa tener la mente abierta a otros métodos alternativos, a la medicina occidental, como puede ser la Medicina Tradicional China, con tantos años de existencia y ser flexible a la hora de manejar los alimentos en el día a día. Su objetivo no es imponer sino enseñar y ayudar a tu buena alimentación.

La tarde que estuve con Nunchi, tenía planificado un taller de **“Corte de verduras y estilo de cocinados”**. Porque si hay algo que tiene claro es que la cocina es variadísima tanto en productos como en formas de cocinar, así que un alimento poco apetecible para nosotros puede cambiar radicalmente con un buen cocinado. Lo primero que hace Nunchi en sus cursos y talleres es proporcionar una



carpetita con documentación sobre la materia de que se trata y un poco de teoría y de explicación sencilla para que se entiendan bien las cosas algo fundamental para pasar a la práctica. En este caso explicó los diferentes cortes de las verduras para sus cocinados, porque no es lo mismo las que llevan un corte más grande, en trozos o rodajas, para cocciones más largas que las que llevan un corte más pequeño, en cerilla, por ejemplo, para un cocinado más corto. Dio también una pequeña explicación sobre fermentados (por ejemplo de lombarda y col) y su conservación, así como de

aliños diferentes a los tradicionales para acompañar las verduras o de como el brócoli puede comerse crudo, cuyo tallo asemeja al sabor del guisante, salteado en ramilletes pequeñitos o a la plancha en rodajas. Introduce alimentos menos conocidos o quizá menos utilizados como el boniato que a la plancha y en rodajas muy finas está buenísimo.

En otros cursos enseñó a **“Adelgazar con conciencia”** a conocer los **“Cereales Integrales”**, a jugar con las verduras para hacer **“Ensaladas Completas y Divertidas”** a crear **“Menús Equilibrados”**. Cuenta con participantes de todo tipo, aunque predominan las mujeres, cada vez más se animan hombres dispuestos a innovar en la cocina. Aún no se ha atrevido con peques pero seguro que no lo descarta. Silvia, una de sus alumnas y curtida en experiencia en cocina, dice que **“siempre se aprenden cosas por mucho que sepas”** Marta tiene niños pequeños y le encantaría **“introducirlles más verduras en el menú y sobre todo hacerles un menú divertido, ahora que son pequeños es más fácil acostumbrarles”**



En su web [www.nunchiherquedas.es](http://www.nunchiherquedas.es) además de toda esta información ampliada, podrás solicitar más información, pedir cita o leer los interesantes artículos de su blog, como el **Etiquetado de los Alimentos**, saber leer y entender las etiquetas alimentarias y conocer realmente lo que comemos. Poco a poco va introduciendo también recetas y puede confeccionarte **Menús Semanales** que incluyen no solo el plan semanal sino la lista de preparaciones previas y lista de la compra para que todo sea más fácil. No hay excusas como dice Nunchi constantemente: **“No me digáis que no es fácil, no me digáis que no huele bien, a qué está buenísimo...”**

Mucha suerte Nunchi, cuando las cosas se hacen con tantas ganas y tanto empeño todo sale bien. Seguro que el mundo agradecerá tu preocupación y cuidados por nuestra salud y bienestar.

## UNAS NOTAS SOBRE LA LÍNEA FERROVIARIA DE VALLADOLID A ARIZA.

Las personas de cierta edad se acordarán de los trenes que llegaban a Traspinedo, Sardón o Quintanilla de Abajo, incluso habrán viajado en ellos hasta Valladolid, Peñafiel, Aranda de Duero o más lejos. Pero hace casi 35 años que aquellos trenes no circulan y las vías quedaron abandonadas, aunque todavía hay varios restos de la línea ferroviaria de la que vamos a hablar. Cuando era pequeño, allá por los “años 60”, del siglo XX, mi abuelo materno que, al igual que otros miembros de la familia, había trabajado en “La Renfe”, me llevaba de paseo al Campo Grande y allí se reunía con sus amigos y excompañeros de trabajo, ya todos jubilados. En sus conversaciones predominaban los temas ferroviarios y yo, que ya era forfofo de los trenes, pegaba continuamente la oreja a todo lo que contaban. Así me fui enterando de muchas cosas sobre los trenes, tanto del funcionamiento (o no funcionamiento, lo que era muy habitual entonces), como de diversos hechos y acontecimientos que ellos habían vivido a lo largo de su dilatada vida laboral. En aquellos tiempos en los que la censura todavía funcionaba, una de las pocas cosas de las que se podía quejar la población era de “La Renfe”. Era una de las pocas válvulas de escape que se dejaba a la población para protestar y desahogarse, incluso se decía que hasta Franco se quejaba, a veces, de “La Renfe”.

Volviendo a las historias de mi abuelo y de sus amigos, era normal que contasen historias sobre las cosas que pasaban, por entonces, en los ferrocarriles y una buena parte de tales cosas eran problemas y averías que habían tenido que solucionar. Por entonces, la Línea Valladolid-Ariza se encontraba en funcionamiento y por ella circulaban diariamente varios trenes, tanto de viajeros, como de mercancías, siempre remolcados por locomotoras de vapor. Pero esta línea estaba ya muy deteriorada, pues desde su inauguración, el 1 de enero de 1895, apenas se habían hecho reformas. Sirva de información el hecho de que la mayoría de los carriles no se llegaron a cambiar en ningún momento, entre la inauguración y el cierre total que oficialmente tuvo lugar en 1995, aunque el último tren de viajeros pasó por ella el 31 de diciembre de 1984. Lo que pasa es que durante un tiempo todavía circularon algunos trenes de mercancías, al menos por algunos tramos.

Esta línea había sido construida por la Compañía MZA (Madrid-Zaragoza-Alicante), después de numerosas vicisitudes, pues los primeros permisos para construir una línea que siguiera, más o menos, este trazado, fueron otorgados, en 1863 a D. Antonio Marqués y Rivas. Sin embargo, la autorización para las obras no se concede hasta 1882 y el inicio de las mismas tuvo lugar en 1892. Dichas obras duraron 3 años y, como he comentado, la inauguración tuvo lugar el 1 de enero de 1895. Esta línea no fue Al comenzar la Guerra Civil, esta línea fue la única de MZA que quedó íntegramente en zona nacional, por lo que se trasladó el control de su gestión a Valladolid, ciudad en la que ya se encontraban los Talleres Generales de la Compañía de los Caminos de Hierro del Norte de España, quizá los más importantes de España y que dieron a la ciudad de Valladolid un importante empuje industrial, solo comparable al que proporcionó la FASA en los años 50 y 60 del siglo XX. Durante la guerra, la línea fue sobreexplotada, al ser el medio de transporte de las tropas y del material bélico a los frentes de la zona del este. Esto provocó un mayor deterioro de la infraestructura, que principalmente afectó a algunos de los puentes metálicos. En la posguerra no hubo tampoco labores de mantenimiento ni reparaciones importantes, sólo las que permitiesen la circulación de los trenes.



Hacia 1971 hubo un presupuesto para el arreglo de la línea y, curiosamente, en el correspondiente ministerio había una constancia de que se realizó tal renovación de carril, pero en la práctica no se llevó a cabo y, todavía están colocados, en gran parte de la línea, los carriles originales de 1893-1894 de 32,5 kg/m., mientras que lo recomendable era de 45 kg/m., como mínimo. Además, hay que añadir el hecho de que, en una parte de su recorrido por la provincia de Valladolid, la línea discurre por encima de dunas de arena que habían sido plantadas de pinos para frenar su movimiento, pero que no son el tipo de suelo que pueda soportar grandes pesos en movimiento y ello provocó la deformación del tendido.

Todos estos factores hicieron que, durante sus últimos años de existencia, las precauciones hicieron que la velocidad media de los trenes bajase a 30 km/h., lo que la hizo perder la rentabilidad y, por recomendación del Banco Mundial, RENFE se vio obligada al cierre que, como he dicho antes, tuvo lugar el 1 de enero de 1985. Al mismo tiempo, se cerraron también otras líneas españolas, como los tramos sorianos y burgaleses del Santander-Mediterráneo, el tramo Astorga-Plasencia de la Vía de la Plata, el tramo Fuente de San Esteban-La Fregeneda, en Salamanca, por citar los más cercanos, pero los cierres de líneas afectaron a toda España, hasta un total de 900 km.

En cuanto al material móvil que recorría la línea, hay que decir que fue diverso. Por hablar de los últimos años de funcionamiento, podemos empezar por el mítico Shangai Express que comenzó a circular en 1948, entre Barcelona y Galicia, con ramas a Vigo y La Coruña. En su recorrido pasando por la Línea Valladolid-Ariza, el trayecto total era de 1480 km. que aumentó cuando se le hizo circular Vía Miranda de Ebro, pues la baja velocidad que podía alcanzar en este deteriorado trazado hacía que la duración del viaje fuera muy larga.

Debido a las condiciones de la línea, en este trayecto, era remolcado por unas locomotoras de vapor muy ligeras, como las 800 Compound, heredadas por RENFE de MZA y que formaron parte una serie 230, es decir 2 ejes portadores delanteros, 3 ejes motores y 0 ejes portadores traseros. Llevaba un tender con 4 ejes. Los vagones eran, en un principio de madera. En los años 60, el Shangai también fue remolcado por locomotoras tipo 240 que RENFE había heredado de la Compañía de los Ferrocarriles del Norte y los vagones eran ya metálicos.

Además del Shanghai, circulaba un tren Correo por la línea y algunos de mercancías, incluido un carbonero que procedente de Ponferrada iba repartiendo el carbón para las locomotoras de vapor por las diversas reservas, como Valladolid-La Esperanza, Aranda de Duero y Ariza, donde tomaba la línea Zaragoza-Madrid y le hacían 2 ramas, una para Zaragoza-Campo Sepulcro y otra parte para el depósito de locomotoras de Arcos de Jalón.

El tren correo estuvo circulando por la línea hasta un año antes del cierre y, cuando llegó la “dieselización” era remolcado por locomotoras 2100 (321 en la actual nomenclatura) y posteriormente por las 1800 (318 en la nomenclatura actual). Las 2100 también llevaron el Shanghai durante los últimos años de su circulación por esta línea.

Otras locomotoras diésel que pudieron verse por esta línea fueron:

Las 1900 (319). No eran frecuentes y circulaban alguna vez, entre Ariza y Aranda de Duero.

Las “tresmiles” (333). Locomotoras muy potentes y que actualmente siguen prestando servicios en otras líneas, aunque muy modificadas. Eran locomotoras muy pesadas y solo podían circular entre Valladolid y La Carrera transportando coches.

Los “cuatromiles” (340). Solo circularon por los alrededores de Aranda de Duero pues eran habituales en la línea Madrid-Burgos.

Las “ye-ye” (10800 ó 308) que realizaban el transporte de trenes de coches, a partir de 1979, entre La Carrera (factoría Renault) y Valladolid. En la fotografía inferior aparece una de estas locomotoras junto al TER.

También circularon por esta línea algunos automotores diésel. Durante la Guerra Civil, circuló un automotor Renault, entre Zaragoza y Valladolid que alcanzaba 80 km/h. Entre 1968 y 1976 circulaban los trenes TAF, entre Valladolid y Zaragoza-



Portillo. Más tarde se amplió su recorrido partiendo de Salamanca. Hacia 1971 circulaba un ómnibus-ferrobús de la serie 591, entre Aranda de Duero y Valladolid, haciendo breves paradas en las estaciones intermedias. A partir de 1976 comenzó a circular el TER Barcelona-Salamanca, vía Manresa y Valladolid.

En 1981, el recorrido de este TER se amplió hasta Fuentes de Oñoro. En diciembre de 1984, cuando se cerró la línea al tráfico de viajeros, este mismo TER, comenzó a circular vía Miranda de Ebro. Poco antes de cerrar la línea al tráfico de viajeros, el Correo (denominado también ómnibus) fue sustituido por un

automotor MAN (serie 592) conocido por “camello”, por las “jorobas” que tenía sobre las puertas de acceso de los viajeros. Este tren podía alcanzar los 120 km/h., aunque tal velocidad no se pudo conseguir en esta línea.

Después del cierre de la línea al tráfico de viajeros, hubo un período en que continuaron circulando algunos trenes de mercancías en régimen económico, es decir, prácticamente no había personal trabajando en la línea y solo se mantuvieron los empleados imprescindibles para que tales trenes circularan. Por otro lado, hubo tramos de la línea que dejaron de usarse. En la provincia de Valladolid se mantuvo el servicio entre Valladolid-La Esperanza y Sardón, dejando sin servicio el tramo hasta Peñafiel. Entre Peñafiel y Almazán circularon trenes desde Aranda de Duero que estaba unida con el Directo Madrid-Burgos.

La estación de Coscurita seguía funcionando por pertenecer a la línea Torralba-Soria y daba servicio al tramo Almazán-Ariza. Sin embargo, el 26 de julio de 1993 se acordó el cierre de la línea y solo algunos trenes circularon para la recogida de material de desguace en algunas estaciones. Solo dos tramos se salvaron del cierre. El tramo Valladolid-La Esperanza-La Carrera, para el servicio de las factorías Renault y el tramo Aranda-Chelva al Cargadero de Michelín. Al mismo tiempo se ordenó el progresivo levantamiento de la vía, salvo en los tramos que quedaron en funcionamiento, antes mencionados y el tramo Almazán-Dehesa a Coscurita. Actualmente son numerosos los tramos cortados y levantados por toda la línea y es frecuente la sustracción de material fijo de todo tipo.

A pesar de numerosos intentos por reabrir la línea o alguno de sus tramos, nunca ha habido éxito y la desaparición progresiva de los restos continuará de forma indefinida.



En la antigua estación de Valladolid-La Esperanza, se encuentra ubicada la sede de la asociación ASVAFER que todos los años, durante las ferias de Valladolid, abre sus puertas para que los visitantes puedan contemplar sus maquetas, su museo y sus materiales restaurados. En la foto que aparece al lado, se puede ver la entrada a dicha estación desde el lado de Valladolid-Campo Grande. Por aquí se dirigen los trenes que van hasta la factoría de Renault en Laguna de Duero.

Hay bastante bibliografía e información sobre esta línea y animo al lector a sumergirse en ella. De gran interés son los trabajos de Don Pedro Pintado Quintana, gran conocedor de la historia de este ferrocarril y cuya consulta he realizado para documentarme mejor.

**Alejandro del Valle González**



TALLERES SACRISTÁN S.L.

**VENTA Y REPARACIÓN DE VEHÍCULOS  
NUEVOS Y USADOS**

**TELF: 983 699 065 - FAX: 983 699 342**

47313 COGECES DEL MONTE - C/ CARRABAHABÓN 24



**DIEZ-HERRERO**

diezherreroalimentacion@hotmail.com

**COGECES DEL MONTE**

**CARNICERÍA Y ALIMENTACIÓN**

C/ DE LA FE Nº 1

**983 699 064 - 653 754 401- 653 878 428**



**EL CHOZO**

TABACOS@BAZAR

C/ Sol Nº14

47313 COGECES DEL MONTE (VALLADOLID)

TELEFAX: 983 699 017

E-MAIL: ELCHOZOTABACOSBAZAR@GMAIL.COM

**H TAPICERÍAS  
HERGUEDAS CB**

REPARACIÓN Y TRANSFORMACIÓN DE MUEBLES TAPIZADOS

**983 297 917**

C/ MARAVILLAS 15 - VALLADOLID



983 699 271

**SERVICIO ESMERADO**

**F. Javier Jorge Colomo**

www.piedrasjavierjorge.com

**Cantero**

Trabajos en piedra caliza  
Panteones e inscripciones



**983 698 593 - 646 312 750**

C/ NORTE Nº 2 - 47310 CAMPASPERO

**HIJOS DE OCTAVIO**  
MATERIALES Y SERVICIOS S.L.

*DESDE SIEMPRE, UN SERVICIO  
COMO NUNCA*

C/ Sardón, 7  
47331 Santibáñez de Valcorba  
983 682 494  
www.hijosdeoctavio.com

biomasa  
transportes  
excavaciones  
alquiler de contenedores  
materiales de construcción

**SUPERMERCADO**



**ÁNGEL MIGUEL VILLAR**

CARNICERÍA Y COMESTIBLES EN GENERAL

**983 699 326**

C/ PÓSITO Nº4 - 47313 COGECES DEL MONTE



**Museo del Ayer**

C/ CARRALAVILLA Nº 18 47313 COGECES DEL MONTE

**983 297 630 - 983 699 151**

# Ayuntamiento

Debido a la situación del COVID-19, las sesiones del Pleno en el Ayuntamiento no se han normalizado, pero a continuación les relatamos algunas noticias que se han dado en los últimos meses:

## GUIA DE RECURSOS PARA JÓVENES EN CASTILLA Y LEÓN

El Instituto de la juventud de Castilla y León edita la guía de recursos juveniles en Castilla y León en formato virtual con el objetivo de recoger una amplia información de interés para los jóvenes de la comunidad. En ella se puede encontrar una amplia documentación, que se actualizará periódicamente y que hace referencia a contenidos como subvenciones y ayudas en materia de empleo y vivienda, becas, ofertas de empleo público, ayudas motivadas por el covid-19 además de muchos otros contenidos. La información se encuentra agrupada en función del territorio y se expone de forma sencilla, clara y concisa. Para acceder a esta información sólo hay que meterse en la página de la Junta o preguntar en el Ayuntamiento (TELÉFONO 983 699 220)

EL Servicio Publico de Empleo de Castilla y León (ECYL) elabora y publica semanalmente este boletín de empleo en formato digital con el fin de apoyar y dar un mejor servicio de información en la búsqueda de empleo. El enlace es <https://servicios3.jcyl.es/enbo/siau/webapp/boletinEmpleoCyl/portada>

AGRESTA,S.Coop es una PYME especializada en servicios ambientales innovadores con más de veinte años de experiencia. Actualmente está preparando una propuesta de proyecto europeo LIFE con varios socios españoles y franceses para mostrar el interés productivo y ambiental de los sistemas silvoarables (cultivos mixtos herbáceas-arbolado) en sus parcelas. El contacto para los interesados es el siguiente: [bdetorre@agresta.org](mailto:bdetorre@agresta.org)

Sigue abierto el plazo de inscripción para el curso 2020-2021 para la guardería infantil con servicio de comedor gratuito. Más información: [ayuntamiento@cogecesdelmonte.gob.es](mailto:ayuntamiento@cogecesdelmonte.gob.es) llamar para cita previa en horario de 14 a 15 horas al teléfono 666 736 422.

La Diputación Provincial de Valladolid en el Área de Servicios Sociales e Igualdad de Oportunidades ha aprobado una convocatoria de ayudas económicas para estudiantes universitarios integrantes en unidades familiares económicamente vulnerables residentes en municipios de la provincia de Valladolid de menos de 20.000 habitantes para el curso académico 2020-2021. Enlace <http://www.diputaciondevalladolid.es>

La Diputación Provincial de Valladolid en el Área de Servicios Sociales e Igualdad de Oportunidades ha aprobado una convocatoria de subvenciones destinadas al fomento del establecimiento y fijación de la población en el medio rural de la provincia de Valladolid. Para consultar las condiciones el enlace es <http://www.pap.minhap.gob.es/bdnstrans/es/index>

Nacidos en 2018, 2019 y 2020  
Cogeces del Monte  
**¡¡ABIERTO PLAZO DE INSCRIPCIÓN**  
Curso 2020 - 2021!!  
Presenta tu solicitud y documentación antes del día 14 de Agosto. La admisión será por riguroso orden de entrada en Registro.  
**60** Eñes  
**De 9:00 A 14:00 hs.**  
Con servicio de comedor GRATUITO  
Con opción de ampliación de 8:00 a 14:15 hs.

La Diputación Provincial de Valladolid en el Área de Servicios Sociales e Igualdad de Oportunidades ha aprobado el plan de subvenciones para financiar obras de rehabilitación de vivienda en el medio rural para el ejercicio 2020. El enlace es <http://www.pap.minhap.gob.es/bdnstrans/es/index>

Para poder ser atendido en cualquier gerencia del Catastro se necesita solicitar una cita previa, el horario es de 9 a 14 horas llamando a los teléfonos 983 362 624, 983 362 625, 983 362 626 y 983 362 629. Hay una sede electrónica de catastro que es [www.sedecatastro.gob.es](http://www.sedecatastro.gob.es)

## ACTIVIDADES DE OCIO Y CULTURA

Tras estos meses marcados por la cancelación de eventos, la esperanza y la ilusión asoman para intentar seguir con la actividad cultural contra viento y marea. Son escasas las actividades, pero se han hecho con muchísima ilusión y más aún precaución:

**JORNADAS DE LIMPIEZA DE LA ARMEDILLA** (28 de junio): El importante trabajo que se está realizando desde la Asociación de Amigos de la Armedilla para mantenimiento y recuperación del monasterio requería continuar haciendo visitas en la época estival. Y para ello es imprescindible tener un espacio transitable y cuidado. Así que, se convocó voluntariado, que, tras unos primeros trabajos de desbrozado por parte de los obreros del Ayuntamiento (las semanas previas), supuso una mañana de ilusión, trabajo duro y fraternidad entre quienes acudimos a poner nuestro granito de arena. Como otros años: Puesta a punto de la vegetación para poder disfrutar de éste pequeño tesoro.

**VISITAS GUIADAS ARMEDILLA:** durante todo el verano, la Asociación de Amigos de la Armedilla realizó visitas guiadas al Monasterio, cita previa y con todas las medidas de seguridad e higiene pertinentes. Cabe destacar las de los días 11 y 12 de julio que se reservaron exclusivamente para sanitarios y eran gratuitas, como pequeño obsequio para su gran labor ante el COVID-19.

**ORIGEN 2020** (8 de agosto): Reducido y resumido con respecto a las ediciones anteriores, con aforos limitados, mascarillas, desinfectantes y rigurosos protocolos, La Asociación de Amigos de la Armedilla volvió a dedicare un día especial al Monasterio en el que recordar “cuando, como y porque” su “origen”. Se hicieron divertidísimas visitas teatralizadas; a cargo de Libera Teatro, un taller para niños entretenido y educativo; gracias a El Calabacín Errante, se entregaron el premio del Concurso de Fotografía (Ganadora la obra “Monasterio de la Armedilla”, por Pablo Miranda Barroso); y participación de éste, y del Imagina Armedilla – Concurso de cartelería (obsequio a la única participante: Sara Rodríguez Vallejo), y se concluyó la jornada con un espectacular concierto de chelo y arpa de Proyecto Pièrre (Cuando la Música se hace Oración; Aine Dominguez Dominguez y Carlos Ángel Fernández Buey).



**#YOCUIDOMIPUEBLO-FUENTECITA** (18 de agosto): De forma altruista, impulsiva y casi empática, comenzó en redes sociales unas publicaciones que lamentaban el estado de Fuentecita. Y casi de esa misma manera surgió la idea de ponerse manos a la obra. Hace años me dijeron: “si no eres parte de la solución, eres parte del problema”. Bajo esa máxima, se convocaron voluntarios, con la autorización y el apoyo del Ayuntamiento. Y de ésta manera, entre los obreros y los voluntarios se hizo una pequeña jornada de puesta a punto del lugar. Que terminó con un almuerzo improvisado “de premio” (¡Gracias Milagros por esos bocadillos de chorizo recién hechos!).

**CONCIERTO DE PIANO JAZZ FUSIÓN** (29 de agosto): Podemos sentirnos orgullosos de que la Consejería de Cultura y Turismo elija La Armedilla como uno de los 18 espacios donde desarrollar una de las actividades del programa de artes escénicas de ésta temporada. En ésta ocasión Daniel García y su piano son los protagonistas. Agradecemos a la Asociación de Amigos de la Armedilla como impulsora del concierto.

**CLASES DE BAILE EN LÍNEA** (julio y agosto): Como otros veranos, M<sup>a</sup> Carmen y Jaime no pudieron resistirse a hacernos mover el esqueleto, y volvieron a ofrecerse voluntarios para impartir esas clases tan divertidas en la Plaza (los martes y los jueves de 22:15 a 23:30). ¡Que el ritmo no pare!





# CAMPO



Este 2020, y todavía le queda recorrido, le vamos a recordar principalmente por la manoseada y devastadora pandemia y por la cosecha de récord, amén de otras circunstancias personales que a cada uno nos puedan afectar de una manera u otra.

A los agricultores se nos acusa de “llorones”, yo creo que sin razón, pero allá cada cual. Pienso que el buen agricultor es inconformista sobre todo si tiene afán de superación, y digo esto porque creo que la inmensa mayoría de los agricultores están satisfechos con la cosecha, otra cosa serán los resultados económicos del ejercicio. En España parece ser que vamos a pasar de 26,7 millones de Tm. contando todo tipo de cereales, en 5,5 millones de hectáreas de las que el 85 % son de secano. En torno a las 100.000 Tm. se gastan diariamente en España, así que “ya hay para unos cuantos días”. En Castilla y León se van a superar los 8,7 millones de Tm. de prácticamente 1.900.000 hectáreas, con lo cual en nuestra comunidad no tendremos récord pues ya en el 2008 se cogieron 9,4 millones de Tm. aunque es verdad que también había más hectáreas sembradas, concretamente 2.250.000. En nuestra comunidad por hacer referencia a los principales cereales diremos que de algo más de 784.000 has. de trigo, se va a recoger una producción de 3.766.000 Tm. que da una media de 4.800 kg. y en cebada, de algo más de 883.900 has. va a arrojar una producción de prácticamente 4.200.000 Tm. con una media de 4.750 kg.

Es difícil ajustar una media en nuestro término, pues hemos visto parcelas con grandes producciones y por circunstancias, otras con peores resultados. El exceso de agua caído en diciembre, donde en 24 horas, nos acercamos a 100 litros, provocaron encharcamientos en ciertos tipos de suelo y como consecuencia hubo pérdida de semilla y aparición de hongos que no favorecieron nada el posterior desarrollo del cultivo; pero con una horquilla de 500 Kg. se puede decir que las cebadas han estado entre los 4.500 y 5.000 kg. y los trigos entre 5.500 y 6.000.



Otra cosa va a ser los precios, que con fuertes bajadas va a hacer que nuestra satisfacción no sea plena (aunque nos acusen de llorones). Vamos a pasar de estar la cebada por encima de 170 €/Tm. a 145 € que ronda en este momento y en trigo, de los 187 €/Tm. a los 170 € de ahora. Esperemos que por lo menos los abonos estén en la misma proporción. Otro cultivo que va a cerrar un buen año también va a ser la

colza, este año se ha notado su buena nascencia que junto con la primavera tan favorable ha contribuido a una buena producción de entre 3500- 4000 kilos. Su precio también va a aguantar el tirón y parece ser que no va a sufrir el desplome de otros cereales cotizándose actualmente alrededor de los 300 €/Tm.

En cuanto a los cultivos de regadío, la campaña de riego la van a cerrar sin sobresaltos. Las lluvias de invierno junto con la de primavera y por qué no decirlo también que cada vez se riega menos, han contribuido a que no hayan tenido problemas de abastecimiento. De la remolacha poco que decir salvo que los pocos remolachales que hay presentan un inmejorable aspecto y esperemos que también les sirva para batir record de producción. Las patatas no han disfrutado de un buen verano debido a las sucesivas tormentas que han contribuido



paradójicamente a que su estado sanitario no haya sido el idóneo principalmente por los problemas de “mildiu” que generan y que prácticamente desde el principio, al igual que las huertas, han venido arrastrando. Por esto como principal razón, la recolección ya ha comenzado y nuestros patateros se encuentran inmersos en plena faena. Este año parece ser que no va a ser de récord en cuanto a producción ni tampoco en precio. La patata blanca que no dan el lavado ronda los 6 céntimos por Kg y las que lo dan empezaron por encima de los 20 y ahora estaban bajando. Este año la que más aceptación tiene es la roja, parece ser que hay menos cantidad y su precio anda entre 25 y 30 céntimos Kg.

Por otro lado se sigue negociando el presupuesto europeo para agricultura por parte de la Comisión Europea y la última propuesta presentada por el Presidente del Consejo Europeo es un recorte de fondos en torno al 9 % y que a España le supondría una pérdida anual aproximada de 600 millones de €. De momento está aprobado prorrogar la actual PAC hasta 2022.

Se nos ha pasado prácticamente el verano sin más referencia que el día de la semana y vuelta a empezar. La falta de acontecimientos festivos que poder celebrar nos hace parecer que son todas las semanas iguales. Esperemos que este otoño aparte de lluvia nos traiga la “antigua normalidad” que es a lo que estábamos acostumbrados, personalmente creo que tampoco estaba nada mal. Mientras tanto vuelta a empezar y a batir marca, lo pasado nos sirva de acicate para seguir mejorando. ¡Ah y a seguir cuidándose!

# IMPORTANCIA DE RESPIRAR CON EL DIAFRAGMA

La respiración es un acto automático realizado desde el cerebro. Cómo no pensamos en la respiración, ignoramos que pueden darse tres tipos de respiración: diafragmática ó abdominal, torácica y clavicular; dependiendo del estado de ánimo en que nos encontremos, realizamos un tipo de respiración. El diafragma es un gran músculo que separa la caja torácica del vientre. Cuando estamos estresados el diafragma se moviliza de forma inversa hacia el tórax, alterando la circulación sanguínea, la digestión, la movilidad de la columna vertebral, zona ventral y las caderas.



Durante la correcta respiración el diafragma empuja los órganos situados en el abdomen hacia la pelvis, aumentando la presión abdominal y estabilizando la columna vertebral, actuando como un “airbag”. Las personas que no respiran con el diafragma, utilizando las clavículas y las costillas, gastan una gran cantidad de energía, encontrándose cansados y soñolientos al final del día. La respiración diafragmática relajada y profunda nos aporta mayor cantidad de oxígeno al cerebro proporcionándonos una gran estabilidad emocional y alegría. El maestro de yoga Swami Paramtej, creador del “Arte de vivir”, dice que aprender a respirar es la clave para encontrar la felicidad. Swami consigue en sus cursos dejar de fumar a sus pacientes, además, enseña a manejar la ira y a

dominar la violencia, algunos de los reclusos tratados por él han creado grupos de respiración, practicando esta técnica dentro de la prisión.

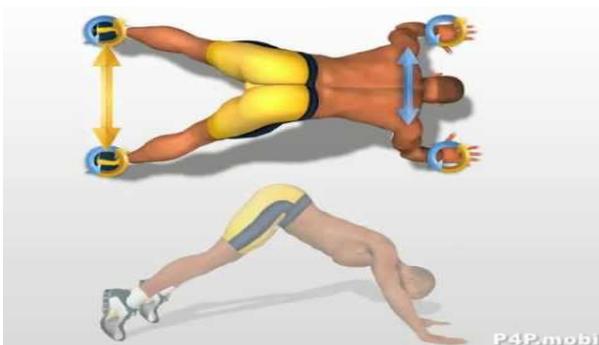
## Ejercicios para respirar bien

Por la mañana o por la noche, realice entre 3 y 5 auto masajes del diafragma. Son ejercicios de liberación muscular que se realizan recorriendo los rebordes costales en sentido descendente y presionando con las manos como si quisiéramos agarrar las costillas. Los movimientos deben



hacerse desde el centro del pecho hacia fuera, llegando casi hasta la espalda y combinándolos con cada respiración. Haga también 5 respiraciones siguiendo cada uno de los siguientes ejemplos: Sentado en el borde de una silla o en el suelo, intentando levantarse, inspire por la nariz hinchando el vientre y luego espire soltando el aire despacio bajando las costillas hacia la pelvis (Foto 1).

Foto 1



(Foto 2).

En posición manos y rodillas en el suelo, eleve la pelvis hacia arriba e intente estirar las piernas impulsando los brazos. Inspire por la nariz hinchando el vientre y luego espire por la boca bajando las costillas

**Eusebio Villar.**  
**Médico Estomatólogo**

# DEPORTES

Por segunda edición consecutiva, debido a la crisis sanitaria que nos sigue afectando, la información, en lo que al deporte se refiere se ha minorado casi por completo.

Desde mi persona quiero seguir solidarizándome con todos aquellos deportistas que aun no pueden reanudar sus entrenamientos, y que por consiguiente no conocen la fecha en la que podrán volver a sus competiciones particulares.

Es por ello por lo que en esta edición no podremos encontrar aquella información que tanto esperamos cada verano, con la disputa del Campeonato de fútbol sala, el Campeonato de Frontenis "Dimas Esteban", el Open de frontenis Olímpico, la Carrera Entre valles, o conocer un año más las impresiones mostradas por Gustavo Redondo acerca de la escuela de talentos y la escuela de cracks Gr9futsal.

Sentimos la situación que atravesamos y sobre todo pedimos nuevamente responsabilidad a todos.



**Frontenis:** la Federación Española ha sido una de las pocas federaciones que ha decidido no poner fin a las competiciones nacionales en este año 2020. Por ello el pasado 22 de agosto se reanudó la competición regional. La sede elegida fue Íscar y, con aforo limitado y unas medidas de seguridad muy estrictas se celebró el Campeonato de Castilla y León de paleta goma individual, donde el CD Puertas Bamar representado por Alfonso Pérez revalidó el título obtenido en 2019 derrotando en la final al joven jugador de Laguna de Duero, Álvaro Vegas.

Con vistas a la disputa de los Campeonatos de España, durante el mes de septiembre tendrá lugar también la celebración del Campeonato de Castilla y León de frontenis olímpico y la Copa Presidente de frontenis preolímpico, competición en la cual Alfonso y Jesús Abel se darán cita.

En lo que se refiere a las competiciones nacionales, los días 27 al 30 de agosto se celebró en Palencia el Campeonato de España Sub22 por federaciones, donde la selección de Castilla y León de frontenis olímpico femenino se proclamó por tercera vez en los últimos cuatro años,



campeona de España. Iris y Lucía, ambas vallisoletanas y dirigidas por el seleccionador Alfonso sumaron un éxito más a su palmarés, presumiendo de haber podido desarrollar sus entrenamientos en el frontón de nuestra localidad. Así mismo, esta selección, en la especialidad de paleta goma individual consiguió la medalla de bronce en el citado campeonato de España.



Con vistas a la temporada que viene, siempre que la situación lo permita y bajo unas estrictas medidas de seguridad, la escuela de frontenis de Cogeces del Monte tiene previsto reabrir sus puertas en el próximo mes de octubre. Se avisará con suficiente tiempo para poder formalizar las inscripciones.

**Alfonso Pérez Sacristán**

# NOTICIAS

Mes de <b>Mayo</b> :	Máxima: día 30, <b>31,5°</b>	Mínima: día 17, <b>4°</b>	Lluvia: <b>37,5</b> litros/m <sup>2</sup>
Mes de <b>Junio</b> :	Máxima: día 23, <b>36°</b>	Mínima: día 9, <b>6°</b>	Lluvia: <b>39,2</b> litros/m <sup>2</sup>
Mes de <b>Julio</b> :	Máxima: día 27, <b>40°</b>	Mínima: día 3, <b>10°</b>	Lluvia: <b>43,8</b> litros/m <sup>2</sup>
Mes de <b>Agosto</b> :	Máxima: día 7, <b>39°</b>	Mínima: día 30, <b>5,5°</b>	Lluvia: <b>14,6</b> litros/m <sup>2</sup>

**Los sacramentos celebrados en nuestra parroquia a lo largo de estos meses han sido:**



**Defunciones:** El día 10 de mayo ha fallecido en Valladolid **María del Caz del Caz** (viuda de Rufo Gómez Sacristán, hermano de Santiago y Ángeles) a los 97 años. El día 12 de Mayo falleció en Valladolid **Florencio Aragón Alonso** (hermano de Emiliano y marido de Justa Vallejo) a los 86 años. El día 13 de mayo falleció en Valladolid **Julio Velasco Vela** a los 76 años. El día 24 de mayo murió en Valladolid **Emiliano Berzosa Mozo** (viudo de Pili, hija de Delfina) a los 75 años. El día 20 de junio murió en Valladolid **José Luís Sacristán Andrés** a los 83 años. El día 25 de junio falleció en Valladolid **Jesús Sacristán Andrés** a los 92 años. El día 12 de agosto falleció **Félix de Pablo Esteban** (nieto de Octavio) a los 22 años víctima de accidente en Gallegos de Hornija. El 26 de agosto falleció en Aranda de Duero, **Manuel Villegas Arribas** a los 60 años. El día 30 de agosto falleció **Diego Cañedo Muñiz** a los 87 años. **Que Dios les conceda el descanso eterno.**



- **El día 15 de Mayo**, aunque no se pudo celebrar misa por el coronavirus, volearon las campanas en honor a San Isidro labrador desde las 13:00h hasta las 13:45h. **Viva San Isidro!!**

- **El día 20 de Mayo** se emitió un bando desde el Ayuntamiento suspendiendo las fiestas patronales en honor a San Antonio previstas para el 13 de Junio; se ve obligado a tomar esta medida por los últimos acontecimientos relacionados con el Covid-19 y con el objetivo de salvaguardar la salud de vecinos y visitantes. Posteriormente también quedaron suspendidas las fiestas de verano de la Virgen de la Armedilla.

- **El día 21 de Mayo**, jueves, se abrió la iglesia para celebrar misa con las medidas de seguridad y aforo exigidas en la fase correspondiente.

- **El día 27 de Mayo** Frutas Bruno ya pudo volver a instalar su puesto de frutas y verduras en su lugar habitual del mercado. Para ello debió seguir las medidas de higiene y protocolo establecidas y se recordó el uso obligatorio de mascarilla y el mantenimiento de 2 metros de distancia entre las personas.

- **El día 4 de Junio** se nos recordó a través de la App del Ayuntamiento que para obtener Atención Primaria había que seguir unos pasos: llamar a un tf y te devolvían la llamada antes de 24 h. En caso de Urgencia acudir directamente al Centro de Salud con mascarilla, usar gel hidroalcohólico al entrar y seguir las indicaciones del personal de entrada. Este mismo día comenzaron las novenas de San Antonio, como siempre a las 9 de la noche y siguiendo las normas sanitarias de aforo máximo (30%) distancia y uso de mascarilla.

- **El día 13 de Junio** volearon las campanas como cada año y se celebró Misa en honor a nuestro patrón y aunque no se pudo hacer la típica procesión San Antonio lució, dentro de la iglesia, con más ramos de flores que de costumbre. **Viva San Antonio!!**

- **El día 22 de Junio** ya se pudo acceder al Ayuntamiento para realizar diferentes gestiones. Para ello se habilitaron 2 modalidades: Sin cita previa para el Registro General y Con cita previa para Alcaldía, Alguacil, Deportes, Cultura, Juventud y Turismo. A partir de este día se reanudó el transporte del coche de línea Campaspero-Valladolid de lunes a viernes en horario de invierno con salidas de Campaspero a las 8:30 y 15:45 h y salidas de Valladolid a las 14:00 y 19:30 h los sábados 8:15 (Campaspero) h y 14:00 (Valladolid)

- **El día 2 de Julio** se restablece el servicio de atención personal de correos de 13:30 a 13:40 h

- **El día 8 de Julio** se emite en TVCyL un reportaje sobre los jóvenes que apuestan por vivir en un pueblo y sus actividades vivas. Alejandra y Jorge participaron en el programa como jóvenes que han decidido residir en una zona rural cada vez más vacía.

- **El día 10 de Julio** se abren las piscinas. Atendiendo a las normas sanitarias se delimitan parcelas en el césped para guardar las distancias, se retoma la entrada por los vestuarios con riguroso registro, desinfección de calzado y manos y control



de temperatura de lo que se encargaron María Pérez y Meri. El bar lo llevaron como el año anterior los cuellaranos Mari Carmen Fernández y Julio Frutos y los socorristas fueron José Antonio Pérez y Sandra Montalvillo Este año no hubo entradas individuales, solo por abonos, para un mejor control de aforo. El abono de adulto costó 30 € y el infantil 16 € Buena organización y buen comportamiento en general por parte de los usuarios.

- Durante los días **14, 15 y 16 de Julio** se desplazó la unidad móvil de ITV para realizar las inspecciones a tractores, remolques y ciclomotores. El precio este año fue de 34'79 € para vehículos y 19'55 € para ciclomotores. Listos ya hasta el año que viene

- **El 17 de Julio** abrió de nuevo la gasolinera que gestionará la cooperativa COCOPE. Se usa en autoservicio con tarjeta de crédito para cualquier persona y está abierta 24 horas. Su precio más barato que las gasolineras convencionales



- **El día 26 de Julio** se reabrió el parque infantil que había permanecido cerrado por COVID y aprovechando el cierre se realizaron una serie de obras y mejoras añadiendo columpios y elementos nuevos así como el acondicionamiento de una parte del parque para minicampo de fútbol. El parque volvió a cerrar atendiendo a las normas de la Junta de CyL en prevención de contagios. A disfrutarlo y sobre todo a cuidarlo

- **El día 15 de Agosto** se celebraron las comuniones aplazadas en mayo. Los niños que tomaron la comunión este año fueron: Ariadna Redondo Sacristán, Jimena Escribano Velasco, Adriana Molpeceres Herrero y los hermanos Alonso y Alejandro Molpeceres Calvo. Agradecer el trabajo de la catequista Ana Mari. Enhorabuena para todos.



- Después de varios años **Meri Casas** y **Ana Martín**, dejan su colaboración en la redacción de las páginas de cultura y noticias respectivamente. Les agradecemos enormemente su intenso trabajo durante estos años. Damos la bienvenida a **Alejandra del Valle** para la redacción de la página de cultura y actividades. Las noticias se redactarán por parte de todo el equipo del periódico



- **El día 22 de agosto** se celebró, por la tarde, la misa en honor a la Virgen de la Armedilla en la iglesia parroquial debido a la suspensión de la Romería. La misa fue amenizada por el Coro Parroquial. Esperemos el año que viene poder volver a retomar la fiesta. Al día siguiente **el domingo 23 de agosto** el encargado de decir misa fue D\* Luis Miguel Muñoz Cardaba, reciente mente nombrado en Toledo. Nuncio del Papa, y descendiente de Bahabon.

- Aún no tienes descargada la **App "Cogeces del Monte Informa"** para tu dispositivo móvil (Teléfono o Tablet)? Es muy fácil: Desde la aplicación Play Store tienes que buscar Cogeces Informa y te saldrá la app con el botón instalar. Solo tienes que pinchar ahí y se descargará e instalará solo. Así estarás al día de todo lo que ocurre en el pueblo: información de actividades, subvenciones, cortes de agua, o cualquier otra información interesante. Nuestro periodiquillo también estará aquí, después de que se haya recibido en todas las casas de los suscriptores en formato papel, lo colgaremos en esta aplicación para que puedas verlo en color y compartirlo con amigos.



- **El día 28 de agosto**, como todos los años, un grupo de 8 voluntarios se reunieron en la iglesia para realizar la limpieza de la sacristía y todos sus elementos: principalmente la limpieza de La Plata y objetos conservados en la vitrina y orear las antiguas ropas que se conservan allí, además de limpiar el polvo de la cajonería de la Armedilla y los muebles.



**INSTALTEK**  
C.B.

- Fontanería - Calefacción
- Suelo Radiante
- Mantenimiento de Calderas de Gasoil

C/ Carrabahabón N°10 - 47313 Cogeces del Monte

☎ 651 684 897 - karolinstaltek@gmail.com

**Cocope**

- Cereales
- Fitosanitarios
- Fertilizantes
- Tramitaciones
- Plantas aromáticas
- Seguros
- Repuestos
- Gasóleo y Gasolina
- Semillas certificadas
- Laboratorio Cosmética Natural

**Almacenes y Oficinas:**

**PEÑAFIEL**  
Ctra. Pesquera, Km. 0.8  
47300 Peñafiel  
Tfno. 983 878000

**CAMPASPERO**  
Camino las fuentes, s/n  
47310 Campaspero  
Tfno. 983 698447

**COGECES DEL MONTE**  
Ctra. Aldealbar, s/n  
47313 Cogeces del Monte  
Tfno. 983 699090

**VENTA DE PIÑAS, LEÑA DE ENCINA Y PINO**

**Hnos. Herrero**

**635 654 107      652 235 246**

**Funeraria - Tanatorio**  
Santo Cristo de la Peña, S.L  
Bartolomé de la Cueva 8 - 40200 Cuéllar  
**921 143 088 - 921 142 294**

Representante: **Javier Jorge Colomo**

**SERVICIO DE VELATORIO EN COGECES DEL MONTE**  
**983 698 593 - 646 312 750**

**Maryobeli**  
Centro de Turismo Rural  
alojamientos - menú del día y para llevar

**983699297-615127024**

C/ La manzana 1-3  
47313 Cogeces del Monte (Valladolid)  
www.turismoruralmaryobeli.com  
maryobeli@gmail.com

**VELATORIO**  
**COGECES DEL MONTE**

**GRUPO FUNESCAL**  
Tanatorios - Funerarias

**983 88 19 92**

**Servicios Funerarios**

Nieves Miguel      **ASADOR**      Luis Roldan

**LA COSTA NAVARRA**

Verduras frescas de Tudela,  
carnes rojas y pescados al carbón de encina,  
setas frescas de temporada.

**Tel: 91 4354285**

General Pardiñas 39 - Madrid

*Arquitectura Rural con Encanto* 2 Casas Rurales  
Cogeces del Monte 47313. (valladolid)  
Plazuela de la Iglesia 12 y 13.  
Teléfonos 609138860  
696069312  
www.lacasaescondida.es

**La Casa Escondida \*\*\*\***

**La Otra \*\*\*\***