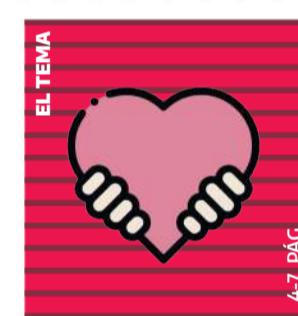
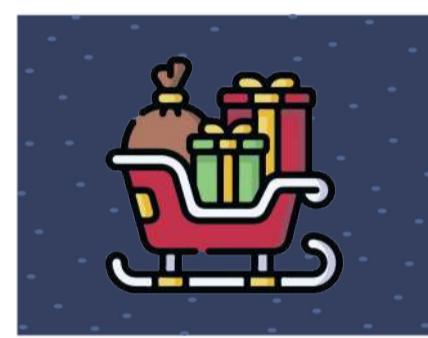
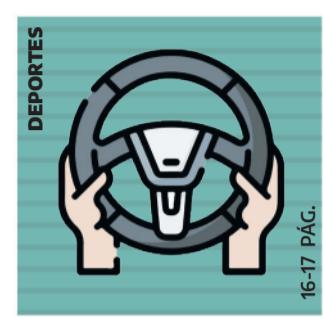


DISTRIBUCIÓN GRATUITA

NÚMERO 158 / DICIEMBRE 2024

SORIANoticias.com



RESTAURANTE
BALUARTE
Nuestra estrella eres tú

Oscar Garcia
BALUARTE

C.Caballeros, 14, 42002 Soria - 975 213 658 - www.baluarte.info

CONTIGO, DONDE ESTÉS

TECNOLOGÍA SÍ, PERO CON CORAZÓN
COMPROMETIDOS CONTIGO Y CON TU TIERRA



... ASÍ SOMOS Y
NO QUEREMOS CAMBIAR

Caja rural de Soria
contigo donde estés

**OS
DESEAMOS
FELIZ
NAVIDAD Y
PRÓSPERO
2025**

**COMPROMETIDOS
CON LA PROVINCIA**

SORIANoticias.com



A LA TERCERA



LA LOTERÍA, DE TODA LA VIDA, UN CLÁSICO EN SORIA

César Muñoz, de la administración 1 de Soria en El Collado, señala: "El día que nos tocó 'El Gordo' fue único y un momento ilusionante".

LOTERIA NAVIDAD



La ilusión de compartir lo extraordinario

La media de consignación por habitante en Soria es de 285,04€, una cantidad que triplica la media de otras provincias de Castilla y León como Salamanca o Valladolid. Veraneantes y turistas, los primeros que compran lotería de Navidad en la provincia.

ANA M BARBERO ARROYO

Comienza a girar el bombo. Son las 9:00h del 22 de diciembre y la emoción se empieza a palpar en casi todas las esquinas del panorama nacional. 100.000 bolas ruedan para dar a conocer los primeros números premiados del Sorteo Extraordinario de Navidad. Según pasan las horas, los nervios empiezan a aflorar pensando que quizás, si se ha tenido suerte, por lo menos te pueda tocar la pedrea de ese número que compraste hace meses y que guardas a buen recaudo en un lugar específico de casa.



Y es que, desde que se ponen a la venta los primeros décimos, a principios del mes de julio, "ya hay quien los compra", afirma César Muñoz, gerente de la Administración N°1 de Soria. "Suelen ser veraneantes que están de paso", añade.

MUCHA PARTICIPACIÓN

Estas compras, durante la temporada estival son las que hacen que Soria se corone como

la provincia de Castilla y León con mayor gasto por persona.

Según los datos de Loterías y Apuestas del Estado, destaca



por tener la consignación autonómica más alta, alcanzando los 285,04€ por persona. Unas cifras que contrastan significativamente con otras provincias como Salamanca, 89,66€, y Valladolid, 90,57€. En términos porcentuales, el gasto por per-

sona en Soria es casi tres veces superior al de estas dos provincias con un 318% y un 314% más, respectivamente. Esta alta participación en el sorteo "que cada año es mayor", ha hecho que, a pesar de ser la provincia española con menor población, reciba una consignación de 25.505.800€ y 127.529 billetes.

AGRACIADA, PERO NO MUCHO

Soria no ha sido la provincia más agraciada a la hora de que toque 'El Gordo' desde que comenzó este Sorteo Extraordinario en 1763. Castilla y León ha celebrado el primer premio en más de 40 ocasiones. Sin embargo, tan solo se contabilizan seis veces en la provincia.

El primer 'Gordo' llegó en el año 2006, gracias al número 20.297. Se vendió en la Administración de Almazán pero

estuvo muy repartido, muy especialmente, en Berlanga de Duero o Rebollo de Duero. Dos años después, la suerte volvió a sonreír a los sorianos con el número 32.365, vendido en la administración n°1 de la capital, en El Collado. "Repartimos 3.000.000€. Fue un momento único", asegura Muñoz. Tuvo que llegar 2012 para que volviese a tocar en El Burgo de Osma. En 2018 llegó también con dos décimos vendidos en un bar de Soria. Cuatro años más tarde, un décimo del 05.490 dejó 400.000€. Y finalmente, el año pasado, Almazán lo celebró gracias a un billete del 88.008.



Tener el número ganador es cuestión de azar. Pero Muñoz asegura que "siempre hay terminaciones que la gente pide



año tras año". El 5, el 7 o el 3 "se buscan mucho y es lo primero que se agota, aunque también los que terminan en el año en curso". Por otro lado, hay quienes van a por un número en concreto, "como una fecha de un cumpleaños, una boda o cuando un equipo ha ganado un título". Y no hay que olvidarse de aquellos que "predicen" el ganador. "Nos han llamado mucho por el 40.020, pero no sabemos por qué", cuenta. Así mismo, este año, con la desgracia de la DANA en Valencia. "nos piden muchos números de allí, que podemos sacar con máquina".

PARTICIPACIONES

También hay quien, por ayudar, opta por comprar participaciones a asociaciones o clubes de todo tipo. Una bonita acción que aflora la solidaridad de los sorianos en Navidad, pues con todo lo recaudado con los donativos se ayuda a sufragar los gastos de quienes las venden.

Sea como fuere que se compre un número, la suerte y la magia de la Lotería puede estar en cualquier rincón.

GSTAAD

COMPARTE
unas para ti y otras para quien tú quieras

2MÓ 99€ gafas graduadas con antirreflejante

MULTIÓPTICAS

EL TEMA



MES DE DICIEMBRE LLENO DE ACTIVIDADES NAVIDEÑAS

En el último mes del año también celebran el amigo invisible, realizan comidas o acuden a una ciudad para ver la iluminación.

La casa de acogida de Camaretas celebra la unión y la esperanza de la Nochebuena con una cena anual para que nadie esté solo.

ANA M BARBERO

La Navidad es una época muy esperada que evoca recuerdos de abrazos familiares, felicidad y aromas de comidas tradicionales. Aún así, puede ser un momento doloroso para quienes se encuentran lejos de su casa, sin recursos, o sin un lugar al que llamar hogar. Sin embargo, en Soria existe un refugio que se vuelve luz en medio de la oscuridad para muchos. La casa de acogida de Camaretas celebra, cada 24 de diciembre, una cena de Navidad que no solo alimenta el cuerpo, sino también el alma.

TRADICIÓN

Desde que abrió sus puertas hace seis años, esta cena se ha convertido en una tradición que acoge a las personas más necesitadas, sin distinción de nacionalidad ni de pasado. Anderson llegó a Soria desde El Salvador hace poco más de un año, y este será su segundo año disfrutando de esta cena de Navidad. "Compartir con el resto de la gente fue una experiencia muy bonita. Aquí hay gente de diferentes nacionalidades y compartimos platos típicos de nuestra tierra para que el resto los pruebe. Hubo empanadas colombianas, panes con pollo, hallacas... Fue un día muy bonito porque, además, se recibe gente que está en la misma situación que nosotros, que pasa la Navidad alejada de su

familia, por lo que es un momento para compartir que hace sentir que nadie está solo, que es lo que quiere el hogar y también el padre Ángel".

SOLIDARIDAD

Este fue quien comenzó con este maravilloso proyecto, creando un ambiente lleno de cariño y solidaridad, donde las diferencias culturales y sociales desaparecen. "Es una iniciativa bastante bonita porque así conoces el sentir de la gente, que no se sienta sola y



que viva un momento especial," comenta Anderson, mientras recuerda cómo, en sus países de origen, la Navidad se vive con fuegos artificiales y abrazos entre vecinos. Aún así, en Camaretas se esfuerzan por mantener ese mismo espíritu de unión y alegría.

Cada 24 de diciembre, unas 40 personas se reúnen en la casa de acogida. Aunque muchos de ellos viven allí, otros vienen de la calle, y a pesar de que no pueden ser acogidos físicamente,

ESTAS NAVIDADES REGALA Y CONSUME PRODUCTOS SORIANOS
NO TE MERECES MENOS.
Y EL CORDERO QUE NO TE LO VENDAN FORASTERO.

UN MENSAJE DE ASAJA SORIA, QUE OS DESEA FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO

Profesionales en Asesoramiento para su Tranquilidad

Feliz Navidad y Feliz 2025

C/Nicolás Rabal, 23 - C 1º - 42003
Teléfono: 975 230 003 - info@soriaasesores.es

EDUJI
PROTECCIÓN LABORAL

25 años
de experiencia

Venta y personalización de ropa laboral, equipaciones deportivas, material de publicidad.... tanto para empresas como particulares.

Calle D, Parcela 13, nave 11
Polígono Industrial Las Casas
42005 Soria, España

Lunes a viernes de 7 a 15h.
Tardes y festivos cerrados

EL TEMA



Cena Navidad 2023. El padre Ángel comenzó con esta maravillosa iniciativa en el año 2018.



Invitados. Todo el mundo está invitado a la cena para que nadie tenga que pasar solo la Navidad.



OTROS ACTOS QUE REALIZAN DURANTE EL AÑO

Con el objetivo de que antiguos residentes de la Casa Hogar vuelvan a reencontrarse, se realizan encuentros conjuntos a lo largo del año.



Comida de todos los países. Los residentes de la casa hogar preparan platos típicos de sus países.



Algunos de los comensales que disfrutaron de la cena en 2023.

siempre son invitados a compartir la cena. El objetivo es que “nadie pase la Nochebuena en soledad, por eso se difunde la noticia de que aquí se recibe a todo el mundo que quiera venir”, afirma una de las voluntarias en la parroquia.

UNA CENA PARA TODOS
Ese día, el trabajo comienza desde el amanecer, ya que se preparan platos tradicionales de

cada uno de los países, que requieren de mucho esfuerzo y dedicación.

El municipio de Golmayo colabora preparando menús solidarios

Los residentes y voluntarios se ayudan mutuamente en la cocina, creando un verdadero ambiente de colaboración. Además, la solidaridad del pueblo de Golmayo se hace sentir, pues el Ayuntamiento prepara menús que pueden comprar los vecinos del municipio para ser aportados a la cena de Navidad. Así, contribuyen con su donativo para que todos puedan disfrutar de una

velada muy especial ese día tan entrañable.

Judy, otra de las residentes, que acudirá por primera a la cena, destaca que cree que lo que más le gustará de esta celebración será “reunirse y sentirse como una familia. En los países latinos nos juntamos todos, familiares que hacía mucho tiempo que no veíamos. Entonces tenemos un sentimiento de nostalgia, pero esto ayuda porque ves a la gente que está animada, la energía, y eso hace que uno se transporte a otro lado”.

Otra comensal será Diani. En su caso, ya disfrutó de la velada el año pasado. “Para mí fue bastante bueno porque mi madre estaba trabajando y estaba sola. Al principio estaba un poco deprimenta, pero me animaron a venir y ya se me mejoró ese ánimo. Tienes la compañía de muchas personas, y ver que vienen de fuera y que están igual que tú crea un vínculo. Además, la comida estaba muy buena”.

AMBIENTE FESTIVO
El ambiente se vuelve todavía más festivo cuando, después de la cena, se

celebra la Misa del Gallo, que oficia el padre Ángel. Y, posteriormente, la noche continúa con

“Esta cena hace más fácil estar lejos de nuestra familia por Navidad”

karaoke, risas y bailes, donde todos se sienten parte de una familia. Yerfen, que por primera vez celebra la Navidad

fuerza de Colombia, tiene una combinación de sentimientos pues “va a ser triste porque es la primera que vamos a celebrar este día lejos de la familia, pero estoy seguro de que esto nos ayudará a pasar mejor estas fechas”.

La magia de esta cena de Navidad no está solo en la comida ni en los regalos, sino en el sentimiento de comunidad que se vive esas horas. Y, con este simple acto, la casa de acogida de Camaretas celebra este día de una forma muy especial a pesar de las dificultades, para que nadie tenga que estar solo.



Parroquia de Camaretas.



**Disfrutemos Juntos
el sabor de la Navidad y Feliz 2025**



EL TEMA

Días para no olvidar a nadie

Soria se prepara para disfrutar la Navidad. Entre brindis y brindis, se reserva un hueco para echar una mano a los que más lo necesitan. Hay opciones para todos.



PENSANDO EN LOS PEQUEÑOS

Los niños son los que más disfrutan estos días. La magia de la Navidad es su ilusión. Papá Noel y Reyes Magos trabajan para llegar a todos los rincones, pero hay veces que necesitan una ayuda extra. En Soria, es Cruz Roja quien se encarga de coordinar las recogidas de juguetes, pero este año la DANA ha movilizado más efectivos. En Covaleda, el AMPA llevará juguetes a los pequeños de Valencia. En El Burgo de Osma, se recogerá material escolar para los afectados.

ACORDES PARA UNA RECUPERACIÓN MÁS LLEVADERA

Con la Navidad regresará también la música en directo al Hospital Santa Bárbara. Una terapia diferente que reconforta a los pacientes.



ZANCADAS CON UN MOTIVO

En Soria no se necesita excusa para practicar deporte. Se corre desde el primer día del año y hasta el último, pero si es por una buena causa aumenta la motivación. Las sansilvestres que se disputarán a lo largo y ancho de la geografía provincial no tienen, habitualmente, afán recaudatorio. No obstante, este año hay carreras que modificarán ligeramente sus bases pensando en la solidaridad. La sansilvestre de San Leonardo (28 de diciembre) servirá para apoyar a los damnificados por la DANA en Valencia. Otras citas, como la Carrera de Reyes de San Esteban, están estudiando la opción.



MERCADILLOS DIFERENTES

¿Y qué sería de la Navidad sin esos espacios donde pasear, curiosear, comprar y embeberse del espíritu navideño? Soria tiene mercadillos para todos los gustos, pero también los hay con un fin solidario. Uno de ellos es el de Ólvega (15 de diciembre). También están, por ejemplo, el de Manos Unidas o el de Redención.

UN REGALO BIEN PENSADO

Antes de escribir la lista de deseos, estaría bien pensar en lo que un obsequio puede tener detrás. Sin duda, una buena opción es escoger entre la línea de productos artesanales 'Delirios Fadess Shop'. Están elaborados por las personas con problemas de salud mental que asisten a los talleres pre-laborales de Asovica, y esto se traduce en su integración socio-laboral. Patricia Pascual, responsable del taller, explica que, este año, se podrán encontrar estos productos en el Mercado Municipal desde el dos de diciembre. Se ofrecerán los que suelen tener más aceptación, como son la artesanía en madera, agendas, adornos de Navidad, llaveros de resina, velas sorianas...



Aperturas y horarios especiales DICIEMBRE

E.Leclerc Soria

HIPERMERCADO
DOMINGO 15/12 11H00 - 21H00
DOMINGO 22/12 11H00 - 21H00
MARTES 24/12 CIERRE: 19H00
DOMINGO 29/12 11H00 - 21H00
MARTES 31/12 CIERRE: 19H00

SUPERMERCADOS
DOMINGO 15/12 CERRADOS
DOMINGO 22/12 9H00 - 15H00
MARTES 24/12 CIERRE: 19H00
DOMINGO 29/12 9H00 - 15H00
MARTES 31/12 CIERRE: 19H00

JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ

Feliz Navidad y Feliz 2025
Profesionales en jardinería

SORIA CONSULTORES

Avenida Valladolid. N°8, Entreplanta (Soria)

info@soriaconsultores.com
Tel.: 975 22 83 61



Esta Navidad, busques lo que busques,
lo encontrarás en Castilla y León.

MI PUEBLO

ALMAZÁN

RECLAMAN MÁS ATENCIÓN DE LOS 'GRANDES' EN MATERIA TURÍSTICA

Jesús Cedazo lamenta la escasa visibilidad que otorgan tanto Diputación como Junta. Considera que, de la mano de un importante proyecto público, llegarían iniciativas privadas que pondrían en primera línea a la villa adnamantina.



JESÚS CEDAZO: SER ALCALDE POR ELECCIÓN Y POR CONVICCIÓN

La actual es la segunda legislatura como alcalde para Jesús Cedazo. Él asegura que serlo en "un municipio al que quieras" es "emocionante e ilusionante". También reconoce que hay temporadas "difíciles

y agotadoras" porque "intentas hacer muchas cosas en poco tiempo". Confía en que su familia "me perdone" el tiempo que debe restarles por su labor pública, y promete que todavía le queda cuerda para rato.



5.426

Según los últimos datos oficiales (enero 2023, INE), Almazán tiene 5.426 habitantes. 8 vecinos menos que en 2023.



13 M€

El presupuesto de Almazán para 2024 superaba los 13 millones de euros e incluía casi 4,1 millones para inversiones.



340

La última cifra oficial disponible (2023) apunta a que en el municipio hay registradas 340 empresas.

MUCHAS ESPERANZAS EN LA PLANTA DE HIDRÓGENO

Cedazo asegura que "avanza". Cree que el Perte del Hidrógeno entre Covarrubias y Almazán llegará con "muchos millones y empleo".

presupuestaria". Avanza que superarán los 10 millones de euros pero puntualiza que "están todavía sin cerrar".

PUENTE MEDIEVAL

La ejecución de inversiones pendientes del actual presupuesto también ocupa al equipo de gobierno. La más importante se la llevan las obras del puente medieval sobre el río Duero. Esta construcción, datada en el siglo XII, tiene una longitud de 170 metros y anchura volada de 7,40 metros. En los últimos años se han manifestado deterioros importantes que ponen en riesgo su estabilidad a largo plazo.

Cedazo asegura que la intención del proyecto es "conjugar la obra de ingeniería, la restauración del monumento y molestar lo menos posible a los vecinos". Reconoce que hubiera sido "más sencillo y rápido" cerrar la infraestructura, pero aclara que "era complicado encontrar vías alternativas para un municipio que se extiende al otro lado del río". Así pues, se trabajará "durante un año" habilitando "siempre" un carril de 2,5 metros de anchura.

Cuando los trabajos concluyan, la villa adnamantina habrá ganado "en seguridad" y habrá rehabilitado un monumento más de su amplio patrimonio. "Habrá mejorado la visibilidad en el acceso desde la carretera de Soria, la más transitada", refiere el regidor.

INVERSIÓN PATRIMONIAL
Hablando de restauración de bienes, la inversión en el puente medi-

GRUPO LATORRE RESIDENCIAS PARA MAYORES

calidad de vida

| Residencia Nuestra Sra. de la Vega (Serón de Nagima)
| Residencia Manuela (Soria) | Residencia Nuestra Sra. del Mercado (Berlanga)
| Residencia Latorre (Soria) | Residencia Nuestra Sra del Carmen (El Burgo)
| Residencia El Palacio (Soria) | Residencia Fuente del Rey (Soria)
| Residencia Nuestra Sra. de la Piedad (Quintanar de la Orden, Toledo)



| Residencia Fuente del Rey

| Residencia Manuela



/ Asistencia / Detalles / Servicios /
/ Trato familiar / Intimidad / Actividad /
/ Atención / Comodidad a tu servicio /

Teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094

MI PUEBLO



¿SABÍAS QUE... BAUTIZARON EN SAN MIGUEL A LOS REYES GUANCHES?

Los Reyes Católicos bautizaron en la cétrica iglesia adnamantina a siete menceyes guanches, terminada la conquista de Tenerife. Alfonso Fernández de Lugo los trajo a la península para servir como presente para sus majestades.



val no es la única que se dedicará a la mejora patrimonial en el municipio adnamantino. Cedazo menciona la Puerta de Herreros y la adecuación del entorno de la Puerta del Mercado como ejemplos de lo ejecutado hasta el momento.

De cara a futuro, es "prioritaria" la intervención en el Palacio de los Hurtado de Mendoza. Complica la situación la propiedad del inmueble, pues solo el 2% corresponde al Ayuntamiento, mientras que el 98% es privada. El regidor confía en encontrar una solución para, no solo rehabilitar, sino "encontrar un proyecto empresarial que asegure su viabilidad y lo convierta en un im-

"Almazán es el patito feo para muchos en materia de turismo"

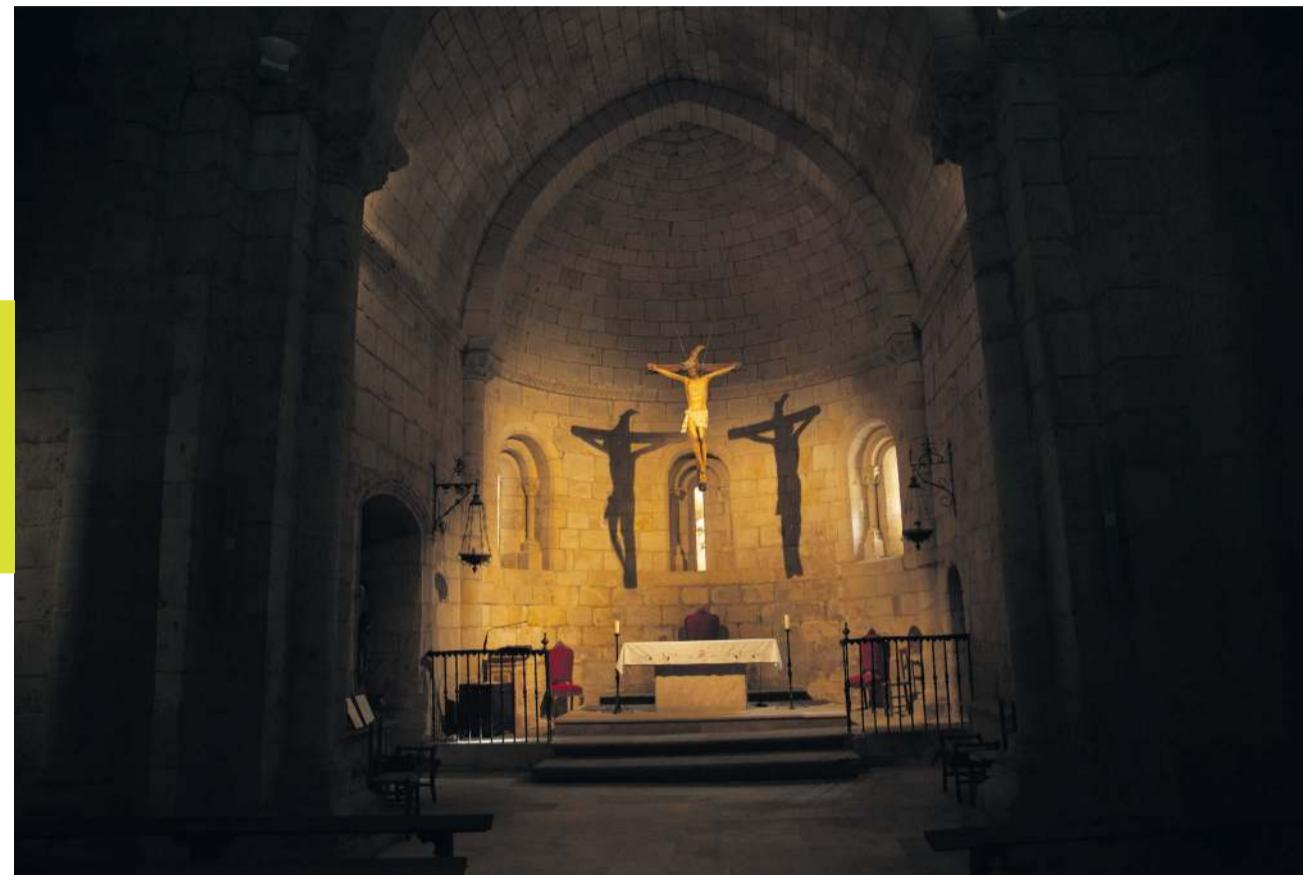
pulso para la villa y una nueva motivación".

OTRAS "ILUSIONES"

Cedazo se muestra consciente de la importancia de "repartir las inversiones para cubrir las ilusiones de todos los vecinos". Por ello, menciona el nuevo campo de fútbol antes de pasar al siguiente capítulo.

La nueva instalación deportiva se ubicará junto al actual campo, en La Arboleda y supondrá la inversión de unos 780.000 euros. Su uso será tanto para fútbol 11 como fútbol 7, con unas dimensiones de 100 x 64 metros, homologado para competiciones de 2ª-B y 3ª División (1ª y 2ª RFEF), de acuerdo con las normas reglamentarias de la Real Federación Española de Fútbol. Será de hierba artificial y cumplirá con todos los requisitos que implica la normativa vigente.

El regidor lamenta que este 2024 "no ha llegado" el dinero que la Junta comprometió al respec-



Interior de la Iglesia de San Miguel, donde se conserva la pila donde se bautizaron los siete menceyes guanches. FOTOS: MARÍA FERRER

to, pero mantiene la esperanza de que las obras comiencen y terminen en 2025. En ese sentido, anuncia que ya se ha contactado con Endesa para "eliminar un tendido de media tensión" que cruza la parcela. Por ello, todo apunta a que "pronto se podrá licitar la obra".

TURISMO

El 'debe' de Almazán, sin duda, está en el turismo y es aquí donde se cueña la reivindicación más importante de su alcalde. Jesús Cedazo lamenta que su municipio se haya convertido en el "patito feo" para muchas administraciones en lo que se refiere a proyectos turísticos. Critica que "pocas veces aparece en los ví-

deos promocionales de la Diputación Provincial o de la Junta de Castilla y León", y considera que "no se trata de una cuestión de color político", sino que "no se apuesta por la diversidad y siempre se colocan los huevos en la misma cesta". Reclama que "necesitamos que las administraciones grandes confíen en nuestro potencial".

Recuerda el alcalde que Almazán se ubica en un enclave "espectacular", dentro una de las mayores masas resineras del país y con "un potencial ambiental de primera línea". No se queda atrás el atractivo patrimonial, pues pocas villas medievales pueden presumir del buen estado general

que se ha conseguido en la localidad.

Sí hay margen de mejora respecto a hostelería. El regidor reconoce que no son muchas las referencias de primera categoría existentes en la actualidad, pero

considera que esto "va muy ligado" a la falta de apuestas por parte de las instituciones: "Con un proyecto público potente estoy convencido de que no faltarían actividades particulares para desarrollarlo", concluye.



Estado actual del Palacio de los Hurtado de Mendoza.

NOTICIAS

CONCENTRACIÓN EL MISMO DÍA DE LOS ANIMALISTAS

Durante la tarde del 16 de noviembre, el Partido Animalista PACMA se concentró, sin altercados, también en la plaza Mayor del municipio.



Cientos de sorianos se concentraron en la plaza Mayor de Medinaceli para protestar por la prohibición y defender su tradición. FOTO: VIKSAR FOTOGRAFÍA

Los vecinos de Medinaceli lloran la suspensión cautelar de la celebración del Toro Jubilo 2024

El único toro de fuego de la Comunidad, declarado Festejo Taurino Tradicional, fue autorizado en un primer momento por la Junta de Castilla y León. Sin embargo, posteriormente una decisión judicial suspendió cautelarmente el acto.

ANA M BARBERO ARROYO

Tristeza y mucho pesar. Estos fueron los sentimientos que vivieron los vecinos de Medinaceli la pasada noche del 16 de noviembre. Después de muchos años, la plaza Mayor de la localidad no acogió la celebración del Toro Jubilo, una tradición que cuenta con cientos de años de his-

toria. A pesar de que la Junta de Castilla y León había autorizado el único toro de fuego de la Comunidad declarado Festejo Taurino Tradicional, el Juzgado de lo Contencioso-Administrativo de Soria suspendió cautelarmente la celebración a solicitud del Partido Animalista PACMA, que había alegado motivos de bienestar animal.

La resolución judicial, que no era definitiva pero sí vinculante, con-

Confían en que el TSJ de Castilla y León mantenga la tradición

sideró que la protección del animal debía prevalecer sobre la tradición. El juez destacó que, aunque la cultura popular tiene su importancia, los animales deben ser tratados como "seres sintientes", lo que derivó en la suspensión del festejo.

La noticia cayó como un jarro de agua fría sobre los vecinos, quienes sintieron que con esta

paralización les estaban quitando parte de su identidad e historia. "Nos han arrancado una tradición que hemos vivido siempre", afirmaron. Igualmente, la Asociación del Toro Jubilo defendió y aseguró que el toro era cuidado y respetado durante el evento.

Ante esta situación, los vecinos organizaron una manifestación en defen-

sa de su tradición y la tauromaquia, convocando a personas de todo el país. El silencio inundó la plaza Mayor durante media hora, que solo era roto por aplausos que no cesaban en honor y recuerdo de lo que tenía que haberse celebrado. Aunque el evento no se realizó este año, Medinaceli mantiene la esperanza de que el Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León revierta la decisión judicial del Contencioso-Administrativo. Confidados en que su tradición no se extinguirá, están decididos a seguir luchando para que el Toro Jubilo regrese.



Con Climalit Plus se reduce el consumo de energía hasta un 40%, mejorando el aislamiento de tu ventana.

#aislaresahorrar #exigeClimalit www.grupovinuesa.com

Soria 975 22 24 62/Navalcaballo 975 22 01 37



CLIMALIT^{PLUS}[®]

La mejor marca para tu ventana



NOTICIAS

Torre de la catedral de El Burgo de Osma.

Innovadora visita a El Burgo y su catedral con realidad virtual

Es un nuevo servicio interactivo que el Cabildo de la Catedral burgense ha realizado en colaboración con Óptima Cultura.

■ ANA M BARBERO ARROYO

El Burgo de Osma ha lanzado una innovadora experiencia de realidad virtual 360° para ver su catedral. Gracias a ella, los visitantes podrán sobrevolar la antigua villa medieval, guiados por una voz que los llevará a explorar sus calles y entrar en el templo. Una

vez dentro de sus muros, los vuelos de dron ofrecerán una vista inédita de detalles como las bóvedas de la nave principal, el sepulcro de San Pedro de Osma y los techos de la sacristía.

Este proyecto emplea técnicas avanzadas como modelado 3D, vuelos de dron y CGI. Ha sido posible gracias a un equipo

interdisciplinario de investigadores, guionistas, compositores y técnicos.

Ha sido realizado por el Cabildo de la Catedral, en colaboración con Óptima Cultura.

La experiencia ofrece una forma única de conocer el patrimonio de la ciudad, sumergiendo al usuario en una visión histórica y cultural.

Arcos de Jalón mejora sus servicios públicos

Actuaciones y obras en el parque infantil del río Jalón y en la avenida de la Constitución.

■ SORIA NOTICIAS

La delegada territorial de Soria, Yolanda de Gregorio, visitó Arcos de Jalón para presentar las mejoras en servicios públicos impulsados por la

Junta de Castilla y León. Estas actuaciones, que suman una inversión de 170.000€, incluyen actuaciones en sostenibilidad, eficiencia energética y seguridad vial. Destacan las reformas en el parque

del río Jalón, con una inversión de 40.000€, que renovó el mobiliario y pavimento de los juegos infantiles. También se acondicionó una parcela para aparcamiento en la avenida de la Constitución, facilitando el tráfico y mejorando la zona comercial. La actuación también abarcó los accesos y otros aspectos ambientales del parque, manteniendo su estructura original.

Covaleda mejora su guardería con una inversión de 22.500€

El Ayuntamiento aboga por la eficiencia energética con el cambio de la carpintería exterior, y refuerza el proyecto educativo con la modernización de materiales.

■ SORIA NOTICIAS

El Ayuntamiento de Covaleda ha invertido 22.500€ en la mejora de su guardería infantil, con el objetivo de facilitar la conciliación laboral y familiar. Esta inversión, realizada con ayudas de la Junta de Castilla y León y la Diputación de Soria, ha permitido optimizar tanto el edificio como los recursos educativos del centro.

Del total de la cantidad, 6.000€ se destinarán a renovar la carpintería exterior y cambiar las ventanas, lo que ha mejorado la eficiencia energética y el confort. Además, se han adquirido nuevos materiales educativos y juegos infantiles, acorde con las tendencias actuales en educación, incluyendo

una pantalla interactiva para acercar a los niños a las nuevas tecnologías.

Esta mejora refuerza los servicios municipales y apoya la calidad de vida en el medio rural, según el equipo de gobierno, encabezado por José Llorente.

La renovación también permite ofrecer un entorno más seguro y adecuado para el desarrollo de los pequeños, brindando a las educadoras las herramientas necesarias para su labor. Además, se enmarca dentro de un esfuerzo continuo por parte del Consistorio para modernizar los servicios que se prestan a los vecinos.

Igualmente, ha señalado que seguirán trabajando para beneficiar a las familias jóvenes y contribuir a la dinamización del entorno rural.

NOTICIAS BREVES

Tres máquinas de revending

La Mancomunidad de Tierras Altas adquirirá tres máquinas de revending.

800 operarios y 57 máquinas

Las carreteras estatales contarán este invierno con 800 personas y 57 máquinas.

Pueblos más bonitos

Berlanga de Duero entra este 2024 en la lista de los pueblos bonitos de España.

25 puntos violetas

La provincia tendrá 25 puntos violeta estable para "proteger" a las mujeres.

Un millón para el agua

El Burgo invierte más de 1M€ en el abastecimiento de sus localidades agregadas.

Más de 250.000€

Las obras de recuperación de la Laguna de la Serna costarán más de 250.000€.



La delegada, el alcalde y miembros de la corporación junto a la maquinaria.

FELIZ AÑO 2025

CSIF

TODOXTOD@S

DHL

Polígono Industrial las Casas, Calle D,
Parcela 44. Nave 14, 42005 Soria

Teléfono: 975 22 05 28

HOTEL WIFRE

Hostal La Vitorina | Hotel Castilla | Hostal Centro | Hotel Alba

www.soriadormir.com
Más información:
608 83 40 77 - 975 22 61 22

ENTREVISTA

Los consejos de este popular médico de familia jubilado

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

con Jesús Lafuente

Ya jubilado, este popular médico de familia recorre la provincia exponiendo los beneficios de una alimentación saludable junto al ejercicio físico, el control del estrés y el sueño y la sociabilización. "Yo no trato de prohibir nada a nadie, solo de aconsejar, apoyándome en las evidencias científicas, para que todos aumentemos el porcentaje de cosas que hacemos bien".

SÉRGIO GARCÍA CESTERO

Eliminar de raíz los tóxicos como el alcohol, el tabaco y las drogas, una dieta rica en fruta, verduras y legumbres, un ejercicio físico adecuado a la edad, un control del sueño y el estrés eficaz y una vida social plena. Esa es la hoja de ruta para la salud física y mental. Una hoja de ruta tan evidente como demoledora cuando se escucha en palabras del doctor Jesús Lafuente.

Este popular médico de familia de las zonas de Pinares y la Ribera soriana, ya jubilado, recorre centros de salud, empresas y municipios ofreciendo unas impactantes charlas sobre hábitos saludables. Sus dos primeras, sobre alimentación saludable y problemas de salud y dieta y estilo de vida, respectivamente, ya las han escuchado cientos de sorianos. La tercera, que aborda cómo mejorar la edad biológica de nuestro cuerpo, se estrenará el 12 de diciembre en El Burgo.

Hoy, Jesús Lafuente expone sus conocimientos en Soria Noticias actuando él mismo como el fiel reflejo de los beneficios de un tipo de vida saludable. "No se trata de prohibir

ni imponer, sino de que todos sepamos lo que hay y que cada uno, si quiere, pueda mejorar el porcentaje de cosas que hace bien", anima a recelosos.

ALIMENTACIÓN

Jesús Lafuente define una dieta saludable como aquella rica en frutas y verduras, con legumbres, pocas grasas y que evita productos procesados y, sobre todo, ultraprocesados. Con las frutas y verduras, no hay problema, señala, y explica el ya manido '5 piezas al día'. "Tienen que ser diferentes porque cada una tiene unas propiedades distintas". Por ello, invita a mezclar colores con las frutas y verduras. "El tomate lleva licopeno, la naranja lleva betacarotenos, la remolacha lleva betanina, los arándanos llevan antocianinas..."

A partir de ahí, comienzan las limitaciones. Él recomienda legumbres dos o tres veces por semana y pasta o arroz (integral) una vez a la semana máximo. Para los segundos, invita a limitar la carne roja a una vez cada 10 días, aunque en la juventud se puede doblar las tomas. Explica que llega un momento vital en que las proteínas, fundamentales para el

¿UNA VIDA DE PROHIBICIONES ABSOLUTAS?

"Disfrutar de alimentos menos saludables de forma ocasional no es perjudicial si se mantiene una dieta equilibrada", concede.



La remolacha es su producto favorito. Las cultiva en su huerto y son básicas en su dieta porque combaten las células cancerígenas y mejora la circulación.

FOTOS: MARÍA FERRER



**Pinturas
Limpieza
Albañilería
Mantenimientos**

Calle L (Pol. Ind. Las Casas)
975246310 - 610577050



ENTREVISTA



“El 75% de las enfermedades, incluido el cáncer, pueden prevenirse con una buena alimentación”

crecimiento, no son tan necesarias y al ingerirse en exceso suben el ácido úrico, atacan a los riñones...

En sus charlas, este médico de familia jubilado hace una defensa encendida de los zumos, porque le permiten tomar alimentos interesantes que, de otra manera, son más complicados de ingerir como la remolacha o el limón. Aboga por los zumos realizados en una licuadora a presión que no Trituran, sino que aplastan y generan un concentrado de antioxidantes que también incluye buena parte de la fibra que en los zumos más líquidos se pierde por estar en las pieles. Estos tienen mucha menos azúcar que un zumo de melocotones o naranjas, que son auténticas bombas de glucosa. Por eso, recomienda priorizar las frutas de baja carga glucémica junto a vegetales de hoja verde y uva negra para mejorar el sabor. ¿Una receta? Zanahoria, limón, remolacha, manzana y uva.

TOP 3

Junto a los zumos, el otro ícono de sus charlas es la remolacha. “Para mí es uno de los dos o tres alimentos fundamentales que nunca deberían faltar en una dieta”, nos cuenta. La remolacha, prosigue, es rica en dos cosas indispensables, la

betalaína y los nitratos. “Si se toman crudas, porque si la cueces, los nitratos se pierden y se quedan en el agua”, apunta. La betalaína frena las células del cáncer colón y los nitratos se transforman en nuestra boca en óxido nítrico, un vasodila-



“El azúcar alimenta las células cancerosas. Es auténtico veneno para el ser humano”

tador corporal que mejora la circulación cardiaca, arterial y cerebral. Para aquellos que se animan a introducirla en su dieta, más allá de los zumos, Jesús recomienda echarla rallada en las ensaladas o, directamente, comerla en crudo. Mejora rendimiento deportivo.

El otro alimento premium en su escala es el tomate que “tiene unas propiedades bestiales”. Explica que es rico en licopeno. Mejor cuanto más rojo y más maduro y recomienda hacerlos en salsa porque eso aumenta el licopeno que se consagra como el enemigo natural de la angiotensina, las enzimas que producen los problemas de hipertensión. Jesús explica que muchos fármacos tienen licopeno y que este se puede tomar de manera natural.

Este particular pódium alimentario lo completa la piña, la favorita de entre todas las frutas para el médico. “Es enormemente antiinflamatoria”, recuerda, para señalar que

“además tiene bromelina que ayuda a hacer la digestión”. Jesús la recomienda al mediodía, para ayudar a hacer la digestión de la carne o el pescado de la comida. Un último alimento, el único en lograr 100 sobre 100 en el ranking de la CDC americana, señala, es el berro de agua, que directamente no lo recomienda por lo difícil que es conseguirlo en España. La CDC (el Centros para el Control y Prevención de Enfermedades) es junto a la Escuela de Salud de Harvard (USA) y el centro privado City of hope de Arizona (USA) son sus princi-

El médico reconoce que es difícil sacar el alcohol de nuestras vidas porque “está muy interiorizado” y aceptado socialmente. Invita a la industria a desarrollar “un buen vino sin alcohol” y a avanzar por ese camino, porque “ese vino sí sería saludable gracias al resveratrol de la uva negra”. “En la sociedad actual, el alcohol es tan dañino como el tabaco”, avisa.

Estos productos tóxicos aceleran el envejecimiento corporal lo que en la práctica se traduce en una reducción efectiva y directa de los años de vida. “Una persona, por el simple hecho de no fumar está ganando 12 años de vida en los hombres y 11 en las mujeres con respecto a un fumador”, exemplifica. Con todo, hay algo que considera más dañino para la salud que beber, fumar y drogarse. El azúcar que alimenta las células cancerígenas y que está presente en muchos



“Andar no es ir a hacer ejercicio. Hace falta una hora de cardio y trabajar la tonificación muscular”

pales fuentes de información científica y académica.

TÓXICOS

Aunque tan importante como lo que se le mete al cuerpo, o más, es lo que no se le mete. Lafuente pone un punto de partida primordial: “Hay que eliminar los tóxicos”. Esto implica el tabaco y las drogas, pero también el alcohol. Reconoce que este último punto es el que más oposición genera. “Ninguna bebida alcohólica es saludable”, señala tajante y explica que “otra cosa sea que bebiendo alguna con moderación y teniendo una dieta saludable el daño no sea tan elevado”.

ta porque ve a mucha gente “muy equivocada con lo de ‘yo voy a andar’”. Explica que son muchos los médicos para los que andar ni siquiera está considerado ejercicio físico. Andar es un movimiento que tiene poca importancia en el desarrollo muscular y que gasta menos calorías de lo que la gente piensa, considera. “Con lo que andas para hacer tu vida normal, sobra”.

Señala que es imprescindible hacer un ejercicio aeróbico al día como la bicicleta, la natación o, el favorito para su edad, el remo. En todos los casos, se trata de ejercicios que suben las pulsaciones, gastan calorías, pero no castigan las articulaciones. Junto a ellos, un ejercicio isométrico para fortalecer los músculos. En este punto lamenta que en ocasiones este demonizado el gimnasio. “No se trata de presumir de músculos, sino de tener una tensión y un tono muscular que nos ayude a evitar caídas, problemas óseos, artritis, artrosis, lesiones...”.

Aunque tal vez se escapen de su ámbito de conocimiento, Lafuente tiene claro que junto a la alimentación y el ejercicio, los otros pilares que sostienen una vida saludable son un sueño adecuado, el control del estrés y una vida social activa.



“Necesitamos vino sin alcohol y montaditos de mejillones. La industria debería ir por ahí”

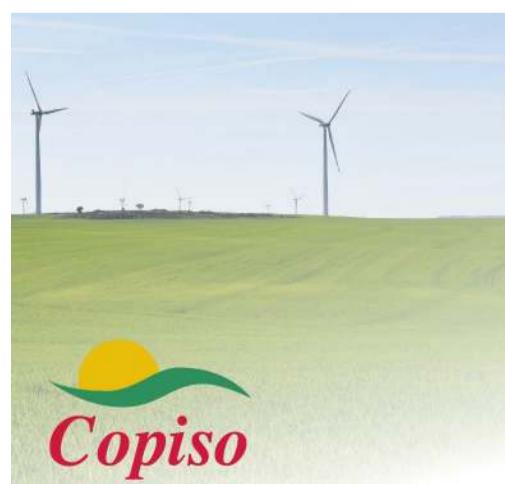
alimentos siendo añadido de forma artificial por la industria para hacerlos más adictivos. “Es veneno para la salud”.

EJERCICIO Y MÁS

Junto a la alimentación, el otro pilar en el que se enfoca Jesús es el ejercicio, “fundamental a cualquier edad”. Pero aler-



“Cada pequeño cambio que introduces en tu dieta cuenta para mejorar tu salud”



LAS COOPERATIVAS CONSTRUYEN UN MUNDO MEJOR

COPROMETIDOS CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

COPISO ES RESPONSABILIDAD, INNOVACIÓN, TECNOLOGÍA Y SOSTENIBILIDAD.

COPISO ES COMPROMISO CON EL PROGRESO Y ECONOMÍA SOCIAL DE LA PROVINCIA.

COPISO ES FUTURO PARA LAS MUJERES Y LOS HOMBRES DEL CAMPO SORIANO.

AÑO INTERNACIONAL DE LAS COOPERATIVAS 2025



ENTREVISTA

Desde La Rioja, una vida ligada a Pinares y la Ribera soriana

“TUVE QUE PEDIR PERDÓN A MIS PACIENTES POR HABERLES PRIVADO DEL HUEVO”

Jesús Lafuente recuerda su paso como médico de familia por Duruelo de la Sierra y San Esteban de Gormaz. Explica el impacto de sus charlas, la enfermedad de un familiar que le llevó a volcarse en esto y cómo descubrió estupefacto que en Medicina no se aprendía nada sobre alimentación.

SÉRGIO GARCÍA CESTERO

Aunque nació en 1957, en la cercana localidad riojana de Albelda de Iregua, la primera vez que Jesús Lafuente visitó Soria fue para comenzar sus estudios de Medicina. No era lo que estaba previsto, pues él debería haber estudiado en la universidad de Pamplona, pero “me agobió aquello...”, reconoce. Fue entonces cuando se enteró que “al otro lado del Piqueras” también podía estudiar medicina y el flechazo fue instantáneo: “Enseñanza de calidad, compañerismo..., una maravilla”.

Por ello, no lo dudó y, tras acabar sus estudios en Zaragoza, cuando aprobó a la primera las oposiciones de médico de familia, eligió Duruelo de la Sierra. Allí fueron 21 años de ejercicio y otros 18 en San Esteban de Gormaz, cuando estableció su residencia familiar en El Burgo de Osma. “Fue una experiencia tremenda porque viví el comienzo de la Atención Primaria actual”, recuerda, con guardias de 24 horas en el pueblo, atención domiciliaria... “Yo sentía una conexión con el pueblo bestial”, rememora.

Además de médico de familia, en San Esteban estuvo 5 años como coordinador del centro de salud, lo hizo con un programa pionero que le permitía gestionar todos los

recursos del centro, salvo las nóminas. “Nos convertimos en un referente nacional en cuanto a centros rurales”, recuerda. Lafuente fue también la pieza clave de la introducción de las ecografías en la Atención Primaria soriana.

Soy nacido en La Rioja y vivo en la Ribera del Duero, pero la realidad es la que es, y nadie puede decir que el vino es bueno para la salud

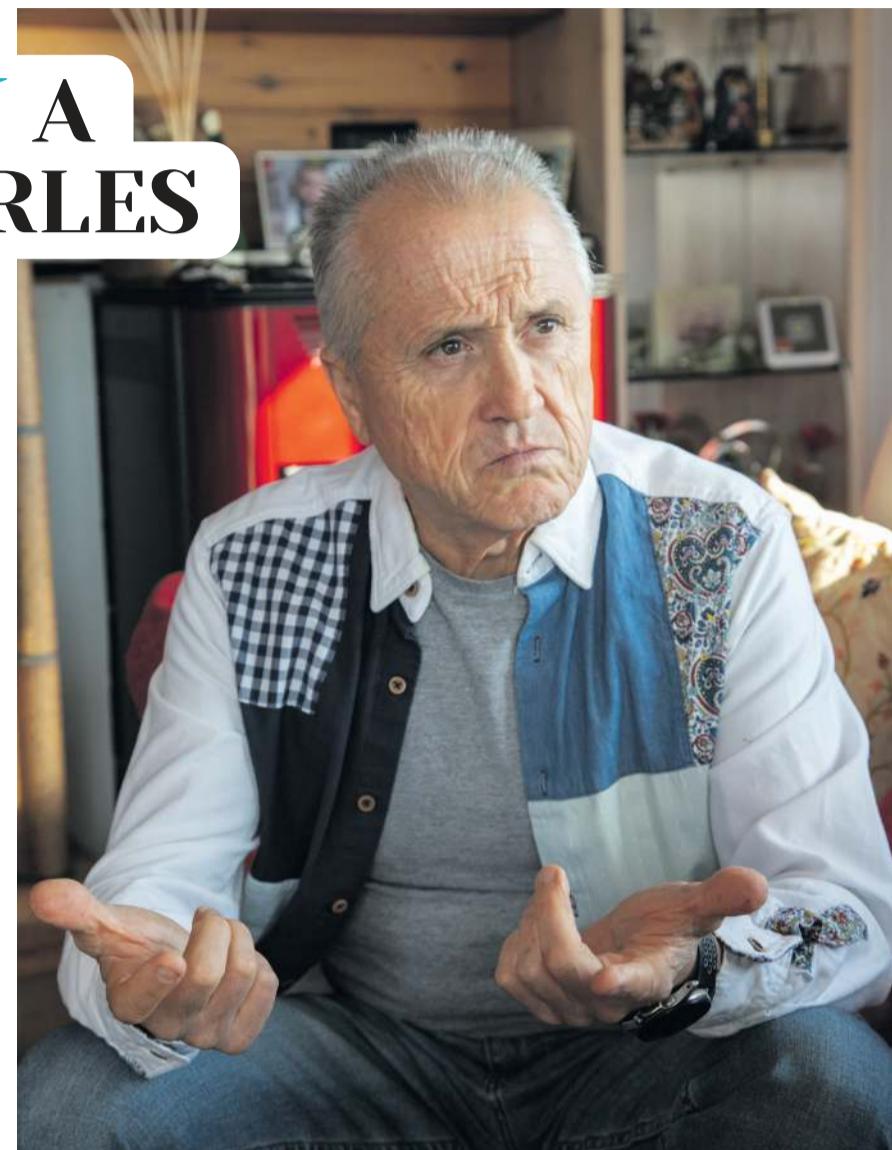
Con toda una carrera dedicada a la salud de los demás, y tras su jubilación en 2021, fue el diagnóstico a un familiar cercano de cáncer de pulmón lo que le empujó, primero a estudiar y luego a difundir, lo que una dieta adecuada y unos buenos hábitos pueden hacer por la salud. Comenzó una etapa

de formación con todos los recursos que ofrece internet para acceder a estudios de todo el mundo en materia de alimentación y salud. Jesús apuesta siempre por el rigor científico y por las fuentes más contrastadas que son, principalmente, universidades y centros estadounidenses.

“En nuestra carrera de Medicina no nos enseñan en sí los beneficios de una alimentación saludable”, lamenta y denuncia. En su nueva etapa, Jesús pasó a estudiar las propiedades de cada alimento: “Antioxidantes, fitoquímicos, composición de cada fruta, de cada verdura, de cada legumbre...”. Todo, destaca, siempre apoyado en las evidencias científicas.

Unas evidencias que no son inamovibles, lo que en ocasiones se traduce en una falta de credibilidad hacia los médicos. “Algunos pacientes nos dicen que los médicos cada vez decimos una cosa”, reconoce, y es que en medicina se investiga constantemente “y, precisamente, donde más se investiga es donde peor se come que es en Estados Unidos”.

Lo resume con un ejemplo propio: “Yo a mis pacientes de Duruelo y de San Esteban les he tenido que pedir perdón porque les he privado del huevo que, realmente viendo ahora sus propiedades, es un alimento esencial”, reconoce.



Por aquel entonces, la recomendación era dos o tres a la semana como máximo, ahora se ha demostrado que la yema de huevo tiene grasas que son saludables. “Se puede tomar uno al día”, zanja.

Con su experiencia vital, su ejemplo diario y las evidencias científicas en su tablet, Jesús “va donde le llaman”. Ayuntamientos, centros de salud, asociaciones y hasta empresas. Cuenta con orgullo como, tras una de sus charlas, una fábrica cambió las máquinas de chucherías y refrescos por fruta fresca a diario que, además, paga la empresa. Sin cobrar,

sin pedir la gasolina y sin darse mucha publicidad (sabe que su discurso no es del todo cómodo), Lafuente trata de seguir aportando a la sociedad. Su mensaje cala en salas donde se reúnen a decenas de personas en muchos pueblos de Soria, pero también ha llegado a ir a La Rioja o Burgos. Decenas de personas por charla que asisten, unos ilusionados con una vida mejor y otros resignados a escuchar cosas que no les va a gustar, a un torrente de fuerza, verdad y ciencia. “Yo lo expongo y cada cual que coja lo que quiera para mejorar lo que el quiera en su día a día”.



HOTEL LEONOR MIRÓN

Carta - Menú - Grupos
Deguste en nuestros restaurantes las especialidades sorianas.
www.hotelesleonorsoria.es

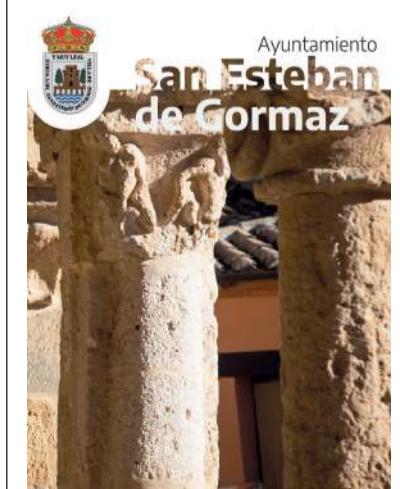
SABORES AUTÉNTICOS. AMBIENTE INIGUALABLE
TAPAS, NATURALEZA Y TRADICIÓN

EL SABOR DE LA TIERRA
EL RINCÓN IDEAL PARA LOS AMANTES DE LA MICROLOGÍA, LA CAZA Y LOS SABORES DE SIEMPRE

UN LUGAR AUTÉNTICO EN EL ROYO
TAPAS IRRESISTIBLES, BUENA COMIDA Y UN AMBIENTE INMEJORABLE

TE ESPERAMOS
BERROCAL

657 361 736 @ BERROCAL.ELROYO C/ CANTARRANAS, 4 EL ROYO 42153



ENTREVISTA



JESÚS LAFUENTE OPINA

Tiene una opinión para cada alimento y no se corta al expresarlas, aunque sabe que algunas son incómodas y que siempre hay quien le acusa de "atacar lo nuestro".

ZUMOS: ¿Qué pasa con el zumo de naranja? En un vaso te metes tres o cuatro naranjas y te estas metiendo de golpe la fructosa de todas esas naranjas y eso no es aconsejable. Yo siempre recomiendo hacer zumos de desayuno de cosas que no las puedes tomar de otra forma. Por ejemplo, la zanahoria, el limón, la manzana, la remolacha... Si eso lo haces con una licuadora de presión, que no tritura, sino que aprisiona, el zumo te sale con todos los antioxidantes concentrados y te sale, además, la fibra hidrosoluble. Uva negra para darle dulzor y siempre frutas de poca carga glucémica.



TÉ: El té es un alimento saludable y el té verde en concreto tiene la ventaja de que es antiinflamatorio. Es un muy buen alimento.



LA CERVEZA: A la cerveza sí que no le veo ninguna ventaja... El vino tiene el resveratrol de la uva, pero la cerveza ni eso y tiene muchas calorías. En la cerveza sin alcohol no tomas alcohol, pero te estas metiendo un montón de calorías.



FRUTOS SECOS: Pasa algo similar a lo del aguacate con las grasas. El más rico en resveratrol son los cacahuetes, pero también lo tienen las nueces o los pistachos. Otra cosa buena que tienen es que también son ricos en triptófano (un aminoácido esencial para el ser humano que el propio cuerpo no genera) y, por ejemplo, los veganos lo adquieren con estos alimentos. Entonces, frutos secos hay que tomarlos sí o sí. Todos son buenos y yo destacaría nueces, pistachos y cacahuetes.



CAFÉ: El café viene de una semilla y todo lo que venga de una semilla en principio es saludable. Una vez que partimos de esa base vienen los condicionantes. En este caso, no son ni las calorías ni el azúcar; aquí el problema es que contiene cafeína y es un excitante potente. Hasta tres cafés al día pueden ser saludables.



EL VINO: La parte de la uva negra es saludable pero el alcohol lo fastidia. Yo entiendo dónde estamos, nacido en La Rioja, viviendo en Soria, en El Burgo, en San Esteban..., y no puedes echar por tierra todo, pero la realidad es la que es y yo no la puedo falsificar. Nadie puede decir que el vino es bueno para la salud. Hay estudios que tratan de demostrar que cinco vasitos de vino a la semana en mayores de 50 años mejoran la salud, pero eso no lo bebe nadie que beba vino. Pero ojo, que esos mismos estudios dicen que de 0 a 40 años debería estar prohibido porque causa enormes problemas de salud. El vino en los jóvenes ataca el cerebro y ataca la parte que se ocupa del control y del riesgo.



AGUACATE: Muy buen alimento, pero el 'problema' es que tiene mucho porcentaje de grasa. Grasa saludable, porque es vegetal, pero grasa. Si tienes un problema de sobrepeso debes evitar determinados alimentos que, siendo saludables, tienen muchas calorías. Pasa algo similar con los frutos secos, pero hay que tener claro que porque tengan calorías no dejan de ser saludables.



CHOCOLATE: Es otro alimento rico en resveratrol y tiene propiedades saludables. Que pasa, que no te puedes pasar con él porque tiene muchas calorías. Si es sin azúcar añadidos y cuanto más puro, mejor.



EMBUTIDOS: Tiene el mismo problema que el queso. No es un alimento ultraprocesado, pero sí procesado. Realmente estás cambiando el alimento para que dure más tiempo y eso se hace mediante un producto químico que puede ser la sal, el pimentón, otros conservantes... Ahora, yo diría que, dentro de los procesados, el embutido sí se hace de forma artesanal, sin conservantes, solo con sal, pimentón y agua, por lo que es un procesado light, para que se entienda.



CA CONSTRUCCIONES ARANGA

NUEVA
PROMOCIÓN
EN CALLE GARCÍA SOLIER

(Frente a Estación de Autobuses)

Viviendas de 1
y 3 dormitorios

EXCELENTE
SOLICITUD



INFORMACIÓN Y VENTA

975224637 C/Santo Domingo de Silos, 6-Bajo (SORIA)

UN CONCEPTO EQUIVOCADO DE ESTE DEPORTE

Las dos pilotos sorianas lamentan que haya mucha gente que conciba que esta práctica es de "maleantes y de gente sin estudios".



NURIA TELLO Y RAQUEL JIMÉNEZ

CONTRA VIENTO Y MAREA

Independientemente de todas las dificultades que han tenido, estas dos pilotos sorianas no paran de mejorar en un circuito cada vez menos masculinizado. Sus próximos retos: las subidas y los rallies.

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Nuria Tello Jiménez y Raquel Jiménez Cacho decidieron hace años adentrarse en el mundo del motor. Estas pilotos sorianas, a las que les gusta este universo "desde que tenemos uso de razón", se federaron hace

dos años con el objetivo de empezar a pilotar en slaloms.

Ambas decidieron hacer caso omiso a unas familias que no comprendían cómo les podía gustar este deporte y optaron por seguir su sueño. "En mi casa, por fin, se ha neutralizado el

tema. Al principio, querían que vendiera hasta mi coche. Mi madre es la única a la que le gustaría venir a verme, pero no la llevan", manifiesta Tello.

Al igual que ella, Jiménez ha tenido que dialogar varias veces con sus padres para que respetaran su amor por esta

práctica: "Prefieren obviar la realidad". Sin embargo, esta sí que cuenta con el importante apoyo de su pareja, otro amante de los coches, y de su suegra, una persona "que ha superado la barrera del miedo, ya que observa que este deporte nos hace felices".

A pesar de ello, ambas afirman que les encantaría ver a sus progenitores apoyándolas en alguna de las carreras que disputan en la provincia. "Este año subí por primera vez al castillo y vi a toda la ciudad animándome. No

obstante, me faltaban ellos", indica Jiménez. Por su parte, Nuria, que asume que "nunca he entrado en el prototipo de chica", ha optado por

contarles lo mínimo posible para que no sufran por "una cosa que me viene muy bien a nivel mental y físico; es mi mejor terapia".

En sus primeros pasos dentro de este mundo, ambas pilotos recalcan que ha sido muy positiva la respuesta de todos sus compañeros. Independientemente que desde fuera haya una concepción muy equivocada, un tanto masculinizada, estas destacan que "una vez superada la barrera, todos te ayudan un montón en temas de mecánica".

Condicionantes y situaciones que les han hecho crecer con el paso de los años

 **CONSTRUCTO, S.A.**



LAS MEJORES MARCAS
EXPOSICIÓN DE AZULEJOS Y GRES PARA COCINAS Y BAÑOS



Avda. Valladolid, 107. Soria. Tfno.: 975 220 158 - 975 220 749

Estudio, control y prevención de TODO tipo de PLAGAS



SERBIAM

TRATAMIENTO DE PROCESIONARIA
 (De Octubre a Enero)

TERMITAS / CHINCHES / CUCARACHAS / ROEDORES / CARCOMA / HORMIGAS / MOSQUITOS / PROCESIONARIA / PULGAS / LEGIONELLA / A.P.P.C.C.

www.serbiam.com - 637 548 459
 Polígono Industrial Las Casas C/D, Parc 44 Nave 10 (Soria)

LIMALEF LIMPIEZAS

/ Granjas / Tapicerías
 / Oficinas / Cristales
 / Moquetas / Fin de Obra
 / Alfombras / Comunidades

646-192-132

DEPORTE

Grupo Herce

nica y a la hora de coger ciertos pesos".

ALTO COSTE

Otra de las dificultades a la que se enfrentan es el alto coste de los coches. "A mucha gente le gustaría practicarlo, pero no puede por lo caro que es", expresa Tello. Precisamente, en su caso, esta soriana intrépida dispone de un Citroën Saxo de 8 válvulas y 90 caballos con el que compite en slaloms. Tras muchas horas para ponerlo a punto, esta ha conseguido obtener una amortiguación y una frenada adecuadas para competir en este tipo de pruebas.

En el caso de Jiménez, esta, junto a su pareja, dispone de nueve vehículos. De ellos, su ojito derecho es un Renault Twingo 1006 de 133 caballos que utiliza en las subidas. Este coche es más caro que el de su compañera, ya que necesita ciertos elementos para competir como una jaula de seguridad, arnés, suspensión, sistema de extinción o cortacorrientes,



tes, entre otros muchos elementos.

OBJETIVO

Aunque tan solo lleva dos años federada, Nuria Tello, integrante de la

escudería Automoto-Soria, está dando pasos de gigante, consiguiendo alcanzar el tercer puesto del Campeonato de Castilla y León de slalom en la modalidad femenina, mientras que, en la clasificación general, en la que participan 130 pilotos, ha finalizado la décimo tercera. Tras este exitoso año, ya mira al futuro con optimismo. Su próximo reto es preparar el coche para subidas, al

Subidas y rallies, dos retos en la mente de estas pilotos sorianas



Raquel Jiménez subiéndose a su Renault Twingo.

tiempo que no descarta atreverse con los rallies: "Es mi sueño desde que era pequeña. No sé si lo conseguiré".

Raquel Jiménez, piloto de BnnoRacing, sí que sabe lo que es correr en pruebas con subidas. Después de mucho trabajo, preparando el coche para este nuevo reto, esta no se pone límites, planteándose el salto a Rally Sprint en 2025. Ahora, esta decisión la tendrá que valorar con calma, "dado que, si adapto el coche para esta modalidad, puede que tenga que dejar de usarlo en la calle; no estoy dispuesta".

Sin embargo, para que las dos puedan continuar mejorando dentro de esta práctica necesitan ayuda con sus entrenamientos. Reconociendo

que en estos momentos no tienen la oportunidad de probar sus coches en Soria, ambas piden ayuda a las instituciones, rogando algún polígono de vez en cuando: "Ac-

tualmente, nos piden los mismos requisitos que para celebrar una carrera oficial. Una escudería no puede gastarse 2.000 euros para organizar un entrenamiento".

De la misma manera, estas dos sorianas hacen un llamamiento a los empresarios de la provincia

No podemos gastarnos 2.000 euros para organizar un entrenamiento

para que se animen a colaborar con este deporte a través de patrocinios que "nos permitirían seguir avanzando". A la espera de ello, Nuria y Raquel continuarán quemando neumáticos en los asfaltos de los circuitos de todo el país, persiguiendo un sueño por el que llevan mucho tiempo luchando y trabajando.



Nuria Tello montándose en su Citroën Saxo.



Los Regalos PARA ELLOS

TWIDD

C/ Numancia, 26 - Soria





EMBUTIDOS LA MATANZA

El Ibérico de Soria

EMBUTIDOS ARTESANOS SORIANOS DE ALTA CALIDAD

Calle la-Iglesia, 1D, 42164 TERA (Soria)

975 25 22 12

RUTA

De Soria a Garay por el Duero

La ruta cuenta con 13 kilómetros de naturaleza e historia

El trayecto de este mes es apto para todos los públicos. Numerosas personas lo realizan cada día por sus vistas y su cómodo trazado.



La aventura de este mes de diciembre nos lleva a visitar lugares emblemáticos de la provincia como los Arcos de San Juan de Duero o el yacimiento de Numancia. Rodeados de estampas otoñales, recorremos los márgenes del Duero hasta llegar a Garay. Por último, nos topamos con la recreación de un cementerio templario que pone el broche de oro a una ruta que combina a la perfección naturaleza, historia, cultura y literatura. ¡Preparaos, que comenzamos con una nueva expedición en Soria Noticias!

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

El Duero es el protagonista de la ruta de este mes. Recorriendo sus márgenes, visitamos lugares con solera en la provincia, al tiempo que paseamos por bellas imágenes otoñales que parecen una postal.

Nuestra aventura comienza -en esta ocasión- en Soria capital, más en concreto en el aparcamiento de los Arcos de San Juan de Duero, justo al lado de El Fielato. Antes de tomar el sendero que nos llevará a nuestro destino, hacemos una parada en este monasterio declarado monumento nacional en 1882. Su claustro, una auténtica joya con arcos románicos, mudéjares y árabes, atrae cada año a miles de visitantes de todas las partes del país. Por tan solo un euro se puede conocer este claustro único de la arquitectura espa-

ñola y europea (se paga en la puerta).

Tras esta parada, emprendemos nuestro camino hacia Garay. Durante los primeros kilómetros, empleamos la margen izquierda del Duero. En este primer tramo del

Enorme variedad de aves, reptiles y mamíferos en el río

recorrido, presenciamos varias bandadas de patos en las tranquilas aguas del río. La garza real, la polla de agua, el ánade real, el martín pescador y el cormorán grande son las aves acuáticas más frecuentes en una zona

muy bien señalizada con carteles informativos.

Sin salirnos del sendero, vemos la antigua fábrica de harina, unos metros antes de cruzar el puente del Perejinal. Precisamente, en esa ubicación se encontraba una presa, de la que ahora tan solo quedan unos restos, que formaba parte del conjunto de obras hidráulicas que se diseñaron para abastecer de agua a la harinera.

Cruzando dicho puente, nos colocamos en la margen derecha del río en la que se pueden presenciar anfibios como el sapo partero, la rana común o la ranita de San Antonio, entre otros. Los mamíferos también habitan este lugar. No es raro ver de lejos algún jabalí.

Siguiendo nuestros pasos, nos adentramos en unas pasarelas que finalizan en un puente



Una de las mejores estaciones para visitar los márgenes del Duero es el otoño.



Uno de los márgenes del Duero, repleto de hojas otoñales en el suelo.

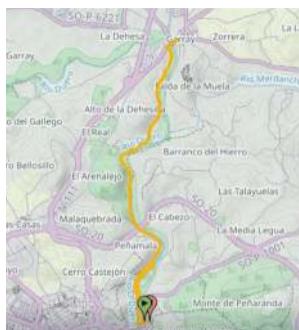


Manuel Ciria y Ángel Campos (de izquierda a derecha) en la orilla del río.



Esta recreación de un cementerio templario se encuentra a la salida de Soria tras pasar el puente de piedra.

RUTA



La ruta tiene una duración estimada de unas tres horas, que se pueden alargar dependiendo del tiempo que pasemos en Garay.

colgante de unos pocos metros. Atravesándolo, nos encontramos en el puente de la variante norte de Soria, que nos sitúa en el ecuador de nuestro recorrido.

Volviendo al sendero, continuamos hasta la zona del Arenalejo. Acompañados por nuestros guías de cabecera, Ángel Campos y Manolo Ciria, desembarcamos en el medidor de aguas de la Confederación Hidrográfica del Duero y en la depuradora de Garay. Esta construcción es una indicación de que nos estamos acercando a la localidad garreña.

NUMANCIA, UNA JOYA

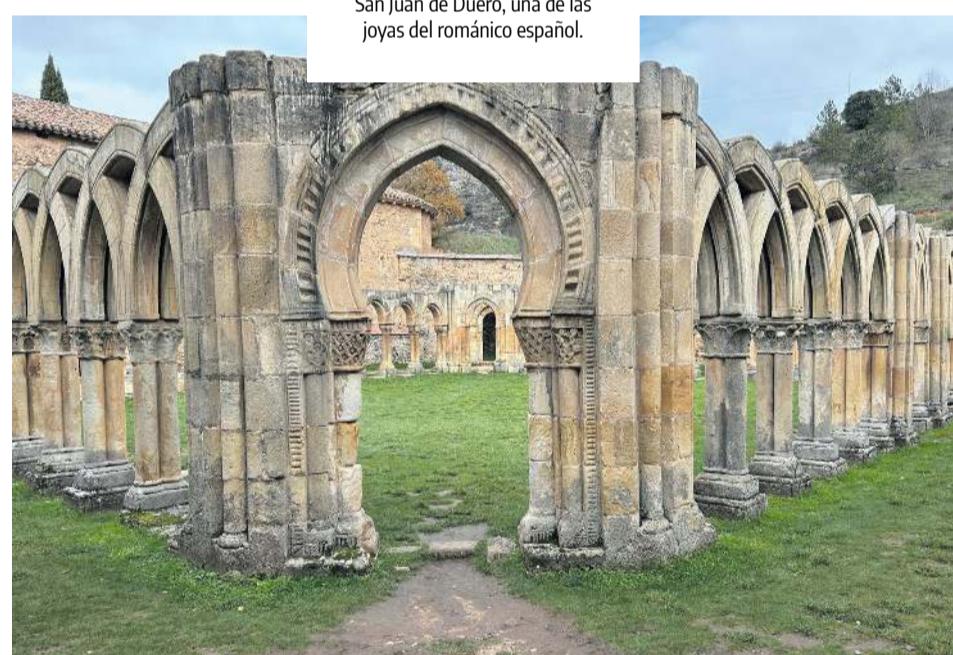
En estos últimos metros, tenemos la fortuna de apreciar Numancia a lo lejos, en el alto del cerro de la Muela (su posición era estratégica, ya que permitía ver quién llegaba por los diferentes caminos que confluyen a orillas del Duero). Este símbolo de la resistencia y de la lucha por la libertad es el yacimiento arqueológico que mayor información ha aportado sobre el mundo celtíbero. Recientemente, han continuado los trabajos en este lugar tan importante de la provincia con el descubrimiento y excavación de su necrópolis.

Cada año, la Asociación Tierraquemada homenajea la historia de Numancia con una representación, en la que participan centenares de personas, en la que se muestra cómo se defendió la ciudad celtíbera contra Roma.

Tras este parón histórico, seguimos con nuestra ruta, entrando a Garay



Vista de las murallas medievales de Soria (arriba) y los Arcos de San Juan de Duero, una de las joyas del románico español.



por la antigua fábrica de Harinas Tejedor. Una vez pasamos todas sus naves, accedemos al parking de caravanas y atravesamos un puente que nos da la bienvenida a Garay.

En esta localidad, podemos presenciar la iglesia parroquial de San Juan del s. XVI. Construida posiblemente sobre otra de estilo románico, el actual templo conserva su pila bautismal y la portada de medio punto.

La ermita de los Santos Mártires es otro de los monumentos que no te puedes perder. Declarada Bien de Interés Cultural, esta construcción estuvo dedicada a San Miguel, constituyendo una muestra del románico

Garray, una localidad con innumerables tesoros culturales

co tardío de la provincia. Acoge reliquias -traídas de Roma- de los mártires y santos Nereo, Aquileo, Domitila y Pancracio de los primeros siglos del cristianismo. El puente que pasa por el Duero, construido en el s. XVI, también llama la atención de propios y extraños con sus 16 arcos apuntados -fue construido sobre otro anterior-

Después de visitar estos rincones de Garray, nos volvemos a poner en marcha para regresar a Soria capital, hasta acercarnos al Perejinal.

Entonces, en una bifurcación, pasamos al camino de la derecha para transitar junto a las murallas de la ciudad. De la época medieval, contaban con 4.100 metros de longitud y encerraban una superficie de unas 100 hectáreas (las dimensiones podrían coincidir con las de la antigua muralla de Jerusalén). Soria decidió construir esta muralla tras el ataque de Sancho VII a comienzos del s. XII. Sin embargo, José Joaquín Durán ordenó su derribo en la Gue-

EL DUERO, EJE CENTRAL DE ESTE TRAYECTO

Este río es el tercero más largo de la península ibérica con una longitud de 897 kilómetros, de los que 572 transcurren por España.

Luego, llegamos a un puente de piedra de la ciudad que cruzamos para regresar al aparcamiento de los arcos de San Juan de Duero, ubicación en la que hemos aparcado nuestro vehículo. Sin embargo, todavía no nos montamos en él, ya que todavía nos queda por hacer una última y romántica parada.

Nos adentramos en el camino que existe enfrente de la explanada de tierra de 'El Fielato'. A tan solo 70 metros de este lugar nos encontramos con la recreación de un cementerio medieval templario, inspirado en la leyenda de 'El Monte de las Ánimas' de Gustavo Adolfo Bécquer.

Aunque no tiene validez histórica, trata de evocar el conocido relato del escritor romántico, una trágica historia de amor vivida por los personajes Alonso y Beatriz la noche de Todos los Difuntos. A su lado, encontramos un esqueleto gigante que nos da la bienvenida a ese mágico espacio tan peculiar y que evoca una ánima.

Con todo ello, ponemos el punto y final a esta ruta de 13 kilómetros que nos ha trasladado a varios lugares emblemáticos y sugerentes del entorno de la ciudad de Soria. Cultura, historia, arquitectura, naturaleza y literatura se dan la mano en este trayecto tan transitado por los sorianos en su día a día.



+ de 100 Rutas

Descubre todas nuestras rutas y conoce la provincia o visita la web Soria Ni Te La Imaginas de la Diputación de Soria

OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

TOÑO PALOMAR

Presidente Soria ¡YA!

Pueril

La segunda acepción del diccionario de la RAE define pueril como "propio de un niño o que parece de un niño". Sinónimo de infantil, y su antónimo, maduro.

Es habitual escuchar que las Cortes y el Congreso parecen el patio de un colegio, por lo que es válido usar pueril para describir algunos comportamientos que allí vemos. Igualmente, aplica a ciertos elementos de la política soriana que, con sus declaraciones, demuestran que cualquier delegado de clase de sexto de Primaria tiene más nivel que señores que llevan décadas viviendo de la política provincial. Porque recurrir a la mala educación, a ser faltón, a comportarse como el malote señalando al más débil, sólo demuestra una preocupante carencia de argumentos políticos y de madurez.

Y esto es lo que ocurre cuando ciertos políticos usan eso de "Ceña ¡YA!" para restar legitimidad a la Plataforma Soria ¡YA!, y ningunean a una persona que los sorianos elegimos libremente para representarnos en las Cortes. Un mensaje amplificado por la complicidad de los medios locales. Por ejemplo, Pedro Antonio Heras, procurador del PP gracias a una calculada carambola política (no por las urnas), lo usó en una publicación de Instagram. También se lo pudimos escuchar a Luis Rey, diputado del PSOE. Entiendo que tiene mucho tiempo libre en el Congreso y en su cabeza esta ocurrencia era espectacular. Pero lo más lamentable es que participen de este chascarrillo pueril dos de las máximas autoridades de la provincia: el presidente de la Diputación y del PP, Benito Serrano, y el alcalde de Soria, el socialista Carlos Martínez. Se les suponía algo de madurez política e intelectual.

Es curioso que destacados representantes sorianos del bipartidismo nacional, los que nos han llevado a ser la provincia más despoblada de España, se pongan de acuerdo en esto y no en lo importante, en los problemas que afectan a los sorianos. Llamativo que, ante su incompetencia y falta de argumentos, se unan y se comporten puerilmente para agarrarse a unos sillones que les van grandes.

A usted la política internacional no le interesa. Pero eso da igual porque la realidad de los próximos años hará que se tenga que poner con ella porque le afectará personalmente en su día a día. Y lo que descubrirá entonces no le va a gustar. El viejo orden mundial de un mundo de hegemonía estadounidense con los países europeos como fieles y útiles aliados ya no existe.

Vivimos desde hace años en nuevo escenario geopolítico multilateral donde los polos de poder se presentan en escenarios muy diferentes. Estados Unidos, que continúa teniendo un papel destacado; China, como potencia mundial legítima en todos los órdenes; India, el país más poblado del planeta; Rusia, con su fuerza militar y nuclear y sus ambiciones expansionistas; y Oriente Medio, como el gran polvorín mundial.

Como ve, Europa no aparece. El siglo XXI es el de la decadencia de Europa, que sufrimos de un modo particular en España. Una decadencia que es política, social, militar y económica. Vivimos en un ecosistema que junta un exceso de burocracia, una acuciante desindus-

LA CARTA DEL DIRECTOR

Europa, ahora o nunca

SÉRGIO GARCÍA CESTERO

Director de Soria Noticias

trialización, una transición energética viciada, escasa productividad, envejecimiento sangrante de su población, una presión migratoria que no sabe usar en su favor y, por qué no decirlo, un exceso de derechos.

Con este panorama, hemos perdido todo el interés para EEUU que ha virado su objetivo hacia el Asia-Pacífico. La victoria de Trump solo hará que acelerar cómo los americanos nos ven como un lastre por nuestra incapacidad para defendernos. Europa necesita recuperar, crear diría, una autonomía militar que le permita afrontar su propia defensa de manera independiente y le garantice libertad en el escenario global.

Rusia, China, Irán y Corea del Norte comienzan a conformarse como un bloque al que unen intereses dispares pero

independientes, y un odio atroz contra Estados Unidos. Un bloque que cuenta con la simpatía del sur global (Sudamérica y África) tras décadas de desprecio occidental y tras miles de millones chinos invertidos en sus territorios. USA ya ha elegido a sus aliados para esta batalla: Japón, Australia, Corea del Sur, Filipinas, Tailandia, el Reino Unido..., y ahí la UE es, simplemente, una rémora.

Cuando China invada Taiwán, Trump desata una guerra comercial, Rusia amplía su invasión de Ucrania o corta los cables de internet submarinos, el avisero de Oriente Medio explota o la Corea del Norte de Kim Jong-un comience a jugar con sus armas atómicas, Europa haría bien en estar preparada y tener independencia tanto militar como productiva, tanto comercial como alimenticia. Viene tiempos duros donde hacen falta menos regulación, más inversión y un replanteamiento de nuestros sistemas de derechos. Un dato, que parece coyuntural, pero que resume bien nuestra situación: solo en noviembre, España gastó más en pensiones de lo que va a gastar durante todo 2024 en infraestructuras y en defensa juntos.

“

“Europa es como un jefe que nunca se pone al teléfono”

JOSÉ LUÍS SAMPEDRO

Frase del mes

“



LA QUINTA COLUMNA

La Rota, zona de riesgo

Patxi Irigoyen

Soriano

tro país, se acercan a la noche soriana del modo más llamativo pero más habitual: la calle, y más en concreto la calle Rota de Calatañazor.

No sé si es lógico o no, pero las administraciones públicas están, entre otras, para resolver problemas que se plantean en nuestra sociedad. El análisis de estos problemas que han de resolver parece hacerse de modo rápido, pero las soluciones no terminan de llegar. Sabemos de modo sobrado que un mayor control desde los establecimientos que expenden las bebidas podría ser un punto importante para frenar los escándalos que los vecinos sufren, pero lo cierto es que los bares no gritan, no rompen cristales, no destrozan espejos de vehículos y no dejan excrementos en la calle, en los portales, o en cualquier rincón de la vía pública sin el menor de los escrúpulos.

Vivir en la zona de Rota implica tener el corazón en un puño. Me lo cuentan los vecinos y es verdad. En sus portales se hace de todo, y dormir en horario nocturno, cuando todos estamos obligados a descansar, se hace casi imposible

en estas viviendas que, por supuesto, pagan todos sus impuestos como todo vecino, y no tienen por qué soportar el incumplimiento de las normas que se produce de una manera deliberada y, casi casi, admitida.

Se sufre en San Juan porque está cerca de la plaza de toros; se sufre en los fines de semana porque sale el personal y no tiene medida en su forma de hablar, gritar, chiflar o pasar con el coche, el camión o las motos. Y esto, como decía la canción, así de día en día... La policía, tanto local como nacional, ha sufrido también en sus carnes el cambio social de comportamientos en la Rota. Ningún agente de orden público se atreve a frenar los impulsos de los bárbaros en solitario. Yendo varios compañeros se hace complicado, porque dos son excesivamente pocos, pero cuantos más vayan actualmente más parece que el desembarco se hace excesivo, en vez de pensar que son lo único que evita el escándalo. Sólo que las normas, al parecer, han bajado el nivel de exigencias, y la aplicación de las mismas parece no hacerse con el rigor necesario.

Sólo quedan unos pocos, para llegar a los cuarenta años de antigüedad con que los vecinos de la zona de Rota de Calatañazor y alrededores llevan pagando su osadía de vivir en un entorno donde la noche, sobre todo en tres días de semana, se hace absolutamente insoportable.

Y que conste que hay períodos de tiempo en que se respira normalidad, o al menos casi lo más parecido a ella. Las noches de domingo, lunes, miércoles y algunos martes mientras no haya fiesta de algunos universitarios que, aprovechando el período de estancia en nues-

OPINIÓN

LA PLUMA

Dana: el agua y las instituciones

El sufrimiento propio de una situación tan catastrófica como el de la Dana, como la sufrida en Valencia y también Andalucía y Castilla-La Mancha, ha generado



**JAVIER
JIMÉNEZ
SANTAMARÍA**

Concejal y senador del Partido Popular

un impacto tal que altera el concepto que tenemos sobre el funcionamiento de las instituciones y la lógica sobre la política vigente hasta ese momento.

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

¡Que se besen, que se besen!

La infame foto del PP acordando con el sr. alcalde retirar puntos del orden del día marcó el último pleno del Ayuntamiento de Soria. Los muy "demócratas" decidieron no debatir determinados temas porque "no iban a consentir que el Pleeno se usara como altavoz para la polémica creada por los señores de VOX".

Populares y socialistas escenifican a diario con ceño fruncido y puñitos prietos -desde Bruselas a Soria pasando por Madrid- que no están de acuerdo ni son el mismo. Pero la realidad es bien dis-

La tentación oficiosa apela a tentar una suerte de "unidad" y "consenso" que se focaliza en apoyar a las víctimas únicamente, dejando de lado cualquier intento por debatir sobre las causas políticas del daño padecido desde el primer momento.

Sin embargo, los políticos deberían (deberíamos) saber que no existe relato neutral posible que esboce la narración de un desastre de tal brutalidad. Y más, cuando uno se da cuenta que la magnitud del dolor ha alcanzado tal nivel debido al tacticismo político y a decisiones erróneas y contrarias al interés general.

Pues miren, soy de los que pienso que la solidaridad y el apoyo a las víctimas son compatibles con la exigencia de responsabilidades a quienes únicamen-

te aspiran a ganar tiempo para verter culpas en cualquier otro sitio que no sea el suyo.

Cada uno tiene derecho a ubicar las responsabilidades en quién o quiénes considere, y este que escribe no juzgará dicha narración, porque recuerden que no hay relato neutral en el dolor de una catástrofe de esa dimensión. Fuere quien fuere el verdugo, el resarcimiento "simbólico" siempre llegará tarde frente a lo material.

El agua no sólo arrasa vidas humanas, también puede arrasar la frágil confianza en las instituciones. Y aquí no me callaré: la Dana ha demostrado que la fragmentación del Estado y la superposición de las administraciones han jugado en contra de los intereses generales. ¿Jugamos al centralismo en esto?

**FERNANDO
CASTILLO**

Concejal de Vox en el Ayto de Soria

tinta. No quisieron hablar en Soria de la gestión de la Dana, pero han acordado en Bruselas que Teresa Ribera -con más de 200 muertes a cuestas- sea vicepresidenta de la Comisión Europea. Eludieron hablar en Soria de la declaración de una de las agencias de la ONU (UNICEF) que impulsa la Agenda 2030, pero aprueban juntos sus políticas en Europa. La gota que colmó el vaso fue que PP y PSOE salieron en tromba a calificar de racista la propuesta de VOX,

que solicitaba paliar el déficit de Policía Local y colocar cámaras que mejoren la seguridad de los vecinos, tanto ejerciendo un efecto disuasorio como ayudando a esclarecer los hechos. Son PP y PSOE los que promueven la inmigración de forma masiva e ilegal. Acaban de regularizar más de 500.000 inmigrantes y han aprobado una reforma de la Ley de Extranjería para regularizar otro millón más en los próximos años.

Que PP y PSOE voten lo mismo no sería problema si no fuera porque escenifican la miserable política que vive alejada de las necesidades de los ciudadanos. Necesitamos políticas que salven vidas por las incidencias meteorológicas, que respeten el primer derecho de un niño que es el de nacer y políticas que garanticen la seguridad.



EL PESO DE LAS PALABRAS

**EDER
GARCÍA**

Concejal socialista

25N

Como cada 25 de noviembre, salimos a las calles para reivindicar el fin de todo tipo de violencia hacia las mujeres por el hecho de serlo, cuyo origen es el machismo estructural de nuestra sociedad y que asesina, viola y somete a más de la mitad de la población.

Suele decirse que el primer paso para solucionar un problema es reconocerlo. En ese sentido, todavía queda muchísimo trabajo por delante para concienciar a la ciudadanía en general, de que la única vía para la liberación de las mujeres es una igualdad real y efectiva. Este es un proceso colectivo, pero fundamentalmente personal. Debemos examinarnos a nosotros mismos y descubrirnos en todas las actitudes machistas, pues todas ellas contribuyen al sometimiento de las mujeres en mayor o menor medida.

Es un proceso difícil y costoso, especialmente para los hombres, que debemos ser exigentes en nuestro examen personal para hacer una renuncia necesaria de los privilegios que ostentamos. Debemos recorrer este camino hacia la igualdad, principalmente por ser una cuestión de justicia, pero, además, porque la erradicación del machismo también nos beneficia.

Liberarnos de un modelo de masculinidad frágil, tóxico y reduccionista es una ventaja que el feminismo trae también para los hombres. Por ello, no debemos dejar de trabajar en educación desde edades muy tempranas, intentando evitar que las generaciones más jóvenes de hombres adultos sientan la agenda feminista como una agresión frente a la que reaccionar, y contra la que construir su identidad adulta y sus relaciones con las mujeres.

Las cifras de mujeres asesinadas y violentadas son dolosamente elevadas, evidenciando que queda mucho por hacer, pero debemos pensar en todo el camino recorrido. Afortunadamente, las violencias machistas están siendo extirpadas hacia el escenario público desde la esfera privada, se producen más denuncias y la sociedad se va sumando paulatinamente a la defensa y apoyo a las víctimas.

OPINIÓN



LÓGICA RURAL

ENRIQUE
RUBIO

Desde Berlanga

Bola de partido

Ahora todo el mundo juega al pádel. Sobre todo, en verano. Pues por aquí lo de encontrar tres personas más para jugar un partido no suele ser lo más fácil en invierno. Pero, aun así, se puede. Somos muchos los que de manera habitual o esporádicamente hemos jugado algún partido y la verdad es que resulta divertido.

Quizá es por ello que en nuestros municipios y en los de otras provincias cada vez se ven más canchas para practicarlo. Tiene un punto sofisticado que sin lugar a dudas moderniza los pueblos, nuestros pueblos. Con ese césped artificial de un verde impecable. Esos cristales que podrían ser de la oficina de cualquier edificio de la 5^a Avenida e incluso ese esnobismo que su nombre de vocablo inventado parece tener implícito, latino en su pronunciación pero anglófilo en su origen, aunque creado en México como una variante del frontón y ahora extendido sobre todo por los países de América del Sur y España, a donde nos llegó de mano de Alfonso de Hohenloge allá por 1975.

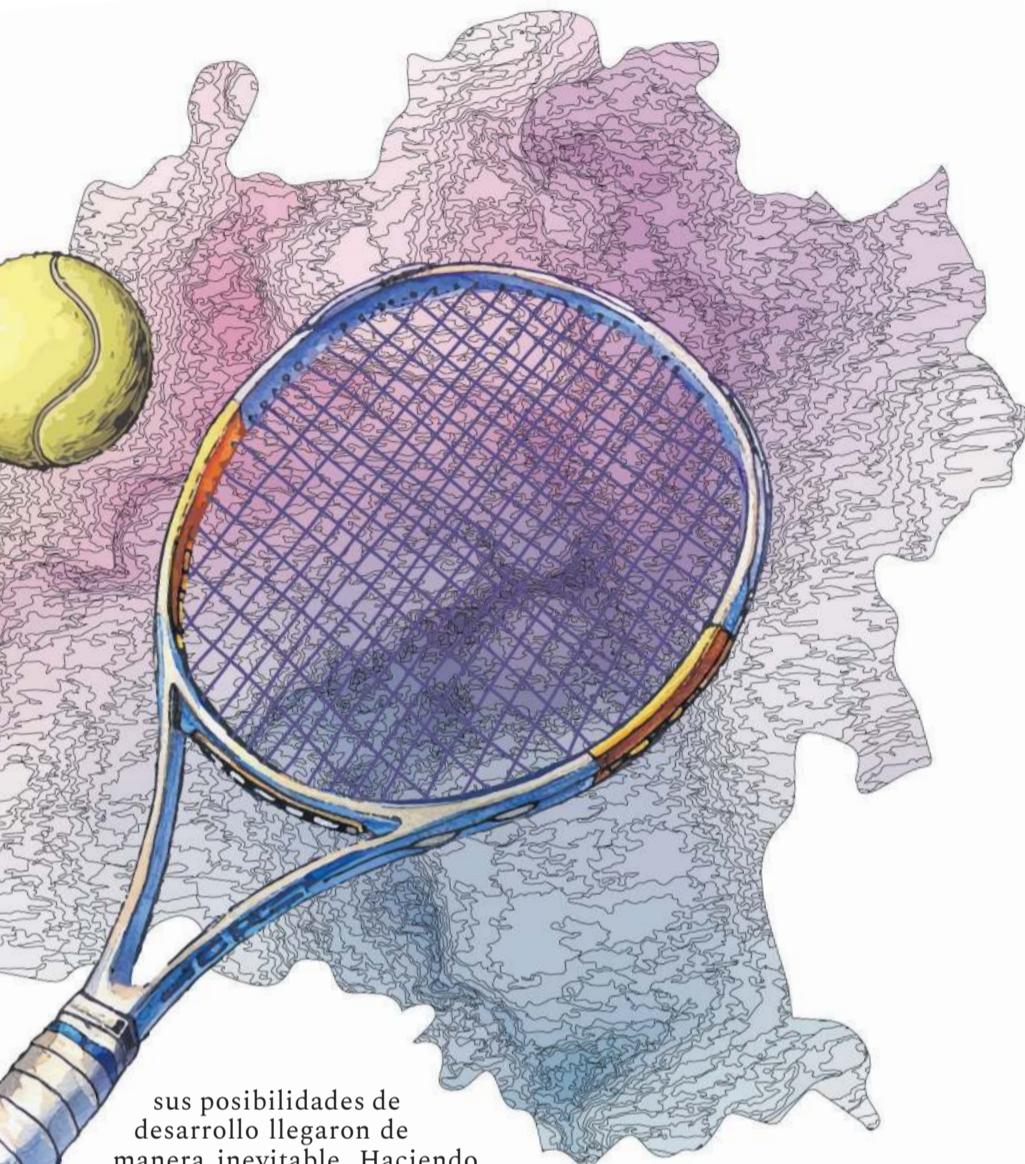
Antes, aquí también se jugaba al frontón haciendo rebotar una pelota contra una pared, pero era de otra manera. Dudo mucho que cualquiera de los trabajadores que después de sus tareas se reunían alrededor de ese centro social que en nuestros pueblos era el frontón, y donde empleaban destreza y fanfarronería a veces a partes iguales, para golpear una bola de madera recubierta de piel y dura como la piedra, a mano descubierta, pensara en endurecer o ablandar los callos de su mano cavando más o menos surcos de ajos por ejemplo, para tener más potencia o tener mejor control según precisara dependiendo quien fuera el rival a batir.

Pero entre el uno y el otro ha habido, y sigue habiéndolo, al menos un deporte de raqueta que es el punto de partida de los actuales palistas.

Ese deporte que algunos empezaron tras la estela de Orantes y Manolo Santana, en los desaliñados tiempos de saltos de rana sobre los ruedos, y tras pasar por los Sánchez-Vicario, Bruguera y compañía, llegó a su gloria con Rafa Nadal, un Rafa unido a ese grito de guerra de ¡Vamos Rafa! capaz de levantar cualquier bola de partido.

El origen de ese grito no sé dónde surgió, pero suena a pelea atávica. Quizá fue su origen la garganta de un aficionado, viendo la cara de dolor por una lesión que quizás no sepan ha arrastrado durante todos sus éxitos. Quizá se lo podríamos haber preguntado a Toni Nadal, el que fue su entrenador durante muchos años y que hace pocos días visitó nuestra provincia para dar una charla dentro de la celebración de los 125 años de la Cámara de Comercio de Soria (a quien aprovecho para felicitar). Seguramente no nos habría respondido, pero sin duda que sabe que ese grito le ayudaba a llegar a dónde era posible, pero no lo sabía. A ese sitio que sólo se llega cuando no se juega, sino cuando se pelea.

Pronto a lo largo de la charla, los paralelismos con nuestra provincia y



sus posibilidades de desarrollo llegaron de manera inevitable. Haciendo un poco de caso a Toni, no vamos a andar con paños calientes, fácil no lo tenemos, pero poder se puede. Siempre se puede. A Rafa le diagnosticaron con 19 años Síndrome de Müller-Weiss, que viene a ser, más o menos, que cuanto más juegues más cojo del pie vas a estar y más difícil para ganar lo tienes. Eso y que su tío, que cuando el futuro era gris se lo pintaba de negro, para después decirle que un rayito de luz sí que había, pero que tenía que esforzarse si quería tener futuro en eso de la pelota amarilla y la raqueta, y -sobre todo- que se si perdía el tiempo quejándose de sus desgracias no tenía mucho futuro. Muchas veces relató de manera peculiar entre el humor y la ironía cómo le decía lo buenos que eran sus rivales en múltiples facetas, para después dejarle la única solución con el esfuerzo y el sacrificio como único camino. Seguro que de eso también sabían los del frontón de nuestros pueblos. Quejarse no era el camino del éxito. Ignorar el dolor tampoco, pero sí lo era el ser consciente de las limitaciones y po-

ner los medios para superarlo. Como él decía, jugar cada bola como si fuera la última sin dar nada por perdido. No sé si ustedes los verán como yo, pero nuestra Soria puede que necesite un poco de esta medicina.

Siempre, la carrera de un deportista se mide por sus éxitos, y el de Manacor ha conseguido nada menos que 22 finales de Grand Slam, pero ha perdido un total de 304 partidos, unas derrotas que sin duda han servido para que se levantara con más fuerza. En esta tierra victorias también tenemos, por supuesto aderezadas de sus correspondientes derrotas para aprender de ellas.

La carrera del tenista ha terminado hace pocos días, a la de esta provincia le queda todo por delante. Quizá, el resumen de la charla de entrenador sea pensar que necesitamos decírnos un ¡Vamos Soria! con que ayudarnos a sobreponernos de nuestras desventajas, que las tenemos, cargarnos de moral y tratar de que las victorias lleguen a esta provincia, que de sacrificio y esfuerzo sabe bastante.

FOTO DEL MES



María Ferrer

El club Ingenieros de Rugby volvía a mostrar su lado más solidario con una sesión de barbería para recaudar fondos para la Fundación Movember.





SORIA VERDE



cesefor 

CORAZÓN FORESTAL, espíritu investigador

La innovación supone un desafío, pero también una garantía de futuro. Si tuviéramos que resumir el proyecto 'Construyendo Maderaula' en una palabra sería innovación. Porque este proyecto, del que forman parte la Diputación de Soria junto con las entidades locales Asfoso y Cesefor -además de FSC® España, el Clúster

del Hábitat Eficiente, AEICE y el Instituto de Tecnología de la Construcción (ITeC)- gira en torno a la innovación.

El proyecto busca innovar en diferentes niveles (monte, industria y construcción) y lo hará demostrando la viabilidad de un sector en expansión: la construcción con madera, que ya da excelentes resultados en

otras comunidades.

¿Qué tiene/tendría que hacer Soria como provincia con una riqueza forestal indiscutible y con industria propia de la transformación de la madera, para aprovechar esta oportunidad?

Parte de las acciones son las que recoge 'Construyendo Maderaula' en sus líneas de trabajo.

Primero, orientar la

CONSTRUYENDO EL FUTURO DE LA PROVINCIA EN EL MONTE Y EN LA INDUSTRIA

El proyecto 'Construyendo Maderaula' demostrará que la construcción con madera supone una oportunidad para Soria.

gestión forestal sostenible de los montes pensando en esa orientación final de la materia prima: la construcción.

En segundo lugar, modificar la industria de la madera para que dedique parte de su actividad a crear productos para uso estructural, que alcanzan mayor valor de mercado.

El tercer eje se fija en el sector de la construcción de Soria. La construcción que contempla el proyecto de un edificio demostrativo con madera local servirá para evidenciar la viabilidad de este tipo de construcción.

Por último, la formación en esta especialidad es clave dada la alta demanda de este tipo de profesionales y la baja

disponibilidad de personal. Durante la construcción del edificio se formará a nuevos profesionales para paliar esa escasez.

Muy resumidamente, estas son las metas que 'Construyendo

Maderaula' se ha marcado y que lo convierten en un referente para toda la cadena de valor monte-industria.

El proyecto 'Construyendo Maderaula' cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO) en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR), financiado por la Unión Europea -NextGenerationEU. Fue uno de los elegidos en la reciente convocatoria de financiación en bioeconomía forestal, modelo económico que se basa en el aprovechamiento sostenible de los recursos naturales.



6 FINALISTAS DE LA TAPA MICOLÓGICA 2024

La entrega de los premios, el 3 de diciembre en El Fogón del Salvador. 23 bares participan en este concurso organizado por ASOHTUR

El jurado de expertos del CIFP La Merced de Soria delibera ya sobre los seis establecimientos que optan al primer premio de la Mejor Tapa Micológica Provincial, la Mejor Tapa Micológica Popular y Mejor Calidad en el Servicio.

El fallo se conocerá el próximo 3 de diciembre en El Fogón del Salvador, donde también tendrá lugar la entrega de los premios.

El bar restaurante Casa Arévalo, el Parador de Turismo Antonio Machado, el restaurante La Chistera, en la capital; el bar restaurante asador El Rosco de Matalebreras,

El Toro Arrocería de Valdemaluque y el hotel rural Los Villares se disputan los máximos galardones de las tres categorías.

La variedad, calidad y creatividad de las propuestas presentadas por los bares y restaurantes participantes no pone fácil la decisión final.

La Fundación Científica Caja Rural, que elige la Mejor Tapa Micológica Mediterránea, también decide estos días la ganadora entre los 15 establecimientos que rivalizan por el primer premio en esta reñida categoría.

En esta edición, los 23 bares y restaurantes participantes en la XVI

Semana de la Tapa Micológica organizada por la Agrupación Soriana de Hostelería y Turismo (ASOHTUR) han sido servidas alrededor de 35.000 unidades.

Los seis restaurantes ubicados en la provincia (El Burgo de Osma, Los Villares de Soria, Matalebreras, Valdemaluque, Valcorba N-122) y los 17 de Soria capital que compiten por alguno de los premios han acompañado sus creaciones con vinos de la Denominación de Origen de la Ribera del Duero soriana, en el empeño de ASOHTUR de promocionar los magníficos productos de la tierra.

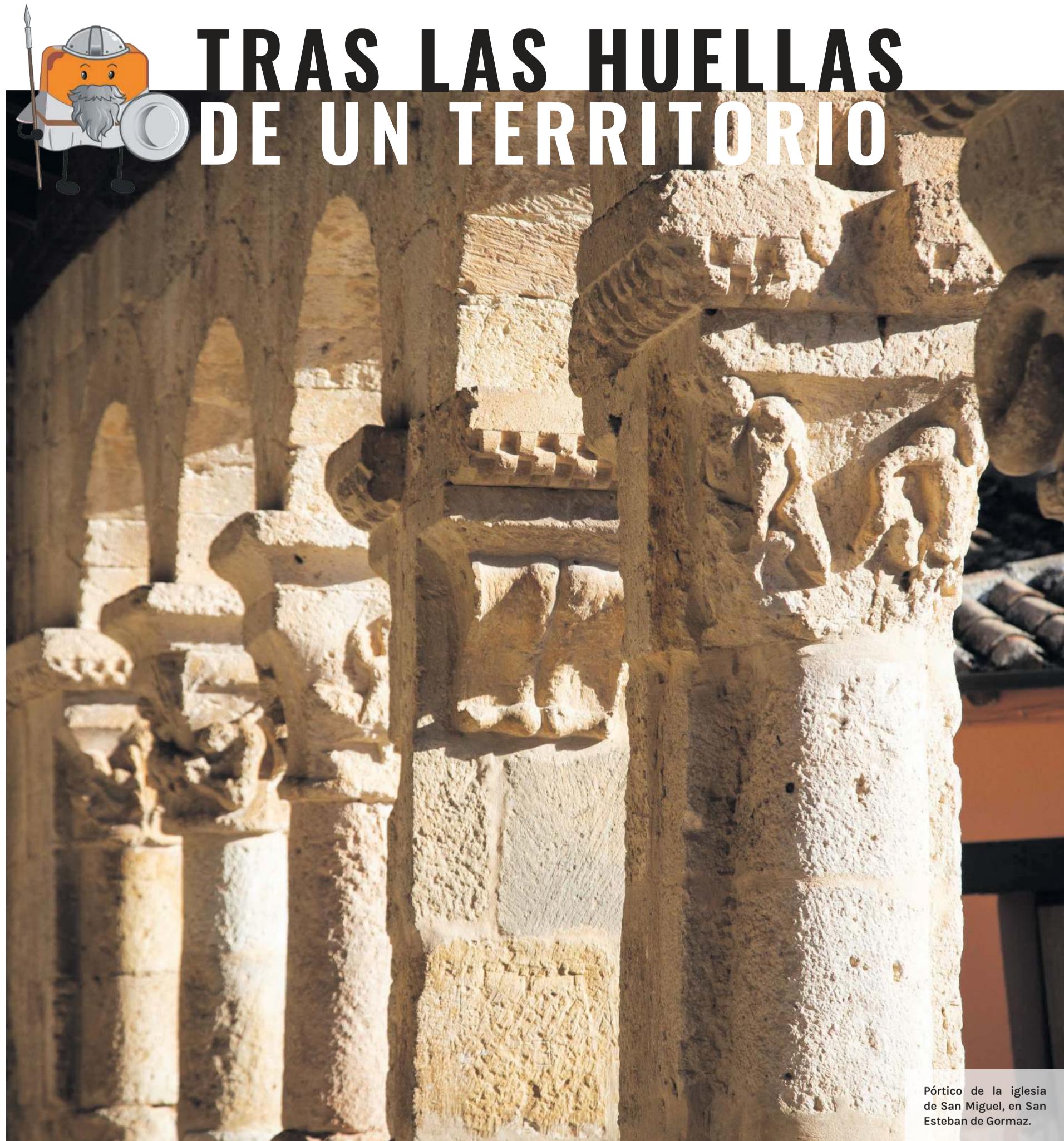


El primer premio para la Mejor Tapa Micológica Provincial está dotado con 1.000 euros más distinción. El ganador participará en el II concurso oficial de Pinchos y

Tapas de Castilla y León que se celebrará en León el próximo año.

Por su parte, el establecimiento participante que gane en la categoría Mejor Tapa Micológica

Popular recibirá 500 euros y diploma. También, en el concurso recibirán distinciones la Mejor Tapa Micológica Mediterránea y Mejor Calidad en el Servicio.



Pórtico de la iglesia de San Miguel, en San Esteban de Gormaz.

Soria Noticias, la Diputación de Soria y la Junta de Castilla y León te ofrecen, de la mano de los doctores Julio Martínez Flórez y Carlos de la Casa, un interesante viaje a los orígenes de la provincia descubriendo momentos históricos, que resultaron decisivos en la conformación de nuestro presente. Una serie de varios capítulos, como proyecto de conocimiento de la evolución antropológica y social de 'lo soriano'.

JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ
CARLOS DE LA CASA

TRAS LAS HUELLAS DE UN TERRITORIO

VOLUMEN 10

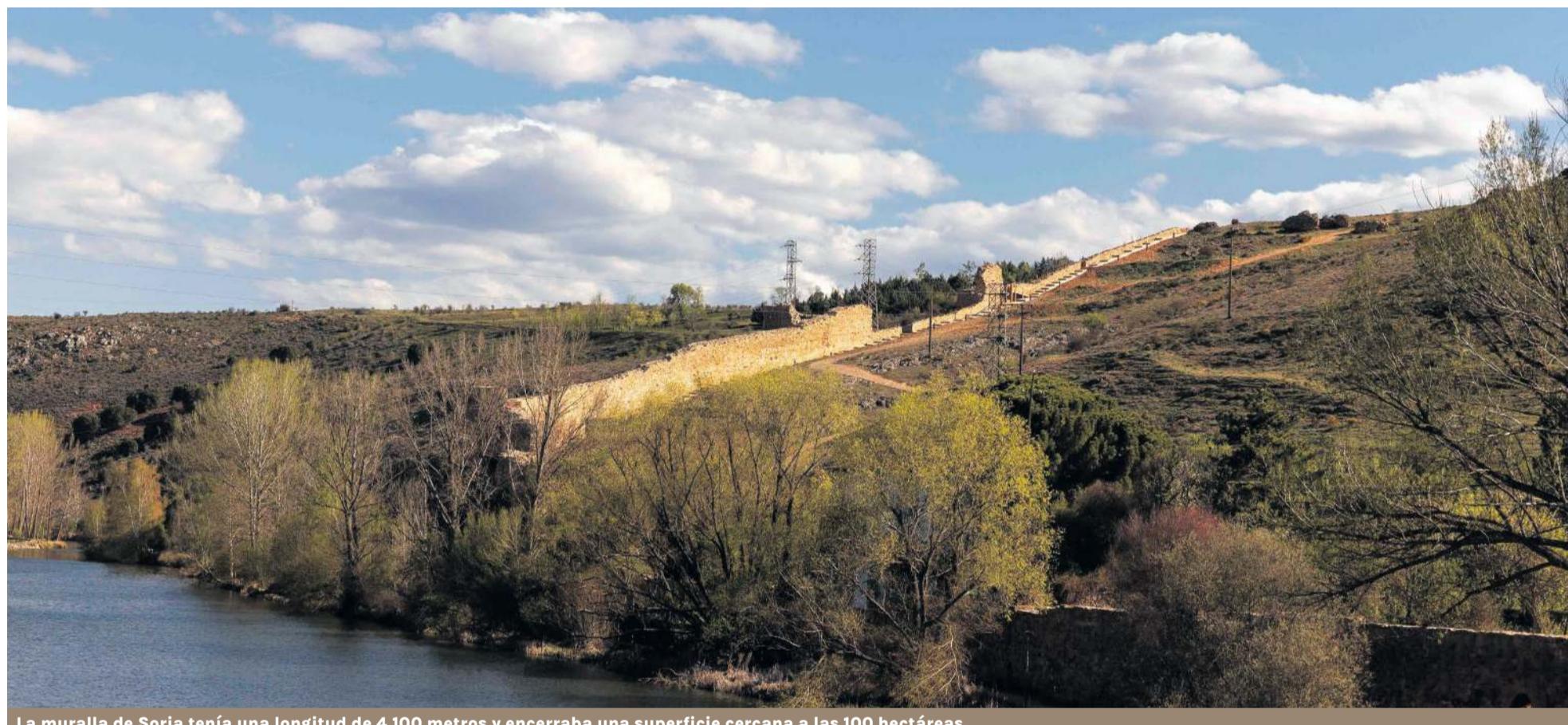
OCUPANDO LAS TIERRAS

A mediados del siglo XI comienza a apagarse la brillantez de Al-Andalus. Los cristianos recuperan poco a poco territorios y arrancan tiempos en Soria de torreones, templos y fortificaciones que han legado un patrimonio espectacular. El doctor Carlos de la Casa nos guía por unos siglos apasionantes y que, tal y como describía Julio Valdeón, “ofrecen una cara bifronte, lo que significa que en determinadas ocasiones sean motivos de la más absoluta repulsa, pero en otros momentos, por el contrario resultan sumamente atractivos”



CARLOS DE LA CASA

- Licenciado, con premio extraordinario en Historia Moderna por la Universidad Complutense de Madrid.
- Diplomado en Antropología Médica por la misma Universidad.
- Doctor en Historia Medieval por la Universidad Central de Barcelona.
- Académico correspondiente de las Reales Academias de Historia, Bellas Artes de Cataluña y de las Buenas Letras de Barcelona.



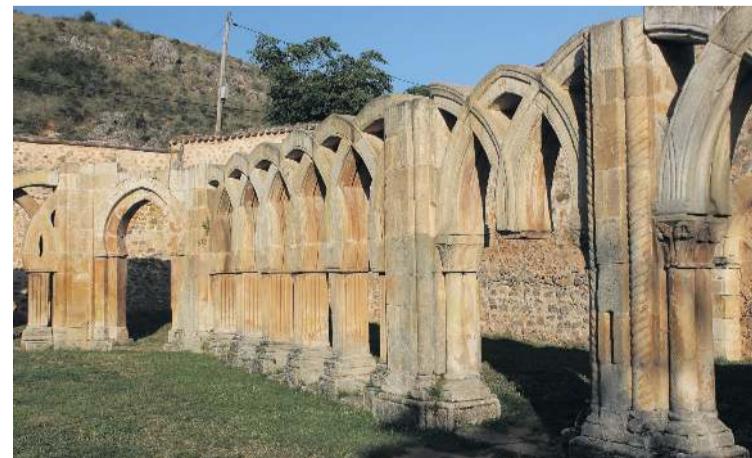
La muralla de Soria tenía una longitud de 4.100 metros y encerraba una superficie cercana a las 100 hectáreas.

CARLOS DE LA CASA

En la centuria del X, Al-Andalus había llegado a una brillantez cultural de primer orden: excepcionales hombres de letras y de ciencias, riquezas, refinada forma de vida y una importante animación de sus ciudades. Frente a esto, el territorio cristiano estaba formado por reinos independientes que ofrecían un cuadro muy diferente en su modo de vivir y en su cultura. Sus ciudades eran escasas y la densidad de población muy reducida.

Pero todo ello empezaría a cambiar a mediados del siglo XI y, sobre todo, en el XII, momento en el que hace aparición la comunidad local con una personalidad colectiva privilegiada y anunciando el advenimiento del municipio medieval, como afirmó el profesor García de Valdeavellano.

El tiempo provocaría que el territorio andalusí se convirtiese en un mosaico de taifas producido por los enfrentamientos internos, lo que aprovecharían los cristianos para iniciar su avance hacia el sur. Así vemos como en los inicios de la centuria del XI, aunque precariamente, ya están reintegrados diferentes lugares del Duero, recuérdese como en 1089 se concede Fuego a Andaluz.



Arcos de San Juan de Duero, en la capital soriana.

Tiempos difíciles son los acaecidos a la muerte de Alfonso VI y de Pedro de Bourges, restaurador del obispado de Osma, pero al ir de la mano la Iglesia y el poder civil, van cristalizando las posesiones territoriales en poder de los castellanos.

En Soria van a ser momentos de torreones, templos y fortificaciones. Recorramos algunas de ellas.

Para visitar los torreones es fundamental ir al área más oriental pues, como dice el doctor Retuerce, son las zonas de los valles del río Rituerto-Arviana, Manzano y las estribaciones de la sierra del Madero donde se pueden disfrutar intensamente. Un interesante conjunto de construcciones de planta cuadrangular. Una par-

te de ellos son adscritos a momentos omeyas, pero un análisis detenido de los mismos nos permitirá ver elementos de clara construcción cristiana. Ello no nos debe sorprender dada la simbiosis tanto cultural como estilística del momento.

Según avanzaron las huestes cristianas, en los inicios, por la zona occidental de la provincia, se fueron construyendo templos, en ocasiones imitando las formas hispano-visigodas e islámicas, pero con fábricas sencillas. Estamos, aún, en tiempos del rito mozárabe.

Estos primeros momentos y los siguientes llenaron nuestro mapa provincial de parroquias con edificios románicos que aún perviven. Destacando, de aquellos momentos, el de San

Miguel de Gormaz, una joya tanto por su sencillez como por las pinturas que se conservan en sus lienzos. Con un estilo, forma e iconografía de clara relación con otras ermitas, especialmente con la de San Bau- delio de Casillas de Berlanga.

Pero en esta misma zona tenemos localidades con unos templos románicos impresionantes y con clara influencia de Silos. Algunos de ellos construidos en pequeñas zonas como Tiermes, Castro, Andaluz; de momentos iniciales Pedro, Rejas de San Esteban y, sin duda alguna, los dedicados a San Miguel y a Nuestra Señora del Rivero en San Esteban de Gormaz, cuyos capiteles ubicados en sus galerías porticadas nos trasladan al claustro de Silos.

Una ciudad para perderse por sus calles y buscar sus templos románicos, y algunos restos de los desaparecidos, es Soria capital. Fundada por el rey de Navarra y Aragón, Alfonso I 'El Batallador' en 1119.

Ya el Fuero de Alfonso VIII nos habla de 35 parroquias y, en el año 1270, en el Censo que mandó realizar el rey Sabio, se indica nominalmente 34. Son momentos ya de pleno medieval, donde la rural Soria estará rodeada de una cerca que encierra dos cerros y un collado

central, asomada al Duero, en cuyo lugar existiría un puente fortificado.

Lamentablemente, según fueron avanzando los tiempos unos templos fueron abandonados y con ello su desaparición. Otros fueron derruidos. No obstante, todavía Soria capital puede presumir de unos bellos edificios eclesiásticos. Algunos con pequeños restos de sus orígenes, como la ermita de Nuestra Señora del Mirón o San Martín de la Cuesta, en las faldas del Castillo y con una planta recientemente recuperada, y San Ginés junto a la muralla en la zona del río, donde podemos visitar su estructura esencial. En plena ciudad aún se conserva el ábside de El Salvador.

En ruinas, pero manteniendo su ábside y sus lienzos, podemos visitar, en la calle Real, San Nicolás. También conserva su cripta y, en una de sus capillas, unas pinturas de claro gótico lineal, donde se recoge el asesinato de Tomás Becker.

En plena plaza Mayor encontramos el templo de Nuestra Señora de la Mayor, antes San Gil, con su portada románica.

San Juan de Rabanera es uno de los edificios románicos que se mantiene en pie. En su portada se encuentra el tímpano tras-



Portada de Santo Domingo, en Soria capital.

lado desde San Nicolás. Una buena estructura arquitectónica y una importante muestra escultórica. Conserva una gran parte de su estado original.

Santo Domingo, antes Santo Tomé, tiene una de las portadas más interesantes del románico español, de clara influencia francesa, en donde sus arquivoltas muestran escenas bíblicas de la vida de Cristo y de la Apocalipsis. En su tímpano, la Trinidad y el Tetramorfos.

Soria cuenta con una serie importante de monasterios, correspondientes a estos momentos, como son, entre otros: San Polo y San Juan de Duero en So-

ria y el de Santa María de Huerta, pero a estos les dedicaremos un artículo individual.

Un recorrido por nuestra geografía y nuestra historia mostrará un territorio densamente fortificado, en donde podremos observar no solo elementos de importancia histórica, sino también de un valor tecnológico. Soria, como venimos diciendo, fue frontera entre el mundo cristiano y el andalusí y entre Castilla y Aragón.

Ya explicamos la importancia de las torres y atalayas en la cabecera del Duero. Un territorio estratégico en ese paso natural entre el valle del Ebro con los valles del Duero y del Tajo, especialmente en la centuria del X, momentos en que Ramiro II de León fortificó el castillo de Osma.

Hay varias etapas de fortificaciones en nuestra provincia. En una primera podemos hablar de las principales murallas: Almazán, Soria, Medinaceli y los castillos fronterizos de la raya como Vozmediano, Peroniel del Campo y Peñalcázar.

De sumo interés para la historia de nuestra provincia fue la denominada 'Guerra de los Pedros', ya que fueron momentos de reforzar las fortificaciones y las vías de comunicación de los ríos Henar, Manubles y Nágima con los castillos de Ciuhuela, Ciria y la Raya, como ha escrito Gil Crespo.

Y hablando de construcciones militares, dejaremos para otro momento los castillos de señorío y la adaptación a la nueva artillería.



Pinturas góticas de San Nicolás, donde se recoge el asesinato de Tomás Becket. / www.elige.soria.es

RECOMENDACIONES

LECTURAS

CASA, Carlos de la/MARTÍNEZ, Yolanda/RUIZ, Juan José. (1990). Castillos de Soria. 'Aproximación a la arquitectura militar medieval'. Soria

FERNÁNDEZ-GALIANO RUIZ, Dimas. (2009). 'Notas sobre la iglesia de San Miguel de Gormaz'. Catálogo de las Edades del Hombre. Soria. Paisaje interior, pág. 185-197. Salamanca.

GAYA NUÑO, Juan Antonio. (2003). El románico en la provincia de Soria. Madrid

GIL CRESPO, Ignacio Javier. (2016). Castillos y villas de la Raya: fortificación fronteriza bajomedieval en la provincia de Soria. Soria

RETURCE, Manuel/COBOS, Fernando. (2004). 'Fortificaciones islámicas en el alto Duero versus fortificaciones cristianas en el alto Duero'. En CASA, Carlos de la/MARTÍNEZ, Yolanda (Dir.). Cuando las primeras horas. En el milenario de la batalla de Calatañazor, pág. 229-257. Soria.

VV.AA. (2001). El arte románico en la ciudad de Soria. Salamanca.

VV.AA. (2001). El arte románico en la ciudad de Soria. Salamanca.

VISITAS

Aldealpozo: la torre

Almazán: muralla y la iglesia de San Miguel.

Caracena: castillo e iglesias románicas.

Monteagudo de las Vicarias: castillo de la Raya.

Osma: castillo.

San Esteban de Gormaz: iglesias de San Miguel de Nuestra Señora del Rivero.

Serón de Nágima: castillo

Soria: sus iglesias románicas, el claustro de la concatedral de San Pedro, monasterio de San Juan de Duero y su muralla.



LOGRA TUS BONOS EN WWW.SORIABONOS.ES

El teléfono 010 se habilita de forma excepcional para aquellos ciudadanos que no puedan lograr los bonos de manera electrónica.

VUELVEN LOS SORIA BONOS

50.000 vales de descuento de 5€ por cada 25€ de compra

La campaña comenzará el próximo 2 de diciembre y se prolongará hasta el 5 de enero
Tanto vecinos (4 bonos) como no empadronados (2 bonos) pueden beneficiarse



SORIA NOTICIAS

Vuelven los Soria Bonos a la capital soriana. Esta campaña pionera de dinamización comercial del Ayuntamiento de Soria se ha convertido en una cita obligada para el sector, en uno de los momentos más esperados del año por los ciudadanos, y un referente para otras localidades que han puesto en marcha campañas similares.

La campaña sigue la dinámica de años anteriores, con 50.000 bonos de 50 euros a canjear por vecinos y no empadronados en los establecimientos adheridos (una amplia mayoría de los de la ciudad) en compras superiores a los 25 euros.

Este año, los Soria Bonos estarán activos del 2 de diciembre al 5 de enero, acercándolos más a las fechas de las compras de Reyes, una petición del sector según ha explicado el Ayuntamiento.

Como novedad, "este año únicamente se podrán adquirir productos, no servicios como en años previos", explica Javier Muñoz, concejal municipal. Al

OBTÉN TU BONO

1



SOLICITA TUS BONOS

Entra en www.soriabonos.es y rellena el formulario. Si tienes problemas puedes llamar al 010.

2



RECIBE TU CÓDIGO

En un SMS te llegará tu código y el bono en formato electrónico. Puedes mostrarlo online o físicamente

3



BUSCA EL COMERCIO

En la web, consulta los establecimientos adheridos. Tienen una pegatina en su escaparate.

4



CANJÉALOS

Al pasar por caja, podrás canjear tus Soria Bonos de 5€ de descuento por cada 25€ de compra.

igual que en ediciones previas, para canjear el bono servirá con llevarlo en el móvil, y será necesario realizar una compra, sin incluir el descuento del bono, de un importe total mínimo de 25€. Esto supondrá que el importe mínimo a abonar por el usuario del ticket será de un mínimo de 20€. Además, se podrán acumular varios bonos en la misma compra, pero para ello se deberá guardar proporcionalidad en los importes.

“Para el sector del comercio esta es la campaña más efectiva

Javier Muñoz explica que "repetimos una campaña que para parte del sector ha sido la más efectiva de cuantas se han llevado a cabo y ya vamos por la quinta edición, con una inyección económica municipal de más de 1,5 millones".

Recuerda que esta iniciativa "arrancó con la pandemia y la hemos mantenido en el tiempo con una buena evaluación de las partes implicadas". El concejal ha explicado que "nos hemos reunido con el sector e incluido algunos cambios. Este año comenzamos más tarde para que la partida pueda extenderse sin que se agote hasta el 5 de enero, que es cuando se canjean el mayor número de los vales.

CAMPAÑA 2023- 2024



58.000 SORIA BONOS

Fueron canjeados el año pasado



1.996.044 EUROS

Valor total de las compras realizadas



99.950 EMITIDOS

No todos llegaron a ser canjeados



81.2 TICKET MEDIO

El valor promedio de las compras



+1.000 CANJES

13 de los 162 establecimientos los superaron

"Es verdad que es una preferencia del textil alargar hacia enero y no adelantar a noviembre. Se han marcado de una forma más estricta los epígrafes de productos que puedan optar, y se ha establecido que el máximo de 15 trabajadores a los centros de trabajo ubicados en la ciudad", explica el edil.

Según los datos del año pasado, el 20% de los Soria Bonos fueron gastados en el sector textil. Otros que también rozaron el 10% fueron las ópticas, joyerías y los salones de belleza. La lista de productos que se pueden comprar con los Soria Bonos va desde libros a muebles, perfumes o electrodomésticos.

PETICIÓN A LA JUNTA

Desde el Ayuntamiento se solicita a otras administraciones que se sumen a la promoción del comercio local, con la visita puesta en la Junta. "Hemos solicitado hace mucho tiempo que la Junta de Castilla y León se sumara a estas campañas y que haga un plan autonómico de un modelo que hemos visto que es de éxito", ha resumido, invitando a las entidades a sumarse a esta reivindicación "ya que nos sentimos muy solos cuando se trata de respaldar con partidas y hechos los compromisos".

"La realidad es que es un mazazo que la institución que tiene la competencia no destine ni un euro", zanja recordando que es más fácil conseguir ayudas si todos remamos en la misma dirección.



4X5 PARA LOS EMPADRONADOS Y 2X5 PARA EL RESTO



EL BONO CONVIVENCIA AGLUTINA A LOS MENORES DE EDAD



2X20 PARA LOS EMPADRONADOS QUE CUMPLAN 18 AÑOS EN 2023



TE INTERESA



Artroscopia, una técnica menos invasiva para lesiones

La cámara introducida en la articulación envía imágenes en tiempo real a una pantalla en la que el especialista valora la lesión. Se pueden ver desgarros de ligamentos, tendones o cartílagos lesionados, entre otras cosas.

La artroscopia es un procedimiento quirúrgico mínimamente invasivo que se utiliza para diagnosticar y tratar problemas de articulaciones. Este se realiza mediante un tubo delgado con una cámara y una fuente de luz que permite ver al traumatólogo la articulación por dentro en tiempo real.

¿CÓMO SE HACE?

El paciente es anestesiado, de manera general o local, para evitar el dolor y el estrés. La cámara introducida envía imágenes a una pantalla en la que el especialista valora la lesión. Se pueden ver

desgarros de ligamentos, tendones o cartílagos lesionados, entre otras cosas. Si es necesario, el cirujano puede introducir en ese mismo momento instrumentos para realizar reparaciones o para estirpar tejido dañado.

Esta técnica es menos invasiva que la cirugía convencional, ya que conlleva un menor tiempo de recuperación. Además, propicia menos dolor postoperatorio y genera unas cicatrices más pequeñas.

La artroscopia es un procedimiento recomendado para lesiones en los meniscos de la rodilla, ya sea por desgaste o trau-

matismo, para las roturas de ligamentos cruzados, cada vez más frecuentes en los futbolistas, para los desgastes de cartílagos, para la inflamación de las membranas de la articulación o para las lesiones como las del manguito de rotadores de hombro.

La recuperación varía en función de la extensión de la cirugía y normalmente va seguida de rehabilitación para maximizar los resultados.

El objetivo de esta técnica empleada en el Hospital Latorre radica en buscar el mayor beneficio en los pacientes con el menor riesgo posible.

Este centro hospitalario se encuentra situado en el Camino de los Royales, número 8 (Soria, capital).

La confidencialidad y profesionalidad del equipo de sanitarios da un plus a todos los pacientes.

El objetivo del Hospital Latorre es hacer más fácil la vida de todas las personas que usan sus servicios a lo largo del año.

¿CÓMO APUNTARTE A ESTOS CURSOS EN SORIA?

Puedes acudir a las oficinas en la Calle Ronda Eloy Sanz Villa, 6 o contactar con ENSENIA a través del teléfono 975 23 93 00.



Cursos de inglés subvencionados

ENSENIA abre las matriculaciones a los cursos de formación subvencionada dirigidos a desempleados y trabajadores ocupados, incluso autónomos o personal del funcionariado público. El catálogo formativo es muy diverso y con acciones formativas con distinta duración y en horarios diferentes para adaptarse a las necesidades de cada alumno según su perfil laboral.

Entre las acciones formativas ofertadas por ENSENIA, los cursos más demandados son los de idiomas. El objetivo de estos es el de adquirir el nivel de competencia necesaria en el ámbito de las lenguas extranjeras (inglés) para comprender, interactuar y expresarse en

situaciones de comunicación básica, tanto oral como escrita.

Entre los que se gestionan en estos meses hay cursos conducentes a Certificados de Profesionalidad como titulación oficial y con prácticas no laborales en empresas, además de otros que no requieren de estudios académicos previos. La documentación necesaria para inscribirse es la cabecera de la nómina en el caso de trabajadores, tarjeta de demanda de empleo para desempleados o el recibo de autónomos.

Asimismo, se gestiona la formación a demanda de las empresas, que puede resultar bonificable, deduciendo el importe del fondo en la Seguridad Social.

TRASTEROS SORIA

643 14 14 21
www.trasterosensoria.es

Alquiler de Trasteros y almacenes
Autónomos, empresas y particulares

P. I. Las Casas C/C Nave 2 - 42005 - Soria

NUESTRAS VENTAJAS

- ✓ Control y Acceso 24h
- ✓ Alquiler sin permanencia
- ✓ Videovigilancia
- ✓ Zona carga y descarga
- ✓ Seguro incluido
- ✓ Control de plagas
- ✓ Sistema anti incendios
- y mucho más...

FÓRMATE

Abierto Plazo De Inscripciones
Cursos presenciales y online

ISO 9001•ISO 14001•ISO 45001•ISO 27001•ISO 39001
LL-C (Certification)

unete a nuestro canal

ensenia



FERIA INTUR 2024: UNA TRANSFORMACIÓN TURÍSTICA

La Diputación de Soria presentó en Valladolid una propuesta innovadora y sostenible del patrimonio material, inmaterial y natural de la provincia de Soria.



Stand de la Diputación de Soria en la Feria INTUR 2024 celebrada en Valladolid.

SORIA NOTICIAS

Soria estuvo presente en la feria ARPA, que este año se ha celebrado en Valladolid del 15 al 17 de noviembre junto con la turística de INTUR. La Diputación contó con un stand de 150 metros cuadrados que dio a conocer una amplia y diversa oferta de turismo que resaltaba el singular atractivo de la provincia. Bajo la marca 'Soria, ni te la imaginas', el

stand ofreció una visión del patrimonio natural, material e inmaterial de la provincia, con la que buscó atraer a visitantes interesados en un turismo activo y sostenible, aprovechando las nuevas tecnologías que permiten una experiencia inmersiva, pero también otros objetivos medioambientales como reducir el uso de papel. Así, se logra una promoción turística más respetuosa con el medio ambiente.

Para alcanzar este fin, gracias a la colaboración de CESEFOR, el espacio del stand se diseñó con cubos de madera móviles que, con un estilo moderno y funcional, se distribuyeron por las diversas zonas comunes.

Lo llamativo este año fue que "cada persona podía elegir los temas que más le interesaban para construir, así, su 'guía a medida', reuniendo las hojas seleccionadas con un clip. De este

Soria. Un QR, mil historias

Su cultura y patrimonio están disponibles para todos con un simple y cotidiano gesto. Nunca ha sido tan fácil tener al alcance la historia de la provincia de Soria.



REALIDAD VIRTUAL PARA DISFRUTAR DE LA PROVINCIA

Los visitantes se pudieron sumergir en las tradiciones sorianas gracias a actividades como experiencias de realidad virtual en 360º.



QR con información sobre distintos puntos de interés de la provincia.



Visitante disfrutando de la experiencia 360º de realidad virtual.

los diferentes pueblos, hasta historias, la Soria de los poetas, tradiciones, actividades culturales e, incluso, el acceso a la biblioteca digital de la Diputación", explicó la diputada Elia Jiménez.

Además, la institución provincial pudo formar parte de un foro donde se presentó el libro '59 edificios del románico'. La presentación se llevó a cabo por el historiador Josemi Lorenzo, quien ha trabajado desde el inicio en toda esta labor de destacar y conservar la historia del románico de una gran parte de la provincia de Soria. Este acto fue uno de los varios eventos que la Diputación acercó a esta feria de turismo de interior, una de las más importan-

tes de España en un sector importante y capaz de crecer más en Soria.

"Durante todo el fin de semana, profesionales del sector turístico y visitantes han podido disfrutar

Los visitantes podían construir su 'guía a medida' de Soria

tar de nuestra tierra con un solo 'click'", destacó el presidente Benito Serrano, haciendo referencia a la innovación y a las posibilidades que las nuevas herramientas tecnológicas ofrecen.

DESCUBRE

Los Belenes de Soria

Belenes de Soria

Diputación de Soria

CASTILLA Y LEÓN

IMPORTANCIA DE ESTE SECTOR PARA LA JUNTA

El Gobierno de Castilla y León está concienciado en apoyar a un sector que considera esencial para el desarrollo de la Comunidad.



La Junta espera que 1.650 autónomos y pymes se puedan beneficiar de esta convocatoria.

Impulso a las pymes y autónomos

Esta iniciativa tiene como objetivo fomentar su digitalización con una partida de 2 millones de euros. La ayuda será de 1.200 euros por cada solicitud con un gasto mínimo de 1.500 euros en tecnología digital, con la previsión de replicar esta línea de ayuda del ICECYL en años sucesivos.

SORIA NOTICIAS

La Consejería de Economía y Hacienda ha lanzado a través del Instituto para la Competitividad Empresarial de Castilla y León (ICECYL) una convocatoria en régimen de concurrencia competitiva, que cuenta con un presupuesto de hasta dos millones de euros en 2025 para impulsar la digitalización de las pequeñas y medianas empresas de

la Comunidad con la adquisición de renovados recursos tecnológicos.

CLAVES

La ayuda consiste en una subvención de 1.200 euros por cada solicitud, con la condición de justificar, en el plazo establecido, un importe mínimo de gasto de 1.500 euros.

Con esta actuación, la Consejería de Economía y Hacienda de la Junta de Castilla y León tiene

como objetivo apoyar proyectos de digitalización básica en autónomos y pymes de la Comunidad, dirigidos a la implementación de las primeras herramientas o soluciones digitales en una empresa. Esta línea de subvenciones se complementará con una segunda destinada a la digitalización avanzada en las empresas -cuya convocatoria se publicará las próximas semanas-, así

como con la actual línea de incorporación TIC en pymes o con las futuras convocatorias de digitalización y transformación digital del ICECYL.

Los gastos subvencionables son equipamiento de hardware -excluidos smartphones, tabletas y televisores-, gastos de software y de consultoría. En todos los casos, el desembolso debe incluir software, ya sea en forma de licencia -como

Equipamiento de hardware, gastos de software y de consultoría

servicio SaaS- o como un desarrollo basado en herramientas de SW libre. El gasto en hardware no puede superar el 50 % del gasto total.

UN PASO IMPORTANTE

La digitalización, como proceso de innovación en una empresa, es una herramienta clave sobre la que actuar. Así, el ICECYL despliega programas de apoyo a las empresas para impulsar la mejora de su competitividad, con la adopción de tecnologías digitales y la implementación de nuevos modelos de negocio facilitados por las mismas con el fin último de conseguir crecimiento económico, creación de empleo, liderazgo digital y desarrollo de talento en la Comunidad.

BENEFICIARIOS

Una de las principales novedades de esta línea es la simplificación en la tramitación de la solicitud y el hecho de que el abono de la subvención se realiza en el momento de la concesión, en concepto de pago anticipado. De esta forma, se prevé que a lo largo de 2025 casi 1.650 autónomos y pymes puedan acometer el proceso de digitalización con la ayuda de la Junta de Castilla y León, con la previsión de replicar esta línea en los próximos años.

Por otra parte, como en el resto de las líneas de apoyo empresarial de la Junta de Castilla y León, toda la tramitación se hace de manera electrónica, a través del portal del ICECYL, en el enlace subvenciones digitalización Pymes CyL.



VENTA NUEVA

LA CASA DEL TORREZNO

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

www.hotelventanueva.com

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR



EMPRESA

M Una Navidad Montreal

Estas Navidades sorprende a tus seres queridos con una joya, un reloj o algún complemento Montreal. En su joyería, en El Collado, encontrarás las mejores marcas del mercado y colecciones únicas.



ANA M BARBERO ARROYO

La ilusión, la solidaridad y la alegría se aúnan en Navidad para llenar el ambiente de magia y felicidad. Una época para compartir con la familia y regalar algo singular a esas personas tan queridas y especiales.

Todos conocemos la joyería emblemática en nuestra ciudad, con casi 100 años ofreciendo ex-

clusividad y trato personalizado, acompañando a cada uno de sus clientes en la elección del detalle perfecto. Además, su equipo de profesionales ofrece un trato exclusivo y personalizado en cada compra. La Navidad en Montreal es sinónimo de magia. El lugar perfecto para encontrar ese regalo que colocar bajo el árbol con tanto amor y cariño.

Allí tendrás la oportunidad de encontrar pie-

zas elegantes y exclusivas en joyería entre una amplia variedad de marcas y estilos.

FIESTA DE NAVIDAD

Cada año, al llegar la Navidad, Montreal celebra su ya tradicional fiesta de bienvenida a la Navidad donde brinda con todos sus clientes y les agradece el cariño que les muestran año tras año. En 2024 la celebración será el miércoles, 11 de

diciembre, y contará con la compañía de la diseñadora de joyas Marina García, que presentará

Joyería Montreal lleva 94 años siendo un referente en la ciudad de Soria

sus nuevas colecciones y adelantará las tendencias en joyería para el próximo 2025; y PANDORA, una de las exclusivas marcas con la que disfrutaremos de su colección navideña.

Sólo por asistir, se entrará en el sorteo de tres joyas de sus colecciones.

TE HARÁN BRILLAR

Las joyas son un regalo que evocan lo extraordinario y sobrevive al paso

del tiempo convirtiéndose en un símbolo emocional. Son sin duda, el regalo estrella para demostrar afecto y amor.

Esta Navidad, la tendencia joyera está marcada por una gran influencia minimalista, formas geométricas, garbillas y pulseras riviere, pendientes de aro con incrustaciones de pequeños brillantes, anillos muy sutiles... joyas pensadas para el día a día que aportan una perfecta armonía entre estética y practicidad.

COLECCIONES PROPIAS

Las colecciones de joyas Montreal se transforman en iconos mágicos, inspirados en la cultura y tradición soriana, que se convierten cada año en el regalo perfecto para miles de personas a las que la magia de la Navidad saca una sonrisa.

Las personas buscan en sus raíces culturales un sentido de pertenencia o un equilibrio entre el pasado y el presente, así como el interés por preservar el legado cultural. Sus colecciones aportan ese valor identitario y emocional.

Joyería Montreal ha transformado el concepto tradicional del sector joyero y, más allá del valor del metal o las piedras preciosas que emplea, ha logrado convertir cada joya en una obra de arte.

UNA COLECCIÓN PARA CADA EVENTO



Nudo del amor

Los celtas creían que el amor era eterno. Lo presentaban como un nudo perenne. Modelos de amor de pareja, amigos y familia.



Reloj Daniel Wellington

El reloj es un regalo que nunca pasa de moda. Aporta elegancia y estilo dándole un toque único y especial a los looks.



Bodas Montreal

Un espacio exclusivo y especial dedicado a las joyas para novias y otros invitados, con descuentos por la compra de alianzas.

EMPRESA**GRANDES FIRMAS**

Monreal cuenta con las mejores firmas del momento y lo más novedoso en tendencias.

Para este fin de año, vuelven las joyas de los 80, destacando piezas monicolor, brazaletes de gran tamaño, pendientes XXL, joyas asimétricas y de gran volumen que enfatizan los tamaños maxi, ideales para fiestas y eventos.

Marcas como Marina García Joyas, Bohemme, Agatha Paris, Pandora, Swarovski, Uno de 50, P

de Paola, Sunfield y Salvatore Plata se encuentran en Monreal y harán destacar el outfit navideño que has escogido para celebrar cada evento.

Una gran variedad de estilos para que encuentres la opción que tanto buscas.

COMPLEMENTOS

Monreal cuenta con una cuidada selección de complementos de moda, bolsos y maletas de grandes firmas como Liu Jo, Valentino o Guess.

Un bolso siempre es un gran regalo. Las tendon-

Cuenta con colecciones propias y exclusivas inspiradas en la provincia

cias para esta Navidad se encuentran en los tonos neutros, los diseños trenzados y las formas geométricas bien marcadas. Entre la amplia gama que ofrece en su tienda física, seguro que

encontrarás lo que más se adapte a esa persona a la que deseas regalar.

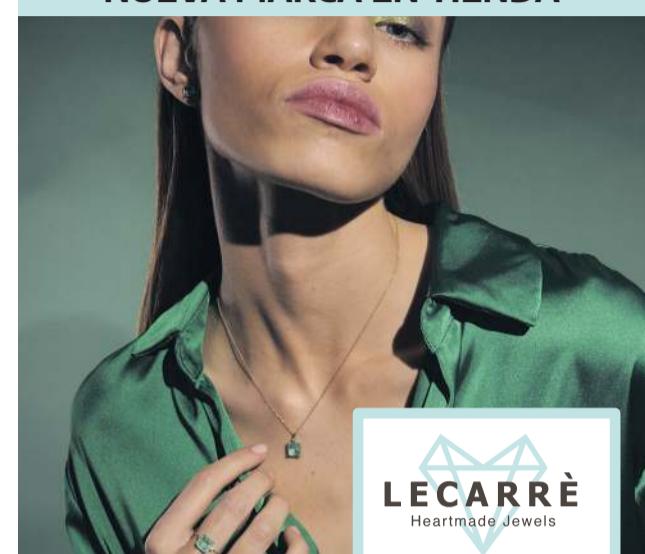
EL DESEO DE COMPARTIR

Los relojes son sin duda uno de los regalos más demandados. Regalar un reloj es ofrecer tiempo y personalidad. Y, en Monreal, hay uno para cada momento y ocasión: clásico, moderno, divertido, deportivo de marcas como Tissot, Calvin Klein, Lotus, Viceroy, Festina.... Y, como novedad: Daniel Wellington, que destaca por su elegancia y sofisticación.

En esta época tan especial, la ilusión y la alegría invaden la Joyería Monreal. Cada paquete regalo es un elemento mágico, cargado de mucho significado y afecto.

Lo mejor es entrar a su establecimiento en la céntrica calle de El Collado, y dejarse aconsejar por sus expertos, quienes te ayudarán a elegir el regalo perfecto para cada ocasión.

Esta Navidad, la joyería se convierte, así, en el lugar donde los sueños y los deseos se hacen realidad y se enfatiza lo que realmente importa: los momentos compartidos, la alegría de dar y la emoción de recibir un regalo que perdura.

NUEVA MARCA EN TIENDA

LECARRE
Heartmade Jewels

Lecarré es una marca gallega fundada en A Coruña, en el año 2010. Desde hace tres generaciones, esta familia de orfebres realizan todas sus piezas a mano. Una marca que nace de una ambiciosa búsqueda de la joya perfecta, propia de joyeros por vocación. Cada una de sus piezas se realiza cuidadosamente y de forma artesanal pero, sobre todo, se inspira y diseña de manera emocional, pensando en que una joya puede conllevar un gran simbolismo.

Un rincón único y singular en el que encontrar ese detalle perfecto que sorprenderá a esa persona tan especial.

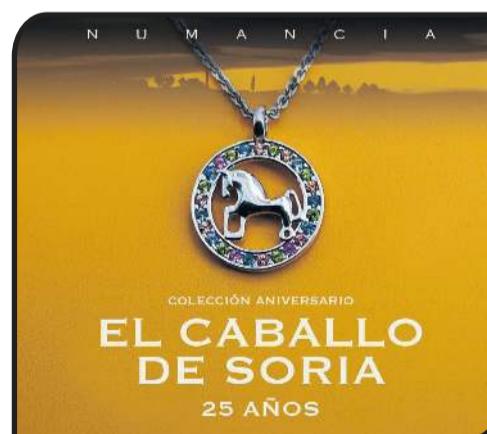
Acércate a Monreal. Ven y vive la magia de la Navidad tal y como dice su eslogan: 'La Navidad es Monreal'.

MONREAL

Calle El Collado 32 42001 Soria

Teléfono: 975 23 93 20

Web: [https://monreal.tienda/es/](http://monreal.tienda/es/)

**25 años del Caballo de Soria**

Hace 25 años, Joyería Monreal propuso la creación de un nuevo símbolo para la ciudad de Soria. Una fibula celtíbera del Museo Numantino sirvió de inspiración para la creación del colgante original del Caballo de Soria. Esta joya ha significado, para Joyería Monreal, un punto de partida para la creación de otras colecciones relacionadas con el patrimonio arqueológico y natural de Soria y su provincia, llegando a ser reconocido a nivel provincial, regional y nacional por haberse alzado con numerosos premios

Suerte de pinos

Preciosos pendientes, colgantes y gargantillas inspirados en las ramas y piñas del pino que hacen fluir la energía positiva.

**Monreal Zen**

Gargantillas y pulseras con una gran versatilidad a la hora de combinarlas. Su infinidad de colores están asociados al mundo ZEN.

**Pandora**

Charms, brazaletes, anillos, aretes y collares. Una amplia variedad de las joyas más exclusivas acabadas a mano.



Sin Vida



Errores comunes en decoración y cómo evitarlos

Decorar un hogar puede ser emocionante, pero es fácil cometer ciertos errores que afectan la estética y funcionalidad del espacio. Te dejamos algunos consejos para crear ambientes más armoniosos y acogedores.

Medir el espacio antes de elegir muebles. Uno de los errores más frecuentes es elegir muebles sin medir el espacio, lo que resulta en piezas demasiado grandes o pequeñas. Antes de comprar, toma medidas precisas y utiliza una escala en papel para visualizar el resultado.

Ignorar la iluminación. La iluminación es fundamental en la decoración, ya que puede hacer que un ambiente se sienta frío o acogedor. Un solo punto de luz no es suficiente. Mezcla iluminación ambiental, puntual y decorativa para realzar cada rincón del espacio.

Elegir textiles sin considerar el estilo. Los textiles son esenciales, pero deben integrarse al estilo general de la estancia. Usar cortinas, mantas y cojines en colores o patrones que no armonizan con el resto de los muebles puede desentonar. Opta por colores y tejidos que complementen el ambiente.

Saturar con decoración. Recargar los espacios con accesorios es un gran error. Selecciona solo aquellos que realmente aporten personalidad. Esto evita la sensación de desorden y permite que cada pieza tenga su protagonismo.



C/Puertas de Pro 11, 42001 Soria. Tel. 975 23 00 78



Tu árbol de Navidad, como un profesional

Llega la época más mágica, en la que volvemos a sacar el árbol de Navidad de la caja para decorar nuestro hogar. Si este año te has puesto el reto de adornarlo como si un interiorista hubiese pasado por tu casa, a continuación te damos unos consejos para conseguirlo. Lo primero que habrá que hacer será escoger la temática que queremos utilizar, de eso dependerán nuestros adornos. Las

luces, que serán las primeras que coloquemos, también serán muy importantes. Un truco que aplican los expertos es utilizar 100 bombillas o 5 metros de luces por cada 2 pies de árbol, que se deberán colocar empezando por la base y enroscando subiendo hasta la copa, para continuar bajando nuevamente hasta que el hilo se agote.

Sin lugar a duda, otro de los trucos más impor-

tantes será equilibrar la decoración, y para ello será necesario comenzar desde la parte superior del árbol para ir trabajando de forma descendente. Pero, cuidado, hay una regla básica para que quede espectacular. Se recomienda agrupar tres adornos de diferentes tamaños para añadir estilo y atractivo visual. Es por ello que para crear un árbol equilibrado y visualmente agradable, com-

pra adornos de tres en tres, de seis en seis o de doce en doce, y colócalos primero en forma de 'Z'. Las bolas más grandes deben colgarse más cerca del centro del árbol para darle más profundidad, y las más pequeñas hacia el final de las ramas.

Por último, para elevar más la estética podremos utilizar cintas decorativas, de un solo tipo o mezclando texturas contrastadas y anchos.

Esta Navidad ¿Sabes ya qué regalar?

Las Navidades son unas fechas para compartir momentos en familia, de magia e ilusión. Sin embargo, acertar con el regalo puede resultar, en ocasiones, algo bastante complicado. Es por ello que ofrecer algo personalizado puede ser un acierto asegurado.

Las experiencias y bienestar creadas a la carta para que puedas sorprender a tus seres queridos, y a ti mismo, son regalos excepcionales y únicos. Nuestras propuestas ofrecen servicios creados al detalle y con mimo, para brindar momentos de desconexión y soluciones eficaces a vuestros problemas.

Contamos con nuestro servicio de depilación láser, en el que somos especialistas y con el que acertarás seguro, siendo uno de los más eficaces del mercado. Además, nos encontramos en una época idónea para comenzar con este tratamiento, pues la piel no se encuentra tan expuesta al sol.



Igualmente, tenemos tratamientos corporales con los que sentirse mejor con nosotros mismos, tanto por dentro como por fuera, y que son idóneos para redefinir la silueta y sentirse más ligeros, así como eliminar grasa, líquidos o reafirmar la piel. Igualmente, contamos con nuestros tratamientos faciales en cabina, con potentes principios activos, para aportar luminosidad y firmeza al rostro. Utilizamos aparatología, como diatermia y radiofrecuencia o fotorrejuvenecimiento, con la que se potencian y se consiguen unos resultados óptimos para obtener en nuestro rostro un aspecto más joven, libre de manchas y más jugoso y terso.

Disfruta de la tranquilidad y de un ambiente relajado y de desconexión en cada uno de nuestros tratamientos. Porque un tratamiento facial o corporal es un momento para mimarse y dedicarse tiempo. De elegirse. ¡Sin duda un acierto seguro!

REGALA BELLEZA,
REGALA BE

En el centro de Soria: C/ Estudios Nº4 - Tel 975 671 407-640 29 90 +17



Día Mundial de la Nieve

Con la llegada del invierno y los cambios estacionales, estamos permanentemente actualizando la ropa de nuestro armario, lo que nos obliga a tener a mano distintas prendas de abrigo ante imprevisibles cambios climatológicos, cada vez más frecuentes. Si algo caracteriza el invierno, es la llegada de la nieve y con ello todas las actividades de alta montaña. La exposición al viento, la nieve, la bajada de temperaturas y el frío son circunstancias propias de esta tan esperada estación y, a veces, por desconocimiento o falta de previsión, podemos experimentar complicaciones diversas, particularmente visuales. En artículos publicados anteriormente, buscábamos respuesta sobre la mejor forma de proteger nuestra visión contra la exposición solar en épocas estivales. De manera análoga, ahora nos surgen varias preguntas: ¿Cuáles son los riesgos y complicacio-

nes visuales más habituales que podríamos sufrir en esta época invernal? ¿Debemos tomar medidas relacionadas con la protección visual ante estos cambios estacionales? ¿Existen recomendaciones específicas sobre la protección visual en estas circunstancias?

Para conocer más a fondo estas cuestiones, nos hemos puesto en contacto con el departamento comercial de Multiópticas Monreal, donde nos comentan que la nieve, por su color blanco, refleja la luz solar de forma excepcional, aumentando hasta en un 80% la propagación de radiación UV que incide en nuestros ojos, pudiendo así provocar queratitis corneal o también la conocida 'ceguera corneal' o fotoqueratitis con una simple exposición de pocas horas, siendo más frecuentes en niños y adolescentes por su mayor sensibilidad a estas radiaciones.

Por ello, es recomendable el uso de gafas con protección UV y filtro solar polarizado con absorción del 90% incluso en días nublados, reduciendo así los riesgos mencionados y otras alteraciones como opacidades en el cristalino.

El uso de monturas especiales para esquí y otros deportes de alta montaña (senderismo, escalada...) protegen de forma integral el sistema visual, proporcionando -además- una ventilación que impide la formación de vaho.

Volviendo a la rutina propia de nuestro día a día, en invierno, donde no todo es ocio, nos encontramos con entornos laborales, escolares y rutinas caracterizadas por la presencia de luz artificial, ambientes exageradamente calefactados y con un aumento del sedentarismo que propicia el uso abusivo de pantallas de ordenador, teletrabajo y un sinfín de tareas en visión próxima que provocan cambios en el sistema visual.

Por ello, es aconsejable tener en cuenta pautas que alivien el estrés visual, como realizar actividades físicas deportivas exteriores, buena ventilación del entorno donde desarrollamos nuestras actividades laborales o académicas, complementado con humidificadores que reduzcan la sequedad ambiental y mejoren el confort sobre todo en usuarios de lentes.

El uso de lágrimas artificiales, descansos periódicos y hábitos posturales correctos son otras recomendaciones. Las gafas graduadas con protección a la luz azul, para largas exposiciones en pantallas, reducen la fatiga visual y mejoran la eficiencia visual y el rendimiento de manera notable. En definitiva, los cambios estacionales exigen cambios comportamentales en la salud ocular, que nos ayuden a optimizar nuestras necesidades visuales y mejoren la calidad de vida de las personas.

Sin azúcares no hay caries dental

Se aproxima el fin de año 2024 y las fiestas navideñas con muchas celebraciones, comidas y cenas familiares, de empresa y de amigos. Van pasando los años y el consumo mundial de azúcares se ha triplicado,

gramos=12 cucharaditas) de la ingesta calórica total.

Consumir una lata (335 ml.) de bebidas azucarada (contienen 8 azucarillos) al día es una fuente importante de "calorías vacías", con alto contenido de energía y sin valor nutricional.

Ingestas de azúcares libres (añadidas a alimentos y bebidas por los fabricantes, cocineros o consumidor) de más de 60 gramos al día por adulto y 30 gramos por niños aumenta la tasa de caries dental. Consumir más de cuatro veces al día conduce a un mayor riesgo de sufrir caries dental. Tanto la frecuencia como la cantidad son factores importantes en la etiología de las caries. La reducción del consumo de azúcares libres por debajo del 5% de la ingesta calórica total (25 gramos=6 cucharadas) proporciona beneficios adicionales para la salud en forma de reducción de la caries dental. Tenemos que reducir la cantidad de bebidas azucaradas que consumimos los adultos y los niños, e introducir más frutas y verduras. Tenemos que asegurarnos que las comidas y tentempiés que tomamos fuera de casa no tengan un alto contenido en azúcar y calorías vacías. Impliquémonos. Es labor de toda la sociedad y nuestras administraciones.

En 2015, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó unas directrices sobre la ingesta de azúcares para niños y adultos. Recomienda que la ingesta diaria de azúcares se limite al menos del 10% (o 50



CAMILO SAINZ

Colegio Oficial
de Dentistas



BURGOS PALENCIA SORIA VALLADOLID ZAMORA

Entrena todo tu cuerpo

Llevamos un año entrenando juntos y, aunque parezca mentira, hemos llegado ya al mes de diciembre. Eso sí, lo hacemos con la misma motivación y ganas de mantenernos en forma.

Para esta última sesión de 2024, vamos a hacer cuatro ejercicios a 25" de acción con 10" de recuperación entre ejercicios. Al acabar la serie descansaremos 1'. Y realizaremos ocho series.

1 Salto a la comba. El primer ejercicio es simple pero muy efectivo. Cogeremos una comba y vamos a saltar como sepamos. Da igual la técnica, con los pies juntos, a una pierna... Y si no disponemos de comba haremos mini saltos simulando que saltamos a la comba a pies juntos.



2 Burpees. Toca ahora uno de los ejercicios más odiados, pero más completos: los burpees. Empezaremos de pie para hacer una sentadilla y, a continuación, poner las manos en el suelo. De ahí pasaremos a una plancha hasta que el pecho toque el suelo. Después revertiremos el ejer-

cicio hasta ponernos de pie y para finalizar haremos un salto dando una palmada por encima de la cabeza.

3 Abdominal superior. Nos colocaremos boca arriba con las piernas elevadas lo máximo que podamos y brazos estirados. Vamos a intentar subir el tronco, levantando escápulas y manteniendo la lumbar pegada al suelo, para tocar con las manos los pies.

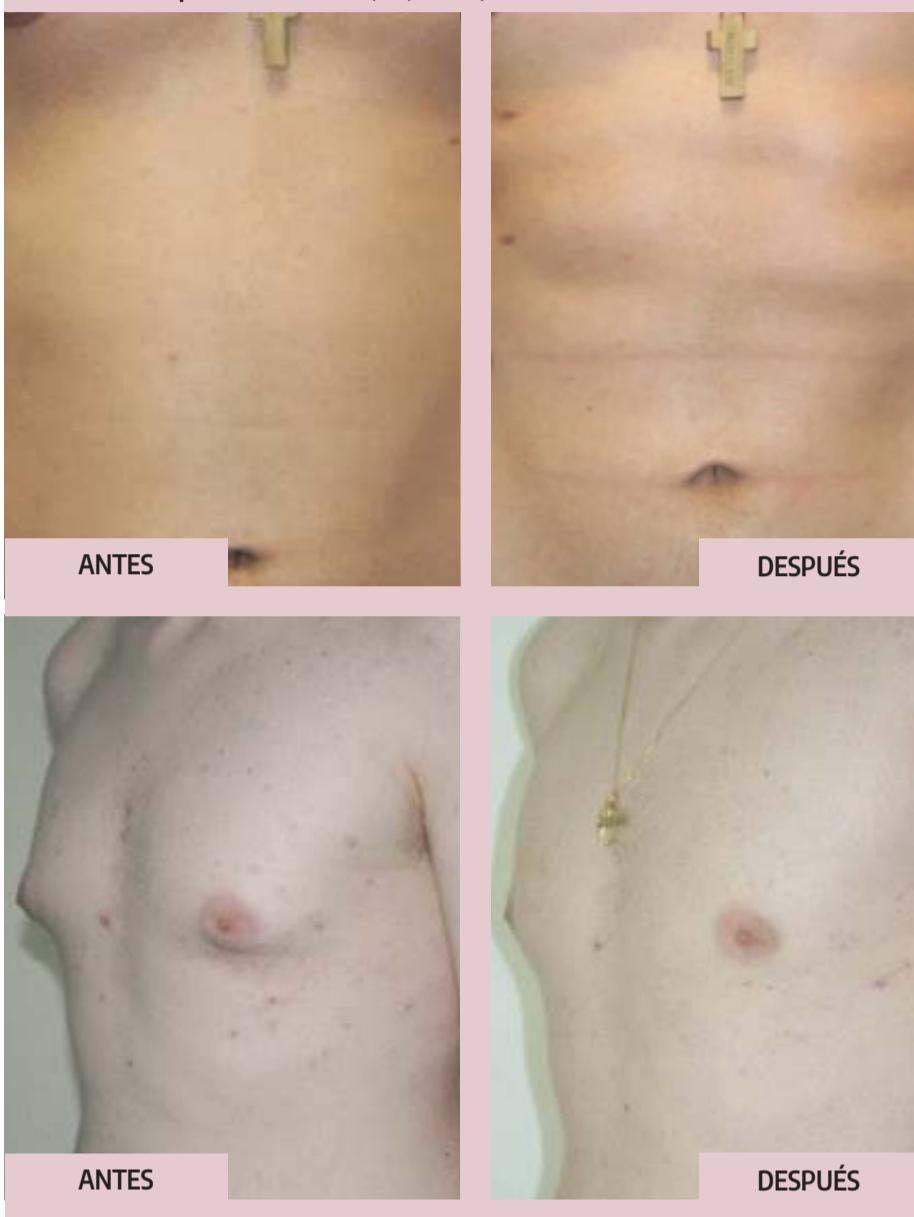
4 Plancha 'Superman'. Desde la posición de flexión, el ejercicio consiste en levantar, simultáneamente, un brazo y su pierna contra-

ria, quedando el cuerpo en equilibrio sobre dos puntos de apoyo y haciendo que se impliquen, además del abdomen, el pectoral y el glúteo. Es bastante técnico así que tendremos que controlar el movimiento.



Camino de la Piñorra, 4 Soria.
605 843 030

C. Mosquera de Barnuevo, 10, LOC 2, 42004 Soria - Tel. 975 22 59 80



Clínica Aitziber Yagüe

Tecnología Láser Enfolift

En la clínica Aitziber Yagüe nos especializamos en ofrecer tratamientos estéticos avanzados que combinan tecnología de última generación y un enfoque personalizado para cada paciente. Entre nuestras opciones más demandadas se encuentran la lipoescultura de abdomen con Endolift y el tratamiento para ginecomastia, ambos son procesos no invasivos.

para aquellos que desean obtener un abdomen más esculpido y tonificado sin los riesgos y el tiempo de recuperación de una cirugía más invasiva.

Tratamiento de ginecomastia.
La ginecomastia es una condición estética que afecta a muchos hombres, caracterizada por el exceso de tejido adiposo. En la clínica Aitziber Yagüe contamos con un tratamiento especializado para corregir la ginecomastia de manera efectiva, eliminando el exceso de grasa en la zona del pecho para conseguir un contorno más masculino, firme y equilibrado. El procedimiento consiste en realizar una liposucción localizada para eliminar el tejido adiposo, logrando esculpir de forma precisa la zona torácica.

El tratamiento de ginecomastia en nuestra clínica está diseñado para ofrecer resultados permanentes, devolviendo a los pacientes un contorno torácico más masculino, equilibrado y estéticamente agradable.



CLASIFICADOS

EMPLEO

BUSCO EMPLEO. Con carnet B, coche propio, carnet carretillero, disponibilidad total, busco empleo (30/40 horas) como vendedor, dependiente, cajero, repenedor, mozo de almacén... Tel. 659 997 545

PROFESOR NATIVO inglés con más de 20 años de experiencia imparte clases de inglés de todos los niveles. Tel. 611 838 317

CAFÉ - BAR CHAYOFA busca incorporar personal para su plantilla, y puedes elegir horario de media tarde o hacer horas extras viernes y sábado. Tel. 661 619 631.

MONATRA-TABLEROS a Medida busca personal para dependiente de ferretería. Se valorará experiencia en el sector. Enviar currículum a info@monatra.com

TAXI. Se traspasa licencia de taxi del Ayuntamiento de Soria (requisito fundamental)

ENCUENTRA TRABAJADORES

**Si eres una empresa y buscas
trabajadores, envíanos tus
ofertas de empleo a:
trabajo@sorianoticias.com**



PISOS/ CASAS

SE VENDE terreno rústico de 21.000 m, cercado y llano cerca de la capital, junto con nave de 480 m.
Tel 680 667 493

VENDO piso de 3 hab. dos baños, salón y cocina amueblada, recién reformado. Con ascensor en zona Calaveron. Tel. 646 225 296

www.nature.com/scientificreports/

SE VENDE o alquila local comercial acondicionado en Soria capital Tel. 696 429 354

VARIOS

COMPRO fotografías y postales antiguas de Soria y provincia. Tel. 622 707 352

Journal of Health Politics, Policy and Law, Vol. 35, No. 4, December 2010
DOI 10.1215/03616878-35-4 © 2010 by The University of Chicago

VENDO tierra Tejado-Bne-
cos: pol.22 parc.78 (El Cam-
pillo), pol.31 parc.10 (Valde-
moro), pol.2 parc.223 (Los

PASATIEMPOS

6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



DESCUBRE EL PUEBLO

En el segundo conjunto de letras hay unas cuantas que no están en el primer conjunto. Cuando las hayas encontrado, ordénalas y forma el nombre de una localidad soriana.

STANUIPKLÑXAHUKZ
CIPELJKLAÑBNOFUIPKLSER

SPNLÑA XCVNEOKLHSTJKEIBA
QDYCANQEGVUOXFURMAIKLLKLZ

Localidad:

* SOLUCIONES DEL MES ANTERIOR. Adivinanza: LAS UVAS / SAN ESTEBAN DE GORMAZ.

SOPA DE LETRAS

P	N	L	S	H	B	A	E	E	R	T	R	R	O	C	I	I	L	C
L	F	E	A	N	I	T	N	A	F	L	A	N	M	T	A	L	R	A
F	B	C	L	I	E	S	G	E	N	T	N	A	E	E	R	S	E	M
A	O	N	U	U	E	O	T	E	F	E	O	V	H	I	E	A	Á	P
A	S	H	Q	M	H	S	R	O	E	E	S	D	O	D	C	Ñ	N	A
U	S	N	G	D	E	S	T	R	R	U	A	B	E	O	E	L	T	N
C	A	T	N	E	A	L	M	R	L	I	E	M	I	S	U	F	L	A
B	B	D	F	C	S	Q	N	E	E	C	A	B	I	B	F	B	R	A
C	A	D	I	O	E	S	C	Y	A	L	Ñ	A	I	E	B	I	A	S
B	I	M	E	R	E	S	P	U	M	I	L	L	Ó	N	C	E	L	R
I	C	R	S	A	F	C	A	O	O	A	B	A	E	S	A	C	N	E
N	D	P	T	C	I	A	E	M	O	S	U	V	A	B	B	A	M	F
F	C	A	A	I	E	I	M	E	F	U	V	I	R	S	P	N	T	E
A	M	N	C	Ó	C	D	B	B	H	I	N	V	I	E	R	N	O	
N	S	V	A	N	B	H	A	L	L	E	O	C	A	A	L	H	I	H
C	T	Ó	R	D	O	S	O	L	L	I	L	I	E	O	O	L	D	Ó
I	N	I	B	A	L	S	E	F	N	I	A	É	B	G	T	E	P	Ó
A	A	A	Ó	N	C	N	I	L	C	E	E	R	N	U	I	G	N	R
C	I	T	N	N	H	S	I	B	E	N	Á	M	D	A	D	C	N	E



PALABRAS NAVIDEÑAS



ACEBO
ÁRBOL
BANQUETE
BELÉN

CAMPANA
CARBÓN
DECORACIÓN
DESFILE

ESPUMILLÓN
ESTRELLA
FAMILIA
FIESTA

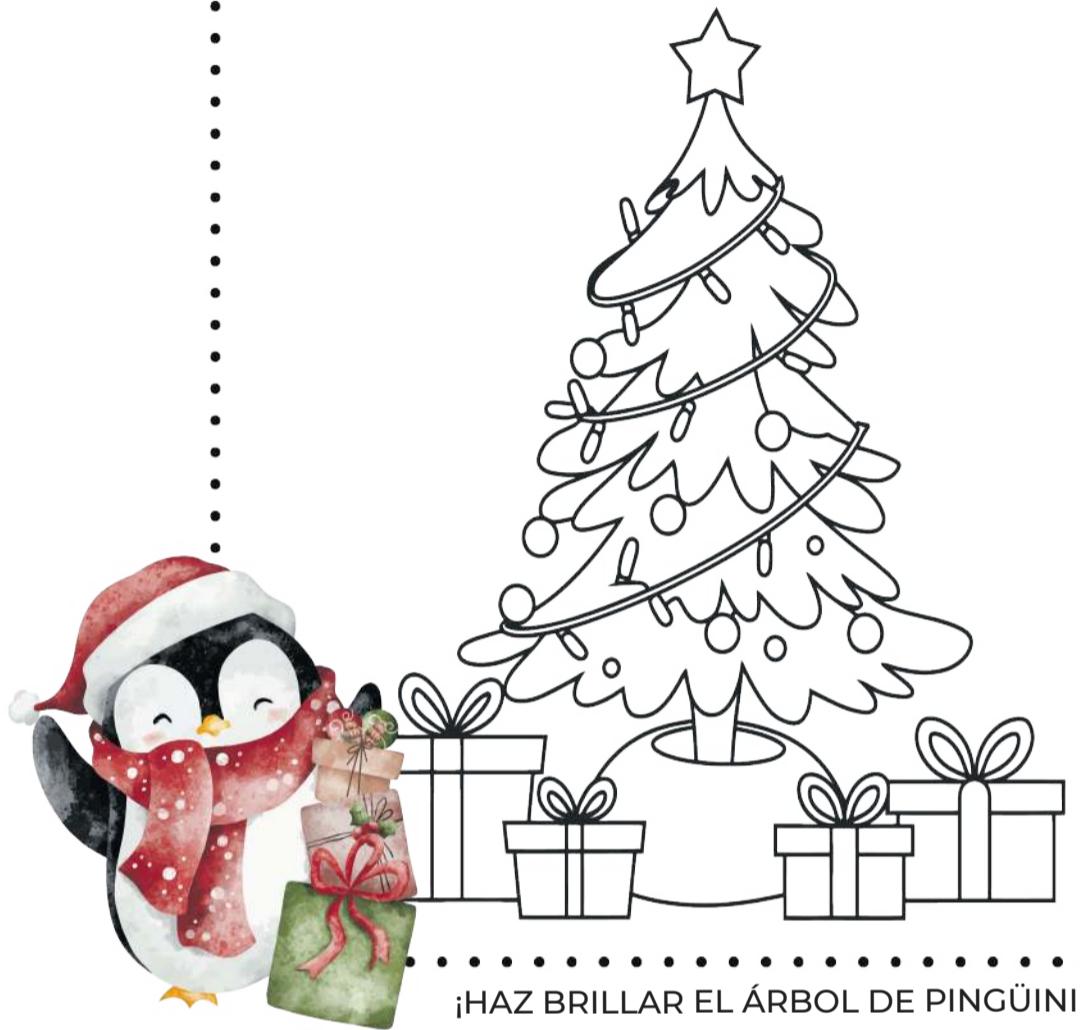
HISTORIA
HOGAR
INFANCIA
INVIERNO

ATRAVIESA EL LABERINTO



JUEGOS KIDS

PINTA Y COLOREA



Solución: (Te quiero)

ADIVINANZA

Te quiero decir algo y no sé por donde empezar. Tal vez si lees el principio lo puedes adivinar.



¿SABÍAS QUÉ? El verde, rojo y dorado son los colores oficiales de la Navidad. Además, cada uno tiene un significado especial. Por ejemplo, el verde representa la vida, el rojo el amor y el dorado es la luz.

AVERIGUA LA PALABRA

TRAS PASAR EL EXPRESO POLAR SE HAN DESORDENADO LAS PALABRAS. AYÚDANOS A COLOCARLAS DE NUEVO

1

2

3

U
R
T
N
R
Ó

O
L
B
R
Á

T
N
Í
E
C
C
L
A



RIOSA
dehesa+park

iPark
Señalada para la Movilidad

**TU APARCAMIENTO EN
EL CENTRO DE SORIA**

ABONO DIURNO
65,00€/MES
(21% IVA incluido)

ABONO 24 HORAS
80,00€/MES
(21% IVA incluido)



975 22 17 82

**BRILLA CON NUESTROS
LAVADOS DE COCHE**

LAVADO MANUAL
DESDE 30€
Bajo cita previa (IVA incluido)

AUTOLAVADO
DESDE 1€
Lanzas y Aspiradores (IVA incluido)



**SERVICIO DIARIO
CARGAS COMPLETAS
NACIONAL Y PROVINCIAL
ENVÍOS INTERNACIONALES
TT. PESADOS
EXPRESS**

jam
jam@mochuelojam.es

975 23 20 20 - 975 23 01 51
Polg. Ind. "Las Casas" C/F p 26 - nave 2

JUEGOS KIDS

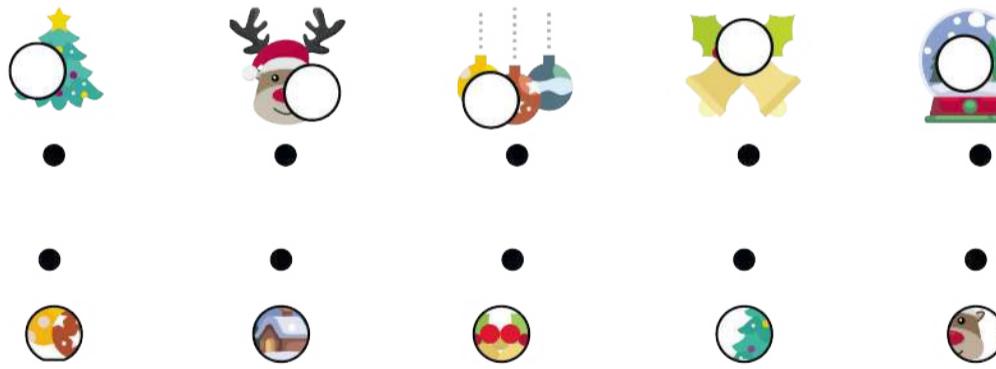
ATRAVIESA EL LABERINTO



DULCE SE HA PERDIDO ¿LE PUEDES AYUDAR?

UNE CON LÍNEAS

AYUDA A NEVOSO Y NEVADITO A UNIR LOS ADORNOS



The advertisement features a central figure with a mohawk hairstyle and a goatee, wearing a black polo shirt with a red logo on the chest. He is surrounded by various white line-art icons: a smiling snake, a flame, a lightning bolt, a hand holding a bone, a hand holding a piece of meat, and the BK logo. In the top right corner is the classic Burger King logo. The text "KING DABIZ II" is prominently displayed in large, bold letters, with "KING" in white and "DABIZ II" in red. Below the main title, the text "King Dabiz Pollo" appears in red. At the bottom, two large, appetizing burgers are shown against a red background. The burger on the left is labeled "Mac & Cheese y Jalapeños" with an arrow pointing to it. The text at the bottom provides details about the new King Dabiz menu items.

KING DABIZ II

King Dabiz Pollo

Mac & Cheese
y Jalapeños

Nuevas recetas "KING DABIZ" disponibles desde el 05/11/2024 hasta el 06/01/2025. Variedades disponibles: King Dabiz Carne (con Mac&cheese y Jalapeños) y King Dabiz Pollo (con salsa César Coreana). Más información en www.burgerking.es. Burger King se reserva el derecho de ampliar el periodo de la campaña.

TM&©Burger King Company LLC. Utilizado bajo licencia. Todos los derechos reservados.