

# DESDE LAS TORRECILLAS



Revista de información y cultura de Bogajo – Número 4 – Agosto 2016

“CUMPLIMOS UN AÑO AVIVANDO RECUERDOS  
ENTRE BOGAJO Y VOSOTROS “



Fotografía: Manuel Agudo

# VIVIR EL MOMENTO



Hace aproximadamente un año comenzamos una nueva andadura. Nuestra revista Desde las torrecillas, un nuevo proyecto con mucha ilusión, que dependía mucho de la implicación de los escritores o personas que quieren plasmar en el papel sus vivencias.

Estoy enormemente agradecido a todos los que hacen posible que este proyecto y los demás se vayan consolidando poco a poco. Creo que el municipio da un ejemplo de colaboración, y de unión, de una manera satisfactoria. Ahora que hemos pasado ya el ecuador del año, que estamos inmersos en un verano tan caluroso, aún permaneciendo en nuestro recuerdo la fiesta de nuestro patrón, el consistorio prepara algo nuevo en Bogajo. La primera feria de las tradiciones.

Desde nuestra modesta posición intentamos rendir un pequeño homenaje a ese modo de vida de nuestros antepasados. Esas tradiciones y ese estilo de vida que han caracterizado el "modus vivendi" de nuestra comarca. Nuestra idea es incentivar el comercio. Apoyar las iniciativas de nuestra gente de la comarca que con su ejemplo, con sus empresas impulsan diariamente y dan un aire fresco a la vida de nuestros pueblos. Sigo pensando que hay que apoyar los negocios, y a los emprendedores de esta zona que poco a poco vemos como van desapareciendo por esa globalización que aparece en todos los campos " nada bueno para nuestros municipios ".

La primera feria de las tradiciones será un nuevo reto para los bogajenses, animo a participar a todo el mundo porque un municipio en estos momentos para subsistir y tener una visión de futuro debe mantenerse fiel a lo tradicional, aquello que nos inculcaron nuestros antepasados pero a la vez caminando con los nuevos tiempos. Bogajo me entusiasma, es momento de aunar esfuerzos, hacer piña, potenciar nuestros recursos, que en definitiva es lo que le

queda a nuestra comarca. Espero y deseo que esta feria dentro del marco de nuestra V semana cultural aporte algo nuevo a Bogajo y a la comarca, y podamos seguir hablando de esto el próximo año.

Feliz verano a todos.

El Alcalde:

Javier de Castro Rodríguez



## Sumario

Portada Ayuntamiento: Fotografía Manuel Agudo	
Vivir el momento: Javier de Castro Rodríguez .....	2
Cuentas Junio 2016: Jesús Gutiérrez Martín .....	3
Recuperación de la fiesta de San Isidro:	
Mª. del Carmen Bravo .....	4, 5
San Juan 2016: Mª. del Carmen Bravo .....	6, 7
Mi Maestra: Yeya .....	8, 9
Bienvenida "Desde las Torrecillas": Juan Román .....	10, 11
El saqueo de Bogajo: Manuel Agudo Honorato .....	12,13,14
Viaje: Valentín Puente Cruz .....	15, 16, 17
Iglesia de Bogajo, 1781 -1785: Isidro Sánchez Estévez	18
Mapa Geológico de Bogajo: Mercedes Rivero Montero	19
La actividad física en mi vida cotidiana	
Francisco Gómez Martín .....	20,21,22,23
Publicidad: Jamones Luis Bravo .....	24

## EDICIÓN Y REDACCIÓN

Javier de Castro, Mª del Carmen Bravo, Emilio de Paz y Manuel Agudo.

*Claro está que si todos remamos en la misma dirección el barco no se hunde. Una vez más las ganas y la ilusión, hacen posible el cuarto número de la revista. Gracias a todos por vuestra colaboración.*



# CUENTAS PARROQUIALES

## Enero – Junio 2016

### I N G R E S O S

<b>Ofertorios:</b> - Navidades .....	330,23	€
Enero.....	71,90	--
Febrero .....	95,00	--
Marzo .....	145,02	--
Abril .....	124,65	--
Mayo .....	52,36	--
Junio .....	97,75	--
Día San Juan .....	460,45	--
<b>Lampadarios</b> .....	200,67	--
Aportaciones voluntarias por Aranceles ( entierros, funerales..)...	155,00	--
<b>COLECTAS:-</b> Infancia Misionera .....	100,00	--
-Manos Unidas .....	130,00	--
- Seminario.....	90,00	--
- Santos Lugares .....	50,00	--
- Cáritas .....	80,00	--
- Con el Papa por Ucrania.....	120,00	--
<b>Donativos:</b> - Cofradía “Cuota Parroquial” .....	3.938,77	--
- Ayuntamiento .....	600,00	--
- Donativos particulares (9).....	4.070,00	--
<b>TOTAL INGRESOS</b> .....	<b>10.911,80</b>	<b>€</b>

### G A S T O S

Recibos luz .....	112,28	€
Librería Obispado .....	66,80	--
Sepulturas .....	18,00	--
Vino y formas Santa Misa .....	28,00	--
<b>COLECTAS ENTREGADAS</b> .....	570,00	--
Retablo Mayor. Plateado hornacina de la Virgen .....	427,70	--
<b>Obra los 4 retablos: SACRALIA</b> .....	<b>7.897,54</b>	--
<b>Carpintero</b> .....	<b>931,73</b>	--
<b>Otros gastos</b> .....	<b>35,00</b>	--
<b>TOTAL GASTOS</b> .....	<b>10.087,05</b>	<b>€</b>

INGRESOS .....	10.911,80	€
GASTOS .....	10.087,05	€
<i>Superavit de estos meses</i> .....	<i>824,75</i>	<i>€</i>
SALDO ANTERIOR .....	3.589,53	€

**SALDO ACTUAL A FAVOR DE LA PARROQUIA ..... 4.414,28 €**

Bogajo a 30 de Junio de 2016.

# RECUPERACIÓN DE LA FIESTA DE SAN ISIDRO



El día 14 de Mayo de 2016 la ermita fue una vez más protagonista de la celebración en honor a San Isidro labrador, patrón de los agricultores y ganaderos. Sus puertas se abrieron nuevamente ésta vez ante la figura de San Isidro. El toque de la campana nos anunciaba que un nuevo evento quedaría para el recuerdo en Bogajo.



Tarde fría, nublada, con paraguas en la mano, y todos haciéndonos la misma pregunta: ¿lloverá?. No hizo falta abrir los paraguas. Tras una misa sencilla, bonita y cercana, San Isidro dio una tregua para poder llevar a cabo la bendición de campos y la posterior merienda para inaugurar el merendero.

Una vez terminada la bendición de campos, San Isidro era portado de nuevo por los vecinos del pueblo, y los miembros de la junta agropecuaria hacia la ermita.



A continuación tuvo lugar una merienda para todos los asistentes en el entorno de la ermita para inaugurar el merendero ubicado en el mismo.

*M<sup>o</sup> del Carmen Bravo*



# SAN JUAN 2016

Un año más llegó el 24 de Junio, San Juan Bautista, patrón de Bogajo. En el cual comenzó la mañana con la misa, la procesión por las calles y el ofertorio.



Por la noche tuvo lugar el pregón de fiestas oficiado por M<sup>a</sup> Dolores Hontiveros García, Presidenta Delegada de Manos Unidas en Salamanca, y bogajense de adopción al estar casada con un hijo del pueblo.

En su pregón nos dejó afecto y sensibilidad al narrar los diversos lugares de los campos del Yeltes donde la protagonista fue el agua. Haciendo mención del río, la aceña, y sus variadas fuentes. Sin olvidar "a los que ya no están, pero que están en nuestro recuerdo". En señal de agradecimiento el alcalde le entregó una placa como recuerdo de ser la pregonera del año 2016.



A continuación tuvo lugar una parrillada para todos los asistentes, y una capea nocturna como novedad, ya que es la primera que se realiza en el pueblo, y la cual tuvo gran afluencia de público. La orquesta Acuarela puso el broche final a la noche con una verbena con una considerable asistencia de espectadores.



Al siguiente día después de más de 40 años, un encierro a caballo volvió a recorrer las calles de Bogajo. Era el día más esperado. Más de uno lo volvería a recordar, los que no lo hemos conocido podemos decir que la recuperación de las tradiciones, que en su día identificaron éstas fiestas, son el referente para que muchos hijos del municipio vuelvan por estas fechas a sus raíces. Bogajo siempre ha sido un pueblo muy vinculado a los festejos taurinos. El recuperar el encierro a caballo ha llenado de alegría e ilusión a muchas personas que no lo conocieron, y también a muchas que lo volvieron a revivir.



Fotografía: Manuel Agudo.

Por la tarde un nuevo festejo taurino llenó los tendidos de la plaza. Tres alumnos de la escuela de Tauromaquia de Salamanca, Manuel Martín de El Tornadizo, José Bonilla de Valdecarros, y José Manuel Serrano de Valladolid, lidiaron tres erales de la ganadería de José Tomás García de Villavieja de Yeltes.

Nuevamente por la noche la orquesta Acuarela animó con sus canciones volviendo a dejar una plaza llena de gente. Al siguiente día Antonio Bonal con su actuación de canción española, puso el punto final a las fiestas del año 2016.

*M<sup>o</sup> del Carmen Bravo*



\*\*\*\*\* MI MAESTRA \*\*\*\*\*



*Venid y vamos todas con flores a María...*

No debía de ser fácil ejercer de maestra rural en aquellos tiempos. Cuánta dedicación y cuánta paciencia para educar a las más de cuarenta niñas, grandes y chicas, que nos juntábamos cada día en la escuela, con mucha afición a corretear por las calles. Entonces no había profesores de apoyo, ni asistentes, ni cursillos de psicología infantil. Una sola maestra para enseñarnos todo lo que el mundo ofrecía más allá de los estrechos límites de la enciclopedia escolar.

*Cuando hablamos y escribimos debemos hacerlo con elegancia y corrección...*

Y bien que se empeñaba la maestra en ello. Todas le debemos el haber aprendido a leer y el milagro de que nuestros palotes se transformaran en letras. Muchas veces la maestra escribía en el encerado y nosotras copiábamos, sentadas en aquellos pupitres de madera, testigos mudos de peleas, sueños e impaciencias infantiles. Pasaba a nuestro lado y eran continuas sus palabras de aliento y sus observaciones, dulces pero enérgicas, para que cogiéramos correctamente la pluma o el lapicero, nos mantuviéramos entre las dos rayas y evitáramos los tachones.

*Un niño «hormigueta» ahorra 8 pesetas cada mes. Al cabo de 15 años, ¿cuántas pesetas habrá ahorrado?*

Su voz resonaba en el aula, explicando también aritmética y geometría, ciencias naturales, historia, geografía o catecismo. El tiempo de la lección transcurría apacible, interrumpido acaso por algún que otro cuchicheo, risas que se escapaban o notitas secretas por debajo de la mesa, travesuras que de vez en cuando merecieron una reprimenda.

*Una mujer laboriosa puede realizar verdaderas maravillas: no solo dura mucho tiempo la ropa, sino que se conserva la decencia en el vestido, que es imprescindible para que una persona mantenga su dignidad...*

Las tardes eran para la costura. Manos inexpertas las nuestras que fueron adquiriendo destreza con la aguja y el hilo bajo la atenta mirada de la maestra. Primero, nos enseñó a preparar el costurero, después a hacer ojales, hilvanos y zurcidos, llegaron luego el festón, la vainica, el punto de cruz, el realce, los bodoques... Conservo todavía una mantelería blanca de hilo con bodoques, salpicada de pequeñas flores rojas, que hice con ella.

*La Tierra o mundo en que vivimos es como una pelota gigantesca que flota en el aire...*

Con la maestra fuimos descubriendo la belleza de lo que hasta entonces nos era desconocido. Y nos guio con mano sabia y firme, dejándonos dispuestas para un futuro tan incierto como esperanzador. Cuando acabó la escuela, nos separamos de un lugar donde habíamos pasado horas felices, y con mucha pena nos despedimos de una mujer que se había convertido en alguien admirado y muy querido. Una persona entrañable, cuyos consejos y enseñanzas nunca olvidaríamos.

Hace un año, ya muy mayor, falleció doña Gabi, mi maestra. A ella va dedicado con todo el cariño este recuerdo.

Bogajo, agosto de 2016

**Yeya**



Antiguas escuelas de Bogajo

# BIENVENIDA - "DESDE LAS TORRECILLAS"

---

Hola a todas las personas unidas a Bogajo; estoy fuera del pueblo desde hace años, más de cuarenta, ¡parece una bromaj, a pesar de lo cual me he sentido y me siento unido al pueblo, me siento querido, y no es que sea esto algo excepcional, nos pasa a todos los nacidos o vinculados al pueblo, y que hemos realizado a lo largo de los años visitas con frecuencia a Bogajo.

Bogajo, el pueblo que nos vio nacer, lugar en el que dimos los primeros pasos y donde nos inculcaron los primeros valores; hace algunos años, una persona que también estaba fuera, me comentó, "a mi cuando me preguntan de donde soy, siempre digo que de Bogajo"; ahora yo reconozco, que me aprovecho de la fama y añado "de un pueblo que está situado en la zona de transición con las Arribes del Duero....", para finalmente decir que pertenece a la provincia de Salamanca.

Los que salimos del pueblo a una edad muy temprana, no podemos competir, en experiencias o conocimientos propios del pueblo, con los que han estado toda su vida en él, pero ésta ausencia del pueblo implica otras vivencias y el contacto con otras culturas, circunstancia que indudablemente influirá en las aportaciones que hagamos a la publicación "Desde las Torrecillas".

La distancia y la ausencia física, pero a la vez, la unión intelectual y afectiva con el pueblo, imprime otra perspectiva, amplía y diversifica la visión de esta comunidad formada por todos los vinculados y que amamos a Bogajo; a veces la perspectiva que permite la distancia es conveniente y necesaria, muchas veces una distancia prudencial permite ver mejor el árbol, que si uno se coloca debajo.

Voy a aprovecharme de lo que he percibido desde el inicio de la revista y de algo más, que he apreciado en la trayectoria de la presente Corporación Municipal, representada por la persona del querido Alcalde, que a pesar de regir un pueblo de reducidas dimensiones, ha intentado y ha conseguido la mejora material; pero además la inmateral, en el aspecto cultural y de fomento de las relaciones sociales, sirvan como ejemplo la semana cultural realizada el pasado año, y especialmente la Revista, que publica esta carta.

Me explico, la revista "Desde las Torrecillas" es un bien cultural, porque une, enriquece y refuerza vínculos, recuerda personas y hechos (hasta ahora casi solamente pasados), y revive sentimientos de nuestro pueblo, ayuda a conocer nuestra idiosincrasia.

Un pueblo en su sentido físico es un asentamiento de viviendas y personas, en un sentido sociológico es una comunidad. Una comunidad es un ente constituido por un grupo de personas, con unas vivencias y sentimientos comunes en muchos casos, pero también vínculos afectivos más fuertes, y me atrevo a decir que con rasgos personales propios, entre todos los que nos consideramos pertenecientes a ella (valga como ejemplo que siempre nos hemos considerado menos presumidos que otros de algún pueblo vecino que prefiero no mencionar), acordémonos de las antiguas fiestas de S. Juan y la peleas que se formaban, siempre con los del mismo pueblo, me decía un viejo profesor "vosotros de...., que venís a pelear, ver oír y callar o sino por la calleja"

La estancia física en el pueblo nos permite relaciones, contactos y conocimientos, sobre todo con el entorno personal más próximo, la Revista refuerza, amplía, dota de estabilidad en el tiempo, y facilita otros conocimientos, y el contacto con el grupo de vecinos no tan próximo.

Considerando a la comunidad de Bogajo desde un punto de vista estático, en un momento dado, puede ser que no nos conozcamos todos. Muchas veces el interés de visitar el pueblo en determinadas fechas tiene el valor añadido consistente en poder saludar a otros hijos del pueblo que también visitan Bogajo, que se sienten de Bogajo, este contacto se refuerza

y potencia con la revista, por ello este escrito pretende enfatizar y resaltar el valor del nacimiento de la revista y su continuación. Este escrito ha nacido tarde, por el tiempo transcurrido desde la primera edición, pero nunca es tarde si la dicha es buena.

En toda la España interior y rural, es constante el fenómeno de la despoblación, hecho que se produce por varias causas que algún día podremos comentar; este fenómeno se magnifica en todo el Oeste de Salamanca, desde el Tormes, límite con la provincia de Zamora, hasta la Sierra de Gata, límite con la de Cáceres, un aumento de las actividades sociales y culturales, magnifican el concepto de nuestro pueblo, parece que nos referimos a uno mucho mayor y mas importante que otros de sus mismas características, al menos eso es lo que yo percibo, chovinismo aparte.

He accedido a los dos primeros números de la Revista, el primero no lo conservo, sí el segundo. Me hubiera gustado haberme puesto a escribir antes, por ello me refiere al segundo número; no he tenido ocasión de hacerlo antes, por circunstancias que no vienen al caso.

Ensalzados el hecho y los beneficios de Las Revistas "Desde las Torrecillas", que parece el meollo de esta exposición, es muy de elogiar la participación de los vecinos/as, paisanos, que hasta ahora han escrito, también los que han colaborado con su fotografía, a los que felicito.

Centrándome en el segundo número, parto del elogio más sincero para todas/os, unos por la exposición de sentimientos que implica, "Ilusión Cumplida", "Volver", "Recuerdos" - de los miembros de la familia Hernández Ostolaza. Relatos de acontecimientos como el hecho sobre la Semana Cultural, o la procesión de las Madrinas. Otros, por la creatividad y el esfuerzo que los mismos suponen, ya sea para describir la estructura más común de las casas, ya sea para hacernos partícipes de buenas noticias, como la detallada descripción de la restauración del retablo de la iglesia o la celebración del centenario de la querida Sra. Juana; las tradiciones, probadas o no, sobre la romería Mariana a Cerralbo; como el precioso relato, real o ficticio, de la cacería nocturna, en los terrenos comunales, ¡felicidades y animo a todos!.

Cada relato o cada artículo es como una conversación con cada uno de los autores, algo que se pone en común del conjunto de los lectores, pero el valor de lo escrito no se queda solo en el mensaje escrito, son importantes otros aspectos, que trascienden desde la persona de los autores.

No quiero dejar pasar esta primera carta, sin aludir a los hijos/as o a los hijos/as de los hijos/as vinculados con el pueblo que en los últimos años, aunque no hayan creado revistas en soporte papel, con las virtudes expuestas más arriba, si han creado Webs, Foros o Canales informáticos, que también han servido y sirven de canal de comunicación entre los miembros de nuestra comunidad; aunque las tecnologías de la información y la comunicación han avanzado tan rápido, que muchas veces dejan obsoletas estos trabajos informáticos, no por eso quiero que queden sin una mención el trabajo de los creadores de estas vías o canales, en particular la creada por Sergio Encinas, creador al que apenas conozco, pero si a su querida familia, que creó, la que creo que fue la primera Web.

Animo a todas/os a continuar con el acontecimiento de La Revista, de nuestro pueblo.

Abril del 2016

**Juan Román**

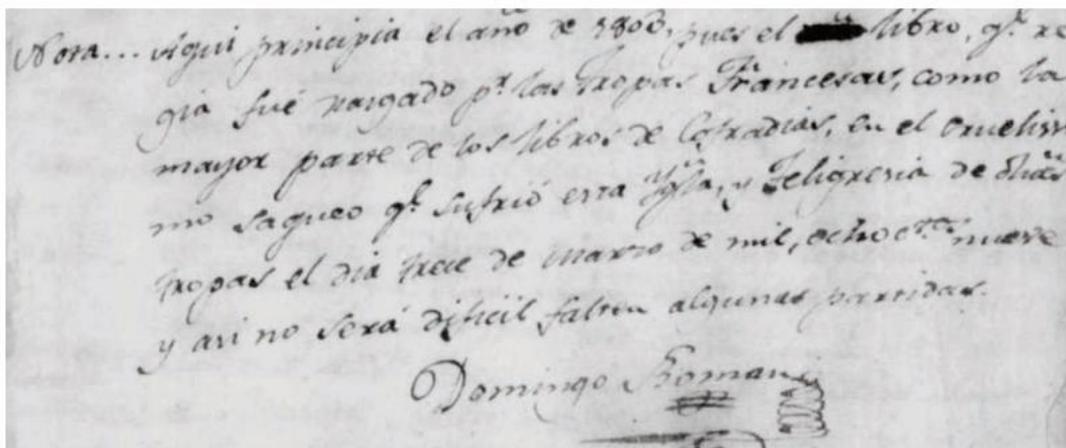


# EL SAQUEO DE BOGAJO

Manuel Agudo Honorato

*Bogajo fue saqueado por los franceses durante la Guerra de la Independencia. Varios documentos así lo atestiguan. Aquellos años agitados depararon a Bogajo consecuencias de doble signo. Si, por un lado, la población participó decididamente en los actos de resistencia contra los franceses; por el otro, el conflicto bélico dejó secuelas económicas, materiales y personales... y dudas en el que escribe este artículo.*

El 13 de marzo de 1809 Bogajo sufrió un ataque y posterior saqueo por parte de un destacamento francés. En el Libro de Bautizados de la Parroquia de Nuestra Señora del Peral de 1803, en la primera página, aparece la siguiente anotación del entonces párroco Domingo Román:



Y esto es lo que dice:

**Nota... Aquí principia el año de 1803, pues el libro que regia fue rasgado por las Tropas Francesas, como la mayor parte de los libros de Cofradias, en el cruelissimo saqueo que sufrió esta Iglesia y Feligresia de dichas tropas el día trece de marzo de mil ochocientos nueve y así no será difícil faltar algunas partidas**

Podemos preguntarnos a santo de qué andaban por estos andurriales las tropas de Napoleón. Su explicación, resumida, es la siguiente:

En el Tratado de Fontainebleau de 27 de octubre de 1807 firmado por el primer ministro Manuel Godoy, valido de Carlos IV, con Gérard Duroc, representante de Napoleón, se estipulaba la invasión militar franco-española de Portugal —que se había unido a Inglaterra— permitiéndose para ello el paso de las tropas francesas por territorio español y se preveía el apoyo logístico necesario, alimentos, ropa y dinero para el paso de las tropas imperiales.

Bajo el mando del general Junot, las tropas francesas entraron en España el 18 de octubre de 1807, cruzando su territorio, y llegando a la frontera con Portugal el 20 de noviembre. Sin embargo, los planes de Napoleón iban más allá, sus tropas fueron tomando posiciones en importantes ciudades y plazas fuertes españolas con objeto de derrocar a la Casa de Borbón y suplantarla por su propia dinastía, convencido de contar con el apoyo popular. Hecho que no ocurrió, después del Motín de Aranjuez que provoca la caída de Godoy, la abdicación de Carlos IV y la llegada al trono de Fernando VII; las tropas francesas empiezan a ser atacadas en varios lugares de España debido al resentimiento de la población por las exigencias de manutención y los desmanes de dichas tropas.

La provincia de Salamanca, por su situación geográfica, ocupaba un lugar estratégico en las luchas entre los franceses y los ingleses y portugueses. Eso mismo ocurría en nuestra zona: lugar de paso, para unos, hacia Ciudad Rodrigo y lugar de defensa y de avance hacia Vitigudino, para otros.

Esta situación la recoge Manuel Moreno Blanco en su libro “La Gudina. Impresiones de un nativo”: *“Salieron fuerzas de Ciudad-Rodrigo antes de ser cercada, para tratar de evitar el cerco. Unas fueron a Fuentes de San Esteban, al mando de Díez Taravilla, para impedir el avance de las fuerzas francesas que desde Salamanca podrían dirigirse a Ciudad-Rodrigo. Otras fuerzas, con el mismo fin, operaban en Vitigudino y en Yecla, al mando de Don Julián Sánchez, el Charro, (foto de la derecha). El acceso a Ciudad-Rodrigo estaba obstaculizado con fuerzas en Fuentes de San Esteban, desde el Huebra a la Sierra de Francia, y las de Vitigudino se oponían al paso por los puentes sobre el Yeltes en Zancao y en Cerralbo”*.

El 13 de marzo de 1809 los franceses llegan a las inmediaciones del puente de Zancao. Alguna de sus avanzadillas ha sido atacada por los lanceros de D. Julián Sánchez el Charro adscrito a la Legión Lusitana, que les ha hecho unos quince prisioneros. Defendiendo el puente se encuentran tropas españolas e inglesas al mando del oficial inglés mayor L’Estrange. El hecho lo relatan los oficiales ingleses, Mayne y Lillie, de la Legión Lusitana, en sus memorias: *“El mayor L’Estrange mandaba un puesto avanzado en el puente de Ecla [Yecla] que fue atacado por una considerable fuerza enemiga que lo obligó a retirarse tras una cierta resistencia en la cual el mayor L’Estrange fue hecho prisionero”*.



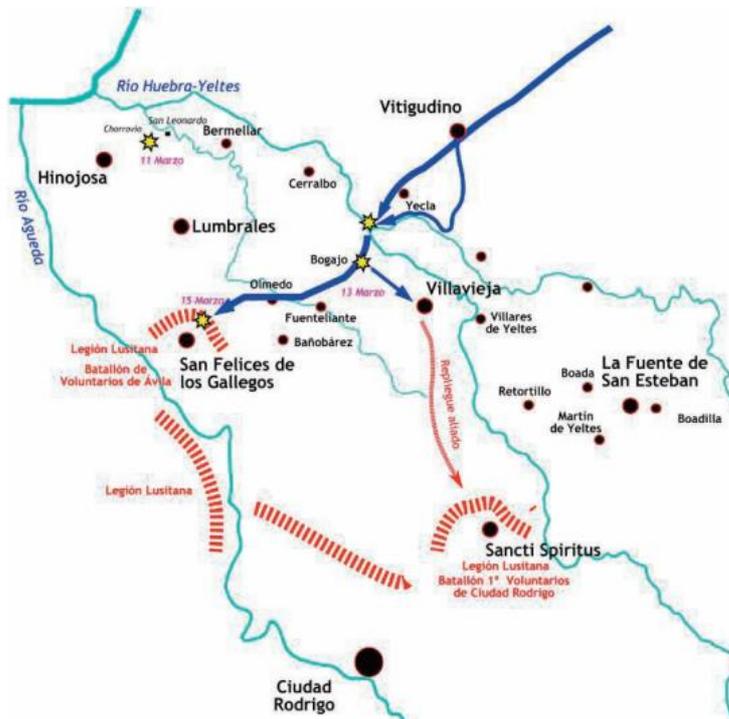
¿Participaron nuestros paisanos en este hecho de armas? Si no fue en éste, fue en otro similar, según leemos en un documento que hay en el ayuntamiento: *“por atribuirle a este pueblo o habitantes, haber sido la causa de que nuestras tropas sorprendiesen a sus dragones una noche que se acamparon inmediatos a este pueblo, extraviándoles o haciéndoles perder sus armas, y cogiendo prisioneros algunos de ellos”*.

Bien por la participación de bogajenses en ese ataque a los franceses o bien porque estos estaban calentitos por las bajas sufridas ante D. Julián y los enfrentamientos en el puente de Zancao, y el primer pueblo que encontraron en su posterior avance fue Bogajo, el caso es que el 13 de marzo de 1809 entran en nuestro pueblo y pillan y roban alimentos, ganados y todo objeto de valor que encuentran, además de exigir una alta suma de dinero.

A los problemas emanados de las circunstancias precedentes, los vecinos debieron hacer frente a otros compromisos económicos que aumentaron lo apurado de la situación. Durante todo el conflicto, tanto la parte francesa como la española reclamaron a las distintas corporaciones locales recursos con los que financiar sus respectivos ejércitos. El no satisfacer estos requerimientos podía conllevar un asalto directo del lugar de consecuencias mucho más gravosas, por lo que las poblaciones procuraban colaborar por cualquier medio.

En un documento del ayuntamiento de Bogajo leemos:

*“En el lugar de Bogajo, el 15 de febrero del corriente año de 1810, agobiada, apurada y perseguida esta junta y vecinos con los muchos pedidos de contribuciones y raciones, no sólo de las tropas españolas (a las que gustosamente se han suministrado y suministrarán habiendo recursos) sino de las enemigas por fuerza; y siendo por otra parte robado y saqueado el pueblo una multitud de veces por dichas tropas enemigas, y en particular un saqueo general por 4.000 hombres y espacio de 4 horas, mandado ejecutar por su general, por atribuirle a este pueblo o habitantes, haber sido la causa de que nuestras tropas sorprendiesen a sus dragones una noche que se acamparon inmediatos a este pueblo, extraviándoles o haciéndoles perder sus armas, y cogiendo prisioneros a algunos de ellos, y dando orden igualmente*



*de degollar a todo habitante, motivo de que no dejaren haciendas que no derrotaren, ni persona que por pequeña que fuera no atropellasen, hasta llegar su desorden a mandar ahorcar de un árbol a dos o tres sujetos del pueblo, y aprontar una gran porción de dinero que se buscó prestado para librarse estos habitantes de la ruina personal que los amenazaba, prescindiendo de la de intereses que era inevitable; en cuya vista hallándose este pueblo con los mismos pedidos y suministros diariamente y sin ningún recurso ni arbitrio para acudir a ellos, la Junta acordó reunir, como reunió a sus vecinos en la casa Consistorial para la determinación de qué medios o arbitrios habían de echarse mano para el efecto en donde unánimemente deliberaron o acordaron fundados en la Orden Circular del Excmo. Y Señor Capitán General Gallazo, cuya copia aún existe en algunos pueblos que la sacaron como en éste, que da facultad para vender lo preciso de la tierra de propios y concejiles bajo ciertos requisitos para las necesidades urgentes de suministros a las tropas y contribuciones (...) acordaron vender en proporción de los apuros y según sea necesario de la tierra de propios y concejiles de este pueblo. Habiendo de ser tasada o subastada antes de la venta y cubriendo el comprador al menos las dos terceras partes del valor de cada finca (...) “*

De resultados de lo cual, el pueblo se vio en la necesidad de vender lo siguiente:

Durante 1810: 30 fincas de 204 fanegas por un total de 52.848 reales

Durante 1811: 52 fincas de 290 fanegas por un total de 70.000 reales

Durante 1812: 12 fincas de 70 fanegas por un total de 10.281 reales

Total: 94 fincas de 564 fanegas por un total de 133.129 reales

Este documento me plantea varias dudas:

-“mandar ahorcar de un árbol a **dos o tres sujetos** del pueblo”. ¿Cómo es posible que 11 meses después del saqueo de Bogajo los miembros de la Junta no recordaran algo tan difícil de olvidar, el número y el nombre de los bogajenses ahorcados por los franceses?

-“un saqueo general por 4.000 hombres y espacio de 4 horas, mandado ejecutar por su general”. ¿Imagináis 4.000 hombres a pie y a caballo saqueando un pequeño pueblo de cien casas como Bogajo durante 4 horas?

-“siendo por otra parte robado y saqueado el pueblo una multitud de veces por dichas tropas enemigas”. ¿Tanta riqueza había en Bogajo para que los franceses lo saquearan **multitud de veces**?

Consulto el Libro de Difuntos de la parroquia de Bogajo para conocer el número de personas ajusticiadas en el pueblo y enterradas en la iglesia desde el 13 de marzo y esto es lo que hay anotado en las actas de esos días:

-el mismo día del saqueo, el 13 de marzo de 1809, es enterrada en la iglesia una niña de nombre María Antonia, había muerto el día anterior.

-el 15 de marzo es enterrada en la iglesia una mujer, María M. Blas.

-el 6 de abril es enterrada en la iglesia otra mujer, Isabel Calvo.

-el 24 de mayo es enterrado en la iglesia Francisco Herrero, muerto en “Juan Labrada”.

Ningún hombre fue enterrado en Bogajo los días siguientes al saqueo; por lo tanto, no hubo ahorcados en Bogajo.

¿Por qué el documento anterior, si no inventa hechos, los exagera? Se me ocurre una respuesta fácil, pero la dejo a la consideración del sagaz lector.

Mi conclusión es que Bogajo fue saqueado, pero no por 4000 soldados ni multitud de veces ni hubo personas ahorcadas.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Juan José Sánchez-Oro Rosa, Centro de Estudios Mirobrigenses: *El impacto de La Guerra de La Independencia en una pequeña localidad: Bogajo*

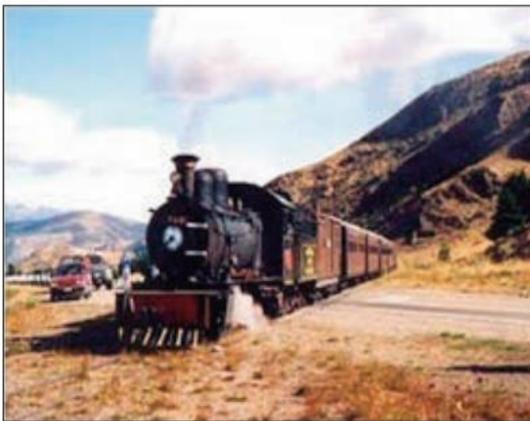
- J. Bravo Román, J. L. Herrero Martín, J. Bravo Román: *Bogajo, un pueblo con historia,*

-[tierracharra.blogspot.com.es](http://tierracharra.blogspot.com.es)

# UN VIAJE ACCIDENTADO

En el ámbito de las anécdotas, voy a relatar lo que le ocurrió a uno de nuestros paisanos, cuando; para comprobar como evolucionaba la cosecha de una cortina, muy próxima a la vía del tren; eligió como medio de transporte el ferrocarril.

En orden a enmarcar la historia, y como si de un tapiz se tratase. Es necesario tener en consideración: La naturaleza de la urdimbre y la trama del telar, cuyo deslizamiento deviene en el paño que deseamos fabricar. En este imaginario telar, los elementos están conformados por : La Estación de Ferrocarril: El Tren propiamente dicho y, por supuesto, nuestro Convecino.



Nada tiene que ver la situación actual de la Estación, prácticamente en ruinas, con lo que era su estado y funcionamiento en la época en que los hechos, objeto de esta narración, ocurrieron. En ella trabajaban a jornada completa, vivían en la propia estación: Un Jefe de Estación: Un Encargado del manejo de las agujas y un Peón de las vías y muelle. Fui usuario de la misma, en mis frecuentes viajes a Zaragoza. En las largas esperas, fruto de los acostumbrados retrasos del tren, el Jefe me informaba de las peculiaridades de la Línea. Por lo que, todos los aspectos técnicos a los que haré referencia, están avalados por su autoridad.

El segundo de los elementos está constituido por la Línea Férrea y el Tren propiamente dicho. Respecto a la primera, todos hemos podido comprobar su trazado, características y naturaleza, en una magnífica maqueta que se expuso, hace uno o dos años, en las antiguas Escuelas y que, Emilio, gentilmente, nos describía mientras ponía en funcionamiento la réplica de un pequeño tren de gasoil, sustituto del que protagoniza este relato. Pudimos apreciar la espectacularidad del paisaje con sus veinte túneles, y deleitarnos con la belleza de los trece puentes que se suceden, a lo largo de los últimos diecisiete Kilómetros del recorrido, a medida de que nos acercamos a la "Raya" de Portugal.

El tren de nuestra historia, estaba constituido por una máquina de vapor, de escasa potencia, y dos vagones de madera. Uno el de Primera y Segunda Clase y el otro el de Tercera; además el convoy contaba con el furgón de Correos y Carga. Los más jóvenes pueden hacerse una idea del mismo, pues es muy similar a los que aparecen en las películas del Oeste Americano.

Las limitadas prestaciones del tren, en lo que a modernidad y capacidad técnica se refiere, no deben achacarse a una desidia o desinterés por parte de la RENFE. Eran consecuencia de la naturaleza y del trazado de la línea. Pues, si bien, los puentes sobre el rio, desde el punto de vista arquitectónico, son de una belleza innegable, en concordancia y armonía con el paisaje circundante; su resistencia y estructura funcional dejaba mucho que desear, por tanto, solamente podía circular por ellos un convoy de peso muy liviano, y no potentes locomotoras de carbón de elevado peso.

Una descripción más detallada del tren nos permite afirmar que, el acceso a los vagones, se hacía a través de un pescante, desde el que se ascendía a un balconcillo que permitía a los pasajeros permanecer fuera de los vagones y observar el paisaje, sin necesidad de estar dentro del vehículo propiamente dicho.

La máquina de vapor, de escaso peso y menor potencia, desarrollaba una velocidad de cruce de unos 30 kilómetros por hora en el llano, un poco más en las cuestas abajo y bastante menos en las subidas. Esto permitía que algún osado pasajero se apease del tren en marcha.

Desde luego la máquina daba bastante más de sí. Esto ocurría cuando el tren circulaba con retraso, lo que no era anormal. Recuerdo que, en ocasiones, me indicaba el Jefe que había salido de Barca D' Alva con tres horas de retraso, yo le indicaba que entonces no enlazaría en la Fuente de San Esteban, para los ferroviarios Boadilla. Sin embargo, me respondía que no tenía que preocuparme. En efecto siempre pude conectar con el tren de Fuentes de Oñoro.

Para compensar el retraso, el fogonero se veía obligado a emplearse a fondo con el carbón, al objeto de mantener la caldera lo suficientemente alimentada para generar la presión adecuada, capaz de garantizar el incremento de velocidad necesario para anular o, cuanto menos, reducir el retraso generado.



La máquina respondía, al esfuerzo, con unos resoplidos semejantes a los emitidos por un animal salvaje, que se encuentra en una situación comprometida. Chorros de vapor, cual fumarolas de un volcán, salían de los laterales delanteros de la misma. Un copioso penacho de humo grisáceo, dejaba una estela en el aire que denotaba el tremendo trabajo que la locomotora realizaba. La velocidad del tren aumentaba, aproximadamente, en unos 20 o 30 Kilómetros por hora.

El último elemento de esta historia, sin lugar a dudas el más importante, es nuestro paisano. Lo conocí ya octogenario. Tenía una nariz aguileña, unos pequeños y profundos ojos claros, muy penetrantes, que escudriñaban detalladamente a su interlocutor; de rostro enjuto, con un cuerpo de compleción recia y magro de carnes. Su vida había sido de todo menos anodina. Le gustaba jugar a las cartas, al Julepe y a la Brisca, con compañeros de su edad. Al amparo de alguna taza de café, muy cumplido de azúcar, y a instancias de Venancio, fui depositario de alguna de sus vivencias.

Me contaba que, una tarde de Primavera, cuando se encontraba en las inmediaciones de la Estación, observó la llegada del tren. Como tenía una propiedad muy cerca de la vía y próxima a la raya de Villavieja, nuestro protagonista pensó. Desde aquí tardo en llegar a Bogajo lo mismo que desde la finca. Me interesa ver como va la cosecha, por tanto, puedo coger el tren, -estaba entrando en ese momento-, me apeo en la cortina, -por allí pasa muy despacio-, observo como va la siembra y me vuelvo al pueblo. En definitiva voy a llegar a la misma hora. Ni corto ni perezoso, se sube al último vagón y se instala en el balconcillo trasero. Sin billete, pues no tenía una estación concreta de llegada. Se apeaba en pleno campo.

Debió ser uno de esos días en los que el tren circulaba con un retraso importante, nuestro viajero, al acceder al vagón, no se percató de este detalle. Nada más comenzar el viaje, fue consciente de que algo fuera de lo normal ocurría. La máquina expelía humo cual Alto Horno, en plena actividad. Todo esto se traducía en un considerable aumento de la velocidad, en consonancia con el esfuerzo realizado. Se estaba acercando al que debería ser su punto de destino. La indecisión hizo presa en nuestro compañero. De la misma forma que Hamlet debió pensar, ¡¡Saltar o no saltar esa es la cuestión!! Como no estaba dispuesto a llegar hasta Villavieja, por fin, se decidió a abandonar el tren.

A mayor abundamiento, nuestro protagonista, no era muy conocedor de las leyes de la Dinámica de los Cuerpos, que aconsejan que, cuando se va a abandonar un móvil, debe hacerse en el sentido de la marcha, para reducir la velocidad de impacto sobre el suelo. En este caso fue todo lo contrario. Como estaba alejándose de la cortina, ya la veía detrás del tren, lo hizo en el sentido contrario a la marcha. El golpe fue brutal. De forma similar al Ingenioso Hidalgo, en su combate con los Molinos, quedó maltrecho, necesitando la ayudada de los compatriotas que se encontraban en la zona faenando en el campo.



Jamás volvió a repetir un viaje similar en tren. Soy consciente de que, desde el Más Allá, observa el deprimido estado de la Estación y de la Línea Férrea. Viendo como, a pesar del paso de los años, aún permanecen en pié, resistiéndose a sucumbir al embate del tiempo; lamentará que, cuanto menos, desde el punto de vista turístico, no intente ponerse en funcionamiento; con una, no muy costosa, rehabilitación, que sería altamente beneficiosa y rentable para la Comarca; de por sí, no muy sobrada de iniciativas que mejoren y diversifiquen su capacidad económica. No hay la menor duda de que, el que podría denominarse Tren de las Arribes, competiría con otros que recuperan recorridos antiguos en zonas de interés turístico y gastronómico, similares a la que nos ocupa.

Madrid, Año 2016

Valentín Puente Cruz

# IGLESIA DE BOGAJO 1781-1785

El 9 de Marzo de 1785 se aprueban los gastos de las obras de Iglesia. Esta debe reintegrar a sus cofradías las cantidades percibidas según caudales y rentas que anualmente recibe.

**El importe son 26518 rs (reales) 2 mrs (maravedis)**

Fondos propios de la Iglesia .....	16.185 rs y 5 mrs
Cofradía de Santísimo .....	04.053 rs
Cofradía de la Veracruz .....	03.764 rs
Cofradía de Ntra. Sra. del Peral .....	01.762 rs
Fondo Cristo del Humilladero .....	00 753 rs y 1 mrs

**Detalle de maestros principales, tallista, dorador, cerrajero, vidriero, jornales de pintores, conducción de piedra....**

Bóvedas con sus arcos y machones, la media naranja con su linterna, sacristía y taller, fuera del enlosado y plano de cal de dicho taller, portal con su arco y bóvedas del dicho y sacristía, chapitel, ventana y rasgo de las demás que había que levantar la pared del cuerpo de la Iglesia y capilla mayor una vara con la cantería que tenía el taller y osario de la Iglesia, presbiterio y tarima del altar mayor, púlpito con la excavación, cal demás materiales según consta en la escritura ..... 18.469 rs y 20 mrs

Capilla de Animas del camarín de Ntra. Sra. Del Rosario y tarima de su altar ..... 1.850 rs

**Tallista:**

Por hacer 4 mesas a la Romana y 20 de conducción ..... 820 rs

Confesionarios, escalera del púlpito con madera, monumento su hechura, puerta del taller, alacenas de la sacristía, adorno de la tribuna, asentar los retablos, componer las cabezas de las campanas incluso clavos, goznes, hierro y pintura..... 1.486 rs y 16mrs

**Franceses:**

Blanquear toda la iglesia, media naranja, sacristía y portal, renovar o limpiar el retablo mayor y demás retablos y hacer el friso ..... 1.000 rs

**Dorador:**

Por dorar, estofar, cuatro mesas a la Romana, que son: Altar mayor, San Cristóbal, Niño y San Miguel, pintar y estofar los santos y santas de la Iglesia, la media caña de Ntra. Sra. De Nieba y pintar la puerta del taller ..... 840 rs

**Cerrajero:**

2 veletas que pesaron 8 arrobas y 19 libras a tres reales menos quartillo, un crucero para el empotro de la media naranja, su veleta que pesó sesenta y una libras a diez y seis cuartos y una cerradura para la puerta del taller con su llave en quince reales ..... 732 rs y 04 mrs

**Vidriero:**

Por ciento noventa y una quartas de vidriera con su red a seis reales la quarta, ciento diez y seis quartas de red sola a catorce quarta y onze arrobas y diez y nueve libras de yerro a treze cuartos libra, y todo para las tres ventanas que se han rasgado dos, y una nueva en la Iglesia, otra en la espadaña, dos en la sacristía, quatro en la linterna de la media naranja, una del taller y dos chicas de dicho taller y baptisterio ..... 1.794 rs y 12 m.

**Carrasca:**

Lucir y enlosar el taller, enlosar la sacristía, hacer una alazena para la custodia de vinajeras, abrir una puerta para registrar las bóvedas, recortar el púlpito y mudarlo, recortar los altares para los asientos de las mesas a la Romana, hacer asientos del portal de la Iglesia, incluso 98 reales que costo la conducción de la piedra ..... 798 rs

12 jornales a 7 reales por encalar y blanquear por fuera la media naranja, encalar el tejadillo que la circunda y 20 jornales a 6 reales y 3 jornales a 4 reales para el portal de la Iglesia, poner varias sepulturas y otros bancos que quebraron con la obra, igualar el enlosado por partes del atrio que se había hundido cuando la descarga de la piedra ..... 216 rs

4 carros de cal y una parte de otro a 46 reales y medio cada carro y 5 carros de teja a 20 reales para encajar y retejar todo lo quebrado de los tejados ..... 297 rs

El censo de 1769 conocido como censo de Aranda (Carlos III), elaborado por los párrocos arroja estos datos:

**BOGAJO:** 348 personas. Mayores de 50 años: 37 personas. Menores de 16 años: 156 personas.

En el citado censo se observa la corta esperanza de vida, los matrimonios a partir de 25 años, y el elevado índice de natalidad.

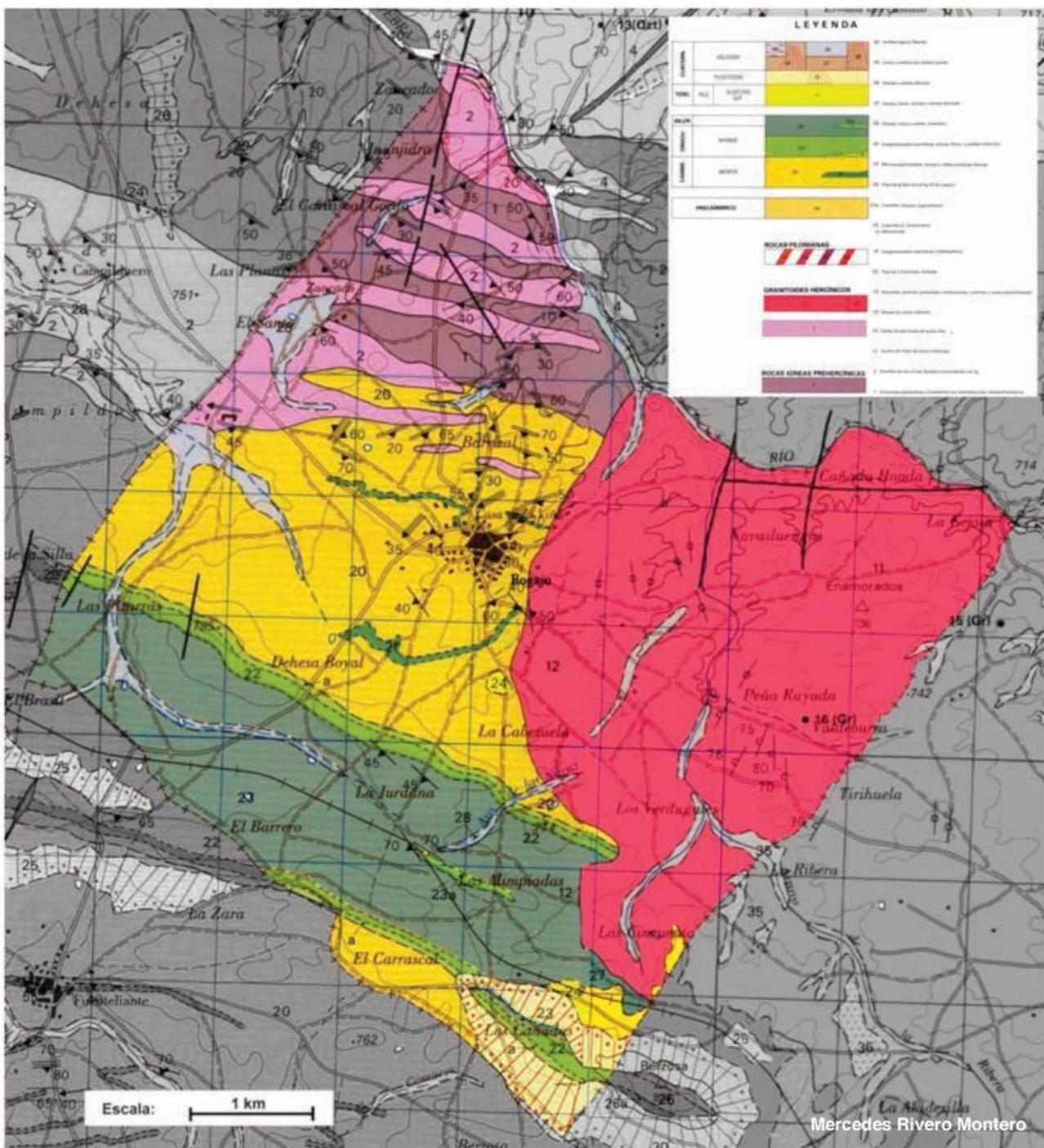
BOGAJO tenía otros sonidos...

# MAPA GEOLÓGICO DE BOGAJO

El término municipal de Bogajo se sitúa a caballo entre dos hojas del Mapa Geológico de España 1:50.000 (2ª Serie MAGNA 50) que son las hojas 475 Lumbrales y 476 Villavieja de Yeltes. Esta cartografía está accesible en la página web del Instituto Geológico y Minero de España (<http://www.igme.es/>) y en concreto los enlaces para las dos hojas citadas son los siguientes: <http://info.igme.es/cartografia/magna50.asp?hoja=475&bis=> y <http://info.igme.es/cartografia/magna50.asp?hoja=476&bis=>.

Ahí se pueden descargar las hojas y las memorias explicativas.

Al estar repartido en dos hojas no es fácil hacerse bien la idea de conjunto y resulta algo tedioso mirar un mapa y luego el otro para tener una buena percepción de la cartografía geológica del término. Por esta razón parece útil unir ambas hojas, en lo que se refiere a nuestro término municipal, para facilitar así una visión rápida de la variada e interesante geología de Bogajo.



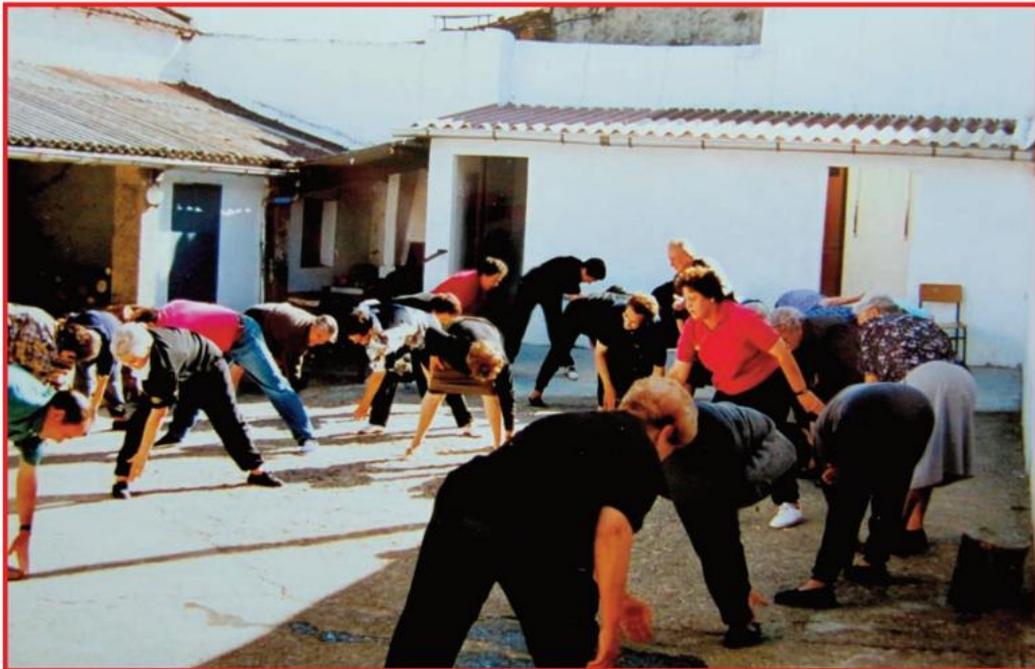
# LA ACTIVIDAD FÍSICA EN MI VIDA COTIDIANA

Francisco Gómez Martín

A toda la población de Bogajo y zona de salud de Vitigudino y a mis compañeras/os del Centro, por todo ...

*“No estamos diseñados para pasarnos la vida tirados en un sofá. Nuestro cuerpo está diseñado para mantenerse activo. A uno/a le puede parecer, sobre todo si está bajo de forma, que hacer ejercicio es sacrificado y que, en lugar de beneficiarle, le hace pasarlo mal. A todas las personas que piensan esto, y son muchas, el cerebro les está engañando, porque les hace percibir como perjudicial una actividad que en realidad es beneficiosa para ellas.”*

Valentín Fuster 2006



*Se entiende por **actividad física**, cualquier movimiento voluntario realizado por nuestro cuerpo de forma repetitiva que inducirá un progresivo gasto de energía.*

**En primer lugar ... RECUERDE ... que ...**

... Con la actividad física continuada conseguimos mantener y mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente: *músculos, huesos, articulaciones, corazón, pulmones, cerebro, etc.* Facilita llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, ayuda a prevenir algunas enfermedades y facilita el adecuado desarrollo de nuestra capacidad intelectual. La actividad física practicada de forma regular, tanto si es suave como fuerte, según la edad y capacidad personal de cada uno de nosotros, además de hacernos sentir bien y disfrutarlo **nos proporciona importantes beneficios para nuestra salud física, mental y social:**

**Físicos o corporales.** Ayuda a prevenir y controlar factores de riesgo y enfermedades como: sobrepeso/obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, hipercolesterolemia (aumenta el colesterol bueno y reduce los triglicéridos), infarto y accidentes cerebrovasculares, osteoporosis (pérdida de masa en los huesos), problemas de espalda (mejora la fuerza, la flexibilidad y la resistencia de la misma y previene el dolor) ...

**Psíquicos o mentales:** Mejora su autoestima y su energía vital; es un antídoto contra el estrés y la ansiedad, mejora su humor y la calidad y duración del sueño; ayuda a superar la depresión; mejora su actividad e independencia; mejora su rendimiento intelectual, su atención, concentración y memoria...

**Sociales:** Previene del aislamiento social. Un buen paseo es la mejor excusa para reunirse con sus amigos/as y establecer nuevas relaciones. Le ayudará a no sentirse solo/a ...

### **... LA VIDA ACTIVA ... es la mejor medicina ...**

El ejercicio fundamental que debe realizar para mantener una vida activa es llevar a cabo las tareas de la vida cotidiana y resolver o afrontar los problemas de cada día:

**Empiece bien el día:** el aseo personal con la ducha, el afeitado, limpieza de la boca y los dientes y dentaduras postizas, ponerse ropa limpia, etc, le ayudaran a sentirse bien ...

**Realice las tareas cotidianas:** ventile bien todas las habitaciones de su casa, arregle y limpie su domicilio, salga a hacer la compra, prepare la comida sin caer en la monotonía ...

**No se apoltrone:** descanse cuando sea preciso pero evite estar sentado o tumbado mucho tiempo, no se pase todo el día viendo la televisión, salga a pasear todos los días ...

**Fomente otras actividades cotidianas:** realice algún trabajo de bricolaje, cuide el huerto, el jardín, las plantas o sus animales de compañía. Haga aquello que siempre quiso hacer ...

**Acuda a lugares de encuentro con otras personas:** acuda a casa de algún vecino o familiar, salga a la plaza, el bar, el centro cultural u hogar del pensionista, el cine, la calle ...

**Fomente actividades que le enriquezcan:** lea el periódico, escuche la radio, vea la televisión sin exceso, escriba sobre lo que quiera, dibuje o pinte, opine sobre las cosas que pasan en el mundo, sugiera ideas o proyectos, dialogue con quienes están a su lado ...

### **... CAMINAR ... debe ser una obligación diaria ...**

*“De igual manera que una maquina que no se utiliza o se utiliza poco se oxida, su salud depende, en gran medida, de la actividad física cotidiana que haga”*



**La actividad física más recomendable** y que todos/as debemos practicar, independientemente de la edad, es **CAMINAR AL AIRE LIBRE**, al menos durante 30-60 minutos todos los días, con ello conseguiremos: oxigenar nuestro cuerpo, engrasar nuestras articulaciones, fijar el calcio a nuestro huesos, relajarnos, disminuir el riesgo de muchas enfermedades y disfrutar de la naturaleza. Si su capacidad lo permite, camine deprisa ...

**Si camina con dificultad** elija terrenos llanos, valiéndose de un bastón o de un brazo amigo que le ayude y sirva de apoyo. Procure llevar un atuendo y calzado cómodos. Evite situaciones extremas de calor o frío. No olvide beber agua abundante para reponer los líquidos perdidos con la actividad. Recuerde que, en una buena parte, somos agua, si, si, agua.

**Cuando se disponga a caminar**, tenga en cuenta: 1) comience despacio; 2) Incremente la intensidad del ritmo del ejercicio de forma progresiva (la intensidad adecuada es la que nos permita mantener una conversación normal durante la actividad). Abandone la misma si aparece dolor o presión en el pecho, respiración jadeante, sensación de mareo, dolor de cabeza y/o calambres musculares. 3) Termine el ejercicio reduciendo gradualmente el ritmo.

**Aproveche cualquier ocasión para caminar:** vaya a recoger a sus nietos al colegio, use las escaleras en lugar del ascensor, acompañe a algún familiar o amigo a hacer recados, camine mientras va a la panadería, el supermercado o el hogar del pensionista ...

## ... otros TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA ...

**Juegos populares.** La petanca, los bolos, la calva, la rana ... que son divertidos y saludables y le permitirá hacer actividad física y disfrutar de las relaciones sociales ...

**Baile.** Además de ser un fuente de diversión, le ayudará a liberar tensiones y relajarse ...

**Natación.** Es el ejercicio más completo y en el agua se facilita la movilidad de todas las articulaciones de su cuerpo ... y si sólo puede hacerlo en verano, no lo dude, hágalo ...

**Gimnasia de mantenimiento.** No desaproveche la oportunidad de acudir a algún hogar de pensionista, centro cultural u otros centros, que tengan organizadas sesiones de gimnasia para determinados grupos de edad, que le faciliten realizar un ejercicio físico adecuado a sus condiciones físicas y faciliten sus relaciones sociales.

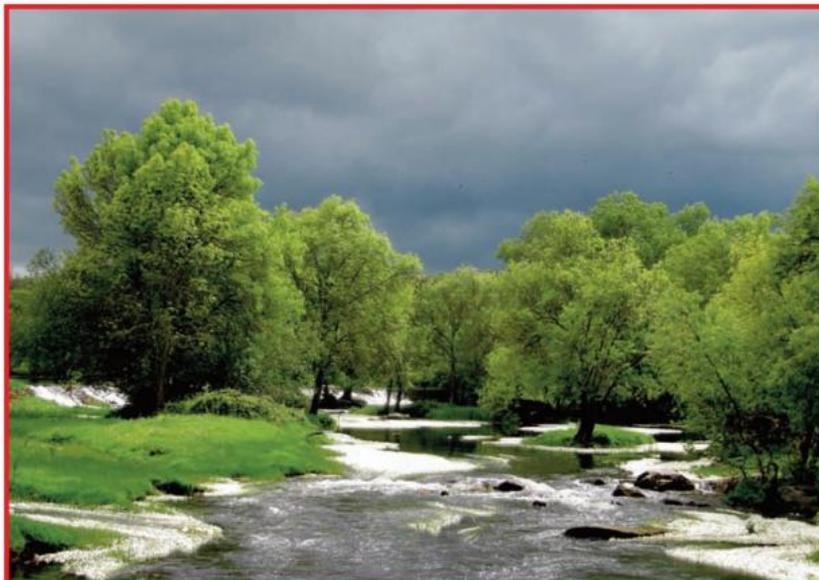
**Bicicleta.** Siempre que mantenga un buen equilibrio sobre ella y circule por caminos no muy transitados por vehículos, permitiéndole movilizar todo sus huesos, articulaciones y músculos y, además, le permitirá disfrutar del aire libre. La bicicleta estática es una buena opción para mantenerse en forma sin salir de su domicilio ...

## Por tanto... EVITE LA VIDA SEDENTARIA...

*... realice un ejercicio adecuado a su edad y condiciones físicas...*

**Efectúe actividades** que activen todo su cuerpo, no solo una parte, e intégrealas en su vida diaria, disfrutando con ellas y ... si es posible .... **hágalo en compañía de otras personas...**

**... ES MAS DIVERTIDO ...**





DESTAPA EL TARRO DE LA  
E S E N C I A



LUIS BRAVO  
I B É R I C O S

PRIMER ENVASADOR DE JAMÓN IBÉRICO DE BELLOTA EN TARRO DE CRISTAL