

SORIANoticias.com



Wargamer, LoL, Magic, manga... Conocemos de la mano de 4 sorianos unas aficiones que ya tienen poco de minoritarias. El 25 de mayo celebran su día y se reivindican: "El friki nace, no se hace".

Págs. 3-5



CAPITAL Págs. 6-7
CAFYD: EL GRADO DE DEPORTE SE CONSOLIDA



EL REPORTAJE Págs. 14-15
UN AÑO Y 500 SORIANOS QUE VIVEN SIN DOLOR



DEPORTES Págs. 22-23
LA ÚLTIMA CLASE DE JORDI LUELLES

NOS CONOCES Y TE SOBРАН MOTIVOS Y TE SOBРАН MOTIVOS para elegirnos



ATENCIÓN PREFERENTE
Hemos habilitado **puntos de atención preferente** para personas mayores, embarazadas y personas con movilidad reducida.

Caja rural de Soria

contigo donde estés

SORIANoticias.com

COMPROMETIDOS CON LA PROVINCIA

Accede a la sección 'TU PUEBLO'  www.sorianoticias.com/tu-pueblo

ENCONTRARÁS TODA LA ACTUALIDAD DE:



ÁGREDA



ALMARZA



ALMAZÁN



ARCOS DE JALÓN



BERLANGA DE DUERO



CABREJAS DEL PINAR



COVALEDA



DURUELO DE LA SIERRA



EL BURGO DE OSMA



GOLMAYO



MEDINACELI



MORÓN DE ALMAZÁN



ÓLVEGA



SAN ESTEBAN DE GORMAZ



SAN LEONARDO DE YAGUE



SAN PEDRO MANRIQUE



TARDELCUENDE



VILLAR DEL RÍO



VINUESA



EL TEMA

EL DÍA DEL ORGULLO FRIKI ES UN INVENTO ESPAÑOL

Surgió como un evento comercial de descuentos que permitiera organizar actividades y concursos. El primero tuvo lugar en Madrid.

FRIKI O NO, ESA ES LA CUESTIÓN

¿Qué es ser friki? ¿Cómo ha evolucionado el significado de la palabra desde sus orígenes? Nos adentramos en el nivel 1 de frikismo para conocer mejor a una comunidad que este mes está de celebración.

ITZIAR ORTEGA SASTRE

Conmemorando el estreno de la primera película de La Guerra de las Galaxias, 'Una nueva esperanza' (1977), cada 25 de mayo se celebra el Día del Orgullo 'Friki'. Este término llegó a España en la segunda mitad del s. XX para definir a aquellas personas aficionadas a un ocio minoritario o inusual, normalmente ligado a la ciencia ficción, la tecnología o la fantasía. La palabra se asoció en sus inicios al estigma del 'rarito', aunque el origen del término es aún más oscuro.

Durante el s. XIX Estados Unidos experimentó un 'boom' de los circos. En ellos se exhibía a personas con anomalías físicas, a las que se denominaba 'freaks' (raros, monstruos) y en España adoptamos la palabra transformándola en 'frikis', para hablar de estos entusiastas. En los países anglosajones 'freak' sigue siendo relativamente despectivo, así que emplean el término 'geek' (también utilizado en castellano).

Con el paso de los años ha tenido lugar un fenómeno de reapropiación lingüística. La comunidad ha ido reclamando estas palabras, que tradicionalmente se habían usado como insulto, para identificarse y llevarlas por bandera. Ahora, denominarse friki es una forma

de empoderamiento y se celebra el sentido de pertenencia a una comunidad apasionada.

¿UNA SIMPLE AFICIÓN?

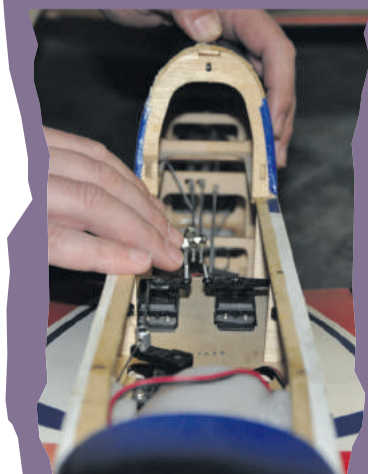
Con esta revalorización del término, también ha crecido su popularidad y su uso se ha extendido mucho más allá del ocio marginal. En el lenguaje coloquial ya se usa prácticamente como sinónimo de fan. La RAE no introdujo la palabra 'friki' en su diccionario hasta 2012, y lo definió como "persona que practica desmesurada y obsesivamente una afición". Así lo explica también Sergio Moreno, modelista y 'wargamer' soriano. Para él, "ser friki es tener una afición que llevas más allá de un simple hobby: puedes ser friki de las fiestas de San Juan o de Taylor Swift". En eso coincide con Javier Villar, 'otaku', que considera que, más que la afi-

ción en sí, es "la forma de vivirla". Mariano Marco, 'gamer', puntualiza más. Cree que hay personas que son consideradas frikis sin necesidad de añadir apellidos como "del fútbol" o "de la historia" porque la palabra sigue más asociada a aquellos a los que les gustan "cosas particulares a las que la gente no suele estar acostumbrada". Y para Bea Tarancón, jugadora y árbitro de Magic, el ocio friki es el que tiene "un poco de nicho, un toque 'nerd' (empollón)". Aun así, piensa que todo el mundo es friki de algo. Por ejemplo, si hablamos de un grupo de fans que acuden a reuniones multitudinarias, vestidos con una indumentaria determinada, recitan cánticos y compran 'merchandising' de su afición, podríamos estar refiriéndonos a una convención de cómics, un concierto o un partido de fútbol.

Desde sus inicios, muchas comunidades se han incluido en el fenómeno friki, como los 'cosplayers' que se visten como ciertos personajes de forma extremadamente realista, o los 'aventureros' amantes del juego de rol 'Dragones y Mazmorras'. Pero, ¿cómo es vivir una afición así?

Un 'geek' está más orientado a la fascinación por las nuevas tecnologías y la ciencia ficción

LEVELUP



**PRUEBA
AUDÍFONOS**

30 días
sin compromiso

MULTIÓPTICAS)))
CENTROS AUDITIVOS



EL TEMA

ORGULLOSOS
DE SER QUIENES SON

ITZIAR ORTEGA SASTRE

“Friki se nace, no se hace”. Sergio Moreno, ‘wargamer’ y presidente del Club de Aeromodelismo Soria lo tiene muy claro: el frikismo es una forma de vida. Desde que era pequeño los mundos de fantasía le han atraído como un imán: películas, libros, miniaturas... “Mis padres aprendían sobre juegos de mesa para jugar con el niño”, recuerda. Muchos frikis empiezan así, con un interés de la infancia que va evolucionando. En el caso de Bea Tarancón, jugadora y árbitro de Magic, el detonante fue su primera Super Nintendo; en el de Mariano Marco, ‘gamer’, los juegos de Pokémon; y en el de Javier Villar, ‘otaku’, series como Shin Chan o Dragon Ball. “Luego hay quien le da continuidad y quien no. Con 12 años yo estaba viendo Naru-

“Lo que ha traído problemas a la gente no es ser friki, es el estigma del raro

to y mis amigos le dedicaban más rato a jugar a la Play”, cuenta Javier.

LOS RARITOS

Mucho ha cambiado desde que estos cuatro sorianos se sumergieron en el mundo friki. Sus hobbies no siempre fueron socialmente comprendidos, pero no han dejado que eso les afecte. Porque, destaca Sergio, “lo que ha traído problemas a la gente no es ser friki, es el estigma del raro”. Cuando alguien intenta

SERGIO MORENO
MODELISTA

Su hobby es una “válvula de escape” de la rutina. Para comenzar, recomienda buscar ayuda en la comunidad y por eso espera que las de Punkapocalyptic y Blood Bowl sigan creciendo.



reírse de él con el clásico “mira el friki este”, él responde “que sí, que totalmente de acuerdo”. Cree que ya existe “mucho más libertad para hablar de estas aficiones, aunque sean diferentes”, pero hubo un tiempo en el que no era tan sencillo explicar por qué los ‘wargames’ no sólo son divertidos por ser juegos de mesa tácticos, sino también por permitirte pintar tus propias figuras; o por qué es relajante construir y volar tus propios aviones.

“Hace 20 años la gente se escondía, no quería que la tachasen de especial”, lamenta

“Hace 20 años el friki se escondía, no quería que le tachasen de raro

Mariano. “Cada uno tiene sus gustos” y a él le encanta el League of Legends (LoL), un juego online de estrategia por equipos que consiste en destruir primero la base enemiga.

Y Javier reconoce haber tenido mucha suerte con su entorno, aunque le molesta mucho un prejuicio todavía muy extendido: “Este es ‘otaku’ así que no se ducha, o no sale de la habitación porque sólo ve series”.

Estos sorianos están encantados de que cada vez más personas se vean reflejadas en el término ‘friki’, al ir desprendiéndose de connotaciones negativas. De hecho, Javier defiende que “si vas por la calle preguntándole a la gente si es friki, 7 de cada 10 te van a decir que sí”. Crean que a la hora de visibilizar este tipo de ocio, plataformas como YouTube o

MARIANO MARCO
GAMER

Colecciona juegos clásicos de Pokémon. Para jugar al LoL recomienda no dejar que la rabia te pueda en el chat. Llegó a ser ‘máster’ y calcula que habrá jugado más de 6.000 horas.



¿CUÁNTO PUEDE COSTAR UN HOBBY ASÍ?

Beatriz calcula que su mazo está valorado en 10.000 o 12.000€. A eso hay que sumarle desplazamientos a torneos, alojamientos...



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



CLIMALIT PLUS®

La mejor marca para tu ventana

#aislaresahorrar #exigeClimalit www.grupovinuesa.com

Soria 975 22 24 62/Navalcaballo 975 22 01 37



EL TEMA

Twitch, y series como Stranger Things o Juego de Tronos han jugado un papel fundamental. También influyó, añade Sergio, el confinamiento, porque obligó a muchos a buscar nuevas formas de “mantener el cerebro despierto”. Cada vez más gente se interesa por sus hobbies; y logotipos que en sus inicios sólo apreciaban unos pocos, como los emblemas de superhéroes, adornan ahora millones de camisetas en todo el mundo, liberando a quienes quieren lucir con orgullo su pasión “sin que les señalen”.

NUEVOS ADEPTOS

Javier Villar lo ha notado mucho. Su afición por la cultura japonesa, en concreto por sus series y cómics (anime y

JAVIER VILLAR
OTAKU

Destaca que no es necesario saber japonés para disfrutar del mundo otaku, muchas series están dobladas o subtituladas, aunque él ha aprendido algunas palabras. Recomienda ir a convenciones.

“Estoy abierto a todo, nunca me cierro puertas a nada por considerarlo raro

manga) le valió un hueco en la comunidad ‘otaku’. Ahora, le complace ver que el género de animación en sí se está desligando cada vez más de la idea de que, “como son dibujos, son sólo para niños”. Y es que gracias a este cambio de perspectiva social llegan al anime muchos nuevos adeptos, dispuestos a disfrutar de “tramas para adultos, muy delicadas”, y de historias que van más allá de la oferta tradicional hollywoodiense.

Hay mundos en los que resulta más complicado entrar, como el de las Magic, un juego de cartas coleccionables de fantasía. Ge-



neralmente en un uno contra uno, ganará quien sea capaz de acabar con la vida del oponente empleando su propio mazo, gracias a miles de hechizos y criaturas que, primero, hay que aprender. Por eso, Bea celebra cada nueva incorporación a la comunidad y lamenta que haya

“Muchos piensan que estás tirando el dinero. Es cuestión del punto de vista

quienes “se creen con más derecho sobre algo por haber empezado antes”.

DIFICULTADES

En el mundo friki no todo es idílico y hay comunidades problemáticas. Mariano cree que “la del LoL es una de las difíciles”, por el anonimato que ofrece el chat. Bea no quiere caer en la demonización de ningún grupo, algo que considera que sucede bastante en los medios de comunicación con este tipo de ocio. Cree que “no hay comunidades tóxicas, sino individuos tóxicos”, ya que estos comportamientos aparecen habitualmente en contextos de fanatismo.

La integración de las mujeres en entornos ‘frikis’ es también un nivel difícil de superar, especialmente en ‘wargames’ y cartas. Bea opina que es por “puro marketing de las marcas”, basado en roles de género tradicionales. Aun así, reconoce que entrar en estos mundos es, a veces, abrumador: “Si eres la única chica en un torneo de Magic vas a llamar la atención

BEA TARANCÓN
JUGADORA DE MAGIC

Tras muchos años y horas de práctica, ha llegado a convertirse en árbitro en torneos de Magic. Anima a practicar este tipo de hobbies por todo lo que se puede aprender sobre gestión de equipos y tareas.



y aunque el resto de jugadores no tengan mala intención, eso puede ahuyentar de primeras”.

Este tipo de ocio es, en ocasiones, caro. No solo requiere una gran inversión en la colección o los elementos necesarios para jugar, sino que a eso hay que sumarle el coste de viajes a torneos y convenciones. “La gente piensa que estás tirando el dinero, pero a mí una persona que se gasta 50€ en cubatas cada noche también me parece que tira el dinero. Es cuestión del punto de vista”, comenta Bea. Además, estos elementos tienden a revalorizarse y su reventa puede reportar importantes beneficios económicos para el coleccionista.

LO MEJOR DE SER FRIKI

Muchos siguen asociando estos hobbies con la soledad. Hasta para Javier fue “un choque de realidad” su primera convención, cuando se dio cuenta de no era el único: “hay mucha más gente como tú de la que piensas, con tus mismos gustos”. Fue el padre de Sergio el que le inició en el aeromodelismo y ahora es él el que está ayudando a su padre a construir su primer avión. “Haces club, pasas tiempo con gente a la que le gusta lo mismo que tú y os ayudáis a solucionar determinados problemas”, cuenta el modelista. Para Bea, lo mejor de ser friki es toda la gente a la que ha conocido, entre ellos su actual pareja. Y su historia “no es única”.

Gracias al anime, Javier ha ampliado sus horizontes: “nunca me cierro puertas a nada por considerarlo raro”. Y Mariano reconoce que pasar tiempo jugando solo o con gente muy similar a él le ayuda a entender mejor sus emociones. Y por eso, para él, “lo mejor de ser friki es conocerte mejor a ti mismo”.

GAME OVER



Saminhaän
PANADERÍA, PASTELERÍA
Y TERRAZA

- Monteagudo de las Vicarías, Soria
- 644 11 82 39
- saminhaan.es

Saminhaän
@saminhaan

ups ENVÍOS NACIONALES
E INTERNACIONALES

Entregas 24 horas en Europa

Importantes DESCUENTOS para estudiantes

Tarifas personalizadas para empresas

EMBE

Paseo Sta. Bárbara, 3, 42005 Soria
Teléfono: 975 25 38 25

MMJ
MECANIZADOS Y
MANTENIMIENTOS
JIMENO, S.L.U.

NUETROS SERVICIOS

- Trabajos de torno y fresa
- Electroerosion
- Trabajos de molde
- Mantenimiento
- Movimiento de maquinaria

975 21 46 01 - 639 36 26 96
Polígono industrial las casas
Parcela 20, 42005 Soria

CAPITAL

LA NOTA DE ACCESO HA SUBIDO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS

Los miembros de la promoción de 2020 pudieron acceder con un 5. Sin embargo, en la EBAU de 2023 subió hasta un 9,81 (sobre 14).

Los ocho protagonistas pueden compaginar estudios con trabajo.
FOTOS: MARÍA FERRER



CAFYD se gradúa en Soria este junio

Los alumnos de la primera promoción del grado viven sus últimos meses en el Campus antes de obtener el título que les acredite como profesionales de esta rama del deporte.

■ PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Jorge Botija, Óscar Andrés, Moisés Muño, David Salazar, Sergio Soldado, Lara Ferreiro, Alba Monge y Eloy Isla son ocho de los 25 alumnos del cuarto curso de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) que se graduarán el

próximo 7 de junio en el Campus Duques de Soria. Esta hornada es la primera que completa la carrera en unas instalaciones sorianas que empezaron a impartirla en 2020. Tras unos inicios complicados, marcados por el COVID, el grado ha ido mejorando en muchos aspectos, tanto

organizativos como de docencia, que han permitido formar a unas personas que están preparadas para dar el salto al mundo laboral.

Recordando la satisfacción que sintieron cuando recibieron la noticia de que la UVa iba a ofertarlo en Soria, “ya que a varios nos daba la

posibilidad de estudiar y trabajar a la vez en nuestra casa”, estos destacan la importancia que ha tenido el laboratorio de entrenamiento en su formación. Situada en el edificio de I+D, este aula ha permitido a los alumnos alternar clases teóricas y prácticas con todas las comodidades: “Antes teníamos que ir al CAEP a realizar algunas sesiones y ahora disponemos de todo en el mismo sitio (máquinas deportivas y cintas de correr, además de ordenadores)”.

Algunas de estas sesiones han estado dirigidas por el profesor ayudante doctor de CAFYD, Miguel Ramírez. Después

de incorporarse al equipo docente durante el pasado curso, se muestra satisfecho con la evolución de un grado al que le ve mucho potencial de cara a un futuro en el que se vislumbran numerosos cambios.

La principal novedad estará relacionada con la

En tres años esperan contar con un polideportivo para las prácticas

construcción de un pabellón en el Campus. A la espera de que se cierre la cantidad que invertirá cada institución involucrada en el proyecto, se prevé que este se encuentre disponible en unos tres años. “Es algo necesario para nosotros y para todos los miembros de la comunidad educativa que quieren entrenar. Era complicado gestionar las reservas en los distintos recintos de la ciudad hasta que llegó la figura del técnico de deportes”, manifiesta Ramírez.

Coincidiendo con su profesor, los alumnos proponen otro cambio que consideran impre-

EMBUTIDOS LA MATANZA

EMBUTIDOS ARTESANOS SORIANOS DE ALTA CALIDAD

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

Hotel TRES CORONAS DE SILOS

ESPECIALIDAD
Nuestros asados en horno de leña de cabritos y corderos de nuestra zona.

Hacemos todo casero

Para comer de pecado

<https://hoteltrescoronasdesilos.com>
Plaza Mayor, 6.
Santo Domingo de Silos (Burgos)
Tel. 947 39 00 47

CENTRO MÉDICO PAMA

C/ Ronda Eloy Sanz Villa, 2.
Tfno: 975 22 80 52
info@cmpama.es

CERTIFICADOS MÉDICOS DE CARNET CONDUCCIÓN Y PERMISOS DE ARMAS, OFTALMOLOGÍA, OTORRINOLARINGOLOGÍA, TRAUMA, GINECOLOGÍA, UROLOGÍA, PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS, FISIOTERAPIA

CAPITAL

ESCASA PRESENCIA FEMENINA EN EL GRADO

Alba Ferreiro y Alba Monge lamentan que tan solo hubiera seis chicas entre los 42 jóvenes que empezaron la carrera en el año 2020.

rioso. Hacen hincapié en incorporar más asignaturas vinculadas con la salud, dado que “vamos a ser educadores físicos y que tenemos que tener conocimientos de esa materia”. Para intentar abarcar todas las reivindicaciones, el grado po-

“Las prácticas son una experiencia muy enriquecedora para nosotros

dría ampliar su plantilla de docentes el próximo septiembre, alcanzando los 22. Y con unas instalaciones completas y más profesores se buscaría aumentar a corto plazo el número de alumnos, pasando de 40 a 60.

FUTURO

Los 25 estudiantes que se graduarán el próximo mes de junio están inmersos en el último tramo del curso. Tras finalizar las clases, se encuentran realizando prácticas. Se forman como preparadores físicos en equipos como el Numancia, el Atletismo Numantino o en Las Celtíferas, como gestores en el servicio de deportes de la Universidad de Valladolid, como profesores de educación física en centros de secundaria o como educadores físico-deportivos en centros de entrenamiento personalizado. “Es una experiencia enriquecedora.



Tres alumnos se ejercitan en una máquina del aula. Abajo, Ramírez en el aula. FOTOS: MARÍA FERRER



Nos permite desarrollar todos los conocimientos que hemos adquirido en estos cuatro años. No es lo mismo verlo sobre el papel que ponerlo en práctica”, expresan con satisfacción.

Una vez las comple-

ten, estarán preparados para dar el paso hacia un mundo laboral “en el que hay mucho intrusismo”. Por ello, recalcan lo relevante que es acudir o contar con una persona que haya estudiado esta carrera. Aunque la mayo-

ría de ellos emprenderán una nueva etapa, dejando a un lado los libros y apuntes, alguno seguirá formándose, cursando la especialidad de educación física de un máster de educación, disponible en Soria (la variedad para

esta carrera podría llegar también próximamente al Campus).

MÁS ALLA DE LA UVA

Los integrantes de la hornada de CAFYD 2020 destacan la importancia que este grado tiene para Soria. Aseguran que influye en el atractivo de la ciudad para los jóvenes: “Entre todos tenemos que promocionarlo. Mucha gente se tenía que marchar fuera y ya no volvía después. Ahora, no ocurre lo mismo”.

De la misma manera, también atrae a muchos jugadores de primer nivel hasta la ciudad, ya que existen plazas para deportistas de alto rendimiento (Lucas Lorente, del Grupo Herce, o Javier Vidorreta, ex del Numancia, son alguno de los últimos casos). “Ellos nos enseñan a aproximar

UNA CARRERA EN AUJE

170

NUMERO DE ALUMNOS
Estudiantes de los cuatro cursos de CAFYD en Soria.

42

PROMOCIÓN DE 2020
El número de matriculas con las que arrancó la carrera.

17

PROFESORES
Seis a tiempo completo y once a tiempo parcial.

la teoría a la práctica y nos ponen ejemplos de situaciones diarias que son muy útiles”, expresa Ramírez.

En definitiva, gracias a la labor de todos los que forman parte del grado, se está consiguiendo que el número de solicitudes supere al de plazas cada comienzo de curso, consolidando la carrera de Ciencias del Deporte y de la Actividad Física como uno de los principales reclamos del Campus Duques de Soria.

Con un futuro muy prometedor, los primeros estudiantes de CAFYD animan a todo el que tenga dudas a venir a Soria para cursar un grado que les ha “cambiado la vida” y les ha permitido estudiar lo que soñaban de pequeños en una ciudad que respira deporte por los cuatro costados.

BODEGAS
CASTILLEJO DE ROBLEDO

SILENTIUM

www.bodegascastillejo.com

RI
BE
RA
DUERO

PROVINCIA

TIERRAS ALTAS, COMARCA CON ADN TRASHUMANTE

Esta actividad ha marcado su forma de vida y es el único lugar donde pervive a duras penas. Dos pastores mantienen viva la tradición.

LA TRASHUMANCIA LUCES Y SOMBRAS

La UNESCO declaró recientemente la trashumancia Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Esta actividad otorgó a Soria fama y riqueza, pero también fue decisiva para su despoblación.

■ JESÚS CIRIA CIRIA

Según la RAE, 'trashumar' en el caso del ganado es "pasar desde las dehesas de invierno a las de verano y viceversa", y aunque siempre se asocia y parece una actividad ligada a la Mesta, se practicaba mucho antes de su creación desde las tierras más áridas de Castilla hacia pastos frescos de la cornisa Cantábrica en épocas de calor y sequía.

Algunos autores indican que cuando los romanos llegaron a España se encontraron con vías pastoriles. Unas toscas figuras en piedra, representando toros o cerdos, marcaban orientaciones y anchuras. Se trataba de vías por las que circulaban los rebaños en busca

de pastos estacionales, caminos que los romanos emplearon, en ocasiones, para superponer sus calzadas. Es decir, en la península Ibérica se practicaba algún tipo de trashumancia, al menos, hace algo más de dos milenios. Pudo ser más tiempo porque esta actividad parece desarrollarse desde la ocupación de la península Ibérica, siendo los primeros pastores nómadas, por necesidad, los precursores de la trashumancia.

Durante la Edad Media la ganadería fue la principal riqueza de la Meseta Norte, incluso en la Mancha y Extremadura. Los nobles necesitaban de la actividad

agraria, porque de ella procedían parte de sus riquezas y, obviamente, su supervivencia. De la ganadería obtenían la lana y la carne, incluida como alimento sustancial en la dieta de estos y del clero.

Para cubrir las necesidades alimenticias de los rebaños en los largos y fríos inviernos de las zonas altas de la Meseta, era necesario moverse para bus-

El poder de los pastores trashumantes alcanzó su máxima cota en el siglo XV

car tierras con clima más suave. Se viajaba hacia el sur, pero la duración de los viajes dependía del avance de la Reconquista.

Ya en el siglo XIII, con la conquista de buena parte de Andalucía, llegó la desaparición de tierras dedicadas a cultivos agrícolas para servir como pastaderos (Alonso de Herrera). Los rebaños se trasladaban en un largo viaje a pie desde la Meseta a las faldas de Sierra Morena. Durante el camino, se alimentaban de los pastos y cultivos por los que atravesaban, ya que contaban con todos los derechos frente a los titulares de esos. Las cosechas eran literalmente arrasadas, y la situación de la agricultura cada vez estaba más comprometida. La reina Isabel



se interesó en el cultivo por hojas, dejando parte del terreno en barbecho y dispuesto a servir como pastos para los rebaños trashumantes. Los agricultores debían acomodar sus cultivos: 14 meses entre rastrojo y barbecho y 10 meses de cultivo. Además, debían producir según las exigencias de nobles y clero.

En la segunda mitad del siglo XII, los ganaderos ya habían obtenido grandes beneficios, como la concesión de derechos de pastos en zonas cálidas y alejadas, otorgadas a favor de la Iglesia (Monasterios y Catedrales), y crecía en importancia la producción lanera, prin-



El paso de los rebaños tenía un impacto más que positivo en el entorno.
FOTOS: MARÍA FERRER

Por sabor y calidad,
elige Soria

Cañada Real



Pinturas
Limpieza
Albañilería
Mantenimientos

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



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

PROVINCIA

OPORTUNIDAD DE VIVIR LA EXPERIENCIA

Cada año, la iniciativa 'Somos trashumantes' permite convertirse, durante tres días, en pastor trashumante recorriendo la provincia.



Ricardo Pérez, uno de los últimos pastores trashumantes de Soria.

Soria de una pujante industria y poseyendo un 50,6% de su suelo agrícola inproductivo, solo puede encontrarse en el hecho de su riqueza ganadera.

PIONEROS Y RELEVANTES

Indica también que los sorianos fueron los pioneros del pastoreo trashumante "razón por la que un ganadero de Soria tiene el privilegio de sentarse a la derecha del Señor Presidente de las Juntas del llamado Concejo de la Mesta". Estos ganaderos sorianos comunicaron sus experiencias a las demás "Sierras Nevadas" y fueron mayoriales en ellas.

Durante el reinado de los Reyes Católicos, y con los acuerdos entre los nobles, tiene un resurgimiento avasallador el Honrado Concejo de la Mesta, acabando de arrasar la agricultura. Esto desembocó en un despoblamiento profundo de algunas comarcas, concretamente de las más frías y menos fértiles. Recordemos que la agricultura, durante los siglos XII a XIV, ya había sufrido los efectos de la Reconquista y de las guerras entre nobles. Para rematar la situación, desde finales del siglo XV las tie-

ras fueron invadidas por los rebaños trashumantes.

LA MESTA

En el año 1273, el rey Alfonso X creó el Honrado Concejo de la Mesta, una asamblea de ganaderos que tenía como objetivo defender sus privilegios e intereses. Esto oficializó la situación de dominio que disfrutaba el sector durante este época.

Dado el tamaño de la cabaña ganadera, se dividió la Mesta en cuadrillas: Conquense, Leonesa, Segoviana y Soriana. En este momento, el sector primario ocupaba a la mayoría de la población y aportaba el 75% de la renta nacional.

La importancia de la cuadrilla Soriana se pone de manifiesto en la siguiente cita de Gozávez Escobar

(1978). Se puede leer en la introducción a la reedición de la 'Vida Pastoral', obra del ganadero trashumante Manuel del Río. Tras un análisis de la ganadería soriana, expone que la provincia ocupa el suelo menos fértil de España y, a pesar de eso, es una de las más ricas y de las más pobladas. La explicación de este fenómeno, careciendo



El trabajo se refleja en las manos de los pastores trashumantes.



Las ovejas merinas sorianas son apreciadas por su lana y su carne.

rras fueron invadidas por los rebaños trashumantes.

EL DECLIVE

Durante el siglo XVII se asistió a una crisis importante en la ganadería. Durante la primera mitad de este, el censo de merinas se reduce al 50%. Los rebaños comienzan a hacerse estantes y apenas un 20% resistía como trashumantes en los siglos XVIII y XIX. No obstante, la lana seguía aportando el 75% de los ingresos a los ganaderos.

En el siglo XVIII comienza el verdadero declive de la ganadería merina. Confluyeron la decisión que permitió la salida de España de rebaños vivos y el establecimiento de una política contraria de los gobiernos borbónicos. Supuso la primera herida mortal a la institución mesteña.

En 1776 el propio gobierno suprime el cargo de Alcalde del Honrado Concejo de la Mesta y en 1817 se produce la abolición de "corporaciones de mestas

Los ganaderos sorianos fueron pioneros del pastoreo trashumante

de Navarra". El golpe final llegó en 1836, cuando por diferentes órdenes se dispone que el Honrado Concejo de la Mesta pase a denominarse Asociación General de Ganaderos, quedado definitivamente

abolida una institución con tres siglos de historia.

En el siglo XX aún se practicaba la trashumancia en Soria. Durante la segunda mitad, los medios de transporte mecanizados, (primero tren y luego camión) facilitaban el camino. El coste de estos transportes, el de los pastos de invierno y el vivir los pastores desplazados de sus familias, provocaron que se fueran haciendo estantes los rebaños.

No quiero terminar sin citar el atractivo que tenía la trashumancia para los niños de Aldealafuente a finales de los años 50. Tras salir de la escuela, nos íbamos corriendo a 'ver a los merineros'. Ellos, a menos de un kilómetro del pueblo, montaban los rediles y llevaban grandes mastines, en la Cañada Real Soriana Oriental.

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

Los estudios

- / Asistencia / Detalles / Servicios /
- / Tranquilidad / Actividad /
- / Atención / Comodidad a tu servicio /

para el cliente

teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094

MI PUEBLO

VILLAR DEL RÍO ES UN PUEBLO CARDIOPROTEGIDO

En colaboración con la Asociación de La Peseta y El Rosco, el Ayuntamiento ha instalado varios desfibriladores.

VILLAR DEL RÍO

SIN MIEDO A INNOVAR: UNO DE LOS MÁS SORPRENDENTES DE TIERRAS ALTAS

El Ayuntamiento trabaja por "aprovechar nuestros recursos" y mejorar "la vida de nuestros vecinos y la experiencia del visitante". Destaca una pionera iniciativa en materia sanitaria que podría replicarse en toda Castilla y León.



MIGUEL ÁNGEL LÓPEZ: UN ALCALDE A JORNADA COMPLETA PARA SU PUEBLO

Con 69 años, el regidor de Villar del Río encara la segunda legislatura al frente de un Consistorio "con recursos e ideas". Las ganas de trabajar no le faltan y el tiempo es un factor a favor. "Soy jubilado y ahora mi

única misión es trabajar a jornada completa por mi municipio y sus 11 núcleos poblados", expresa. Después de viajar por todo el mundo y formarse en diversos ámbitos, acumula la experiencia que el cargo requiere: "No desistiré".

ENCARNA MUÑOZ

La actualidad municipal viene cargada en Villar del Río. El municipio afronta meses frenéticos en los que, además de prepararse para la temporada alta, se deben dar pasos importantes de cara a materializar proyectos para la ansiada revitalización económica de las 13 localidades que forman el ayuntamiento.

LA FARMACIA

En dos meses concluirán las obras en el edificio donde se ubica la farmacia comarcal de Villar del Río. El proyecto de adecuación del inmueble, que incluye consultorio médico, farmacia y vivienda, fue aprobado por el Gobierno a través de los fondos Next Generation, dentro del Programa PIREP del Ministerio de Transportes. El importe del proyecto asciende a 168.652€.

Esta intervención prevé la reforma y adecua-

ción a la normativa actual del inmueble. Contempla todo lo relativo a la envolvente del conjunto de la construcción y, entre otros, mejorará la accesibilidad, la eficiencia energética y los sistemas de calefacción.

Cuando concluyan los trabajos "se ofrecerá a la Junta para reabrir la farmacia comarcal, que prestaba servicio a más de 20 localidades del valle del Cidacos", apunta Miguel Ángel López, alcalde de Villar del Río. El regidor recuerda que la pelota está en el tejado de la administración autonómica, que debe "cumplir lo prometido" y declararla como Farmacia de Viabilidad Económica Comprometida. Asegura que "hay profesionales interesados en ella y el Ayuntamiento está dispuesto a apoyarles, facilitando vivienda o aportando dinero".

HELICÉSPED

Sin abandonar el ámbito sanitario, Villar del Río decidió coger el toro por los cuernos e "imitar un modelo ya instalado en otros países" convirtiéndose en un municipio pionero en Castilla y León. Están a punto de estrenar el Helicésped, un lugar donde podrán aterrizar helicópteros con total seguridad y "realizar traslados de emergencia de forma mucho más rápida y efectiva", asegura López.

La idea surgió "hace cuatro años", cuando un vecino de Huérteles sufrió un ictus y el helicóptero del Sacyl tardó "unos cuatro minutos solo en aterrizar" porque "tuvieron que decidir



161 HAB.

Según los últimos datos publicados por el INE (1 de enero de 2023, Villar del Río tiene una población de 161 habitantes.



850.000

El presupuesto del municipio ronda los 850.000 euros. Tiene 2.500 hectáreas de pinar y molinos eólicos.



8 EMP.

Los últimos datos disponibles (año 2022) indican que en el municipio existen ocho empresas registradas.



TU APARCAMIENTO EN EL CENTRO DE SORIA

ABONO DIURNO
65,00€/MES

(21% IVA incluido)

ABONO 24 HORAS
80,00€/MES

(21% IVA incluido)



BRILLA CON NUESTROS LAVADOS DE COCHE

LAVADO MANUAL
DESDE 30€

Bajo cita previa (IVA incluido)

AUTOLAVADO
DESDE 1€

Lanzas y Aspiradores (IVA incluido)

975 22 17 82

MI PUEBLO

NUEVO CENTRO SOCIAL Y CULTURAL PARA TODOS

Se adquirió una vivienda por 60.000€. Rehabilitarla costará otros 150.000. Tendrá biblioteca y acogerá cursos y exposiciones.

VILLAR DEL RÍO



PATRIMONIO
Iglesia de Nuestra Señora del Vado



FIESTAS
Santa Filomena y San Juan. Se canta La Peseta.



ALTITUD
1.040 metros sobre el nivel del mar.



GENTILICIO
Villarujos



¿SABÍAS QUE... LAS 'ALELUYAS' ADORNAN LOS DINTELES EN VILLAR?

Estos trozos de tela representan el número de mujeres solteras que vive en cada casa del pueblo. Durante Santa Filomena los mozos les cantan 'La Peseta'. A la mañana siguiente, entre aperitivos y coplas, pasan a cobrarla.



En esta vivienda conviven cinco solteras. FOTOS: MARÍA FERRER

cómo y dónde hacerlo". Cuando este helicésped esté listo, "un helicóptero tardará en llegar 12 minutos desde Agoncillo, en Logrolo". El alcalde asegura que se ofreció esta instalación a la Junta de Castilla y León hace tres meses y "parece que va a optar por este sistema ubicando helicésped en más pueblos". Añade que "todavía no somos conscientes del potencial, puede ser vital en urgencias sanitarias, accidentes de tráfico, incendios...".

Una inversión total que ronda los 30.000 euros, financiada íntegramente por el Consistorio, ha servido para pagar el proyecto elaborado por un ingeniero, acotar y nivelar el espacio necesario, crear la 'H' que marca el punto de aterrizaje, instalar una caseta para la espera y dotar al perímetro de luces reflectantes e iluminación nocturna.

Y EN TURISMO...

El Ayuntamiento de Villar del Río está decidi-

do a "poner en valor los recursos que tenemos". El regidor apunta que "somos los grandes desconocidos de Castilla y León, pero riojanos y navarros saben de nosotros y nos valoran". Pensando en mantener este público y abrir nuevos mercados, se trabaja en mejorar infraestructuras y espacios.

El Camino del Agua es uno de ellos. Aprovechando el encuentro de los cauces en la localidad, los manantiales que brotan en ella y los lavaderos existentes, se comenzó hace dos años una senda que se pretende alargar hasta los 5 kilómetros. "Será un recorrido bello y sencillo, sereno y apto para la mayoría de públicos, pues en gran parte es accesible también para

personas con movilidad reducida o en silla de ruedas", refiere López. Además, se pretende sustituir la actual chopera por un parque con 12 especies de árboles frutales para que "participen los cinco sentidos".

Villar del Río también dispone de un parking de autocaravans con todos los servicios, incluido la recarga de coches eléctricos. "El sistema es, hasta ahora gratuito, pero pretendemos cobrar una pequeña entrada para poder mejorar la experiencia", puntualiza el regidor.

NUEVO HOTEL

Entre otros proyectos, pues iniciativas no faltan en el Ayuntamiento, está el dotar al municipio



Obras en el inmueble de la farmacia.

de un hotel-restaurante que ofrezca servicio a los visitantes y permitir "estancias más largas en la comarca". Se adquirió una antigua posada para rehabilitar un espacio que contará con 10 habitaciones. Ahora se debe

buscar colaboración de otras administraciones para sufragar los 450.000 euros que serían necesarios. Se piensa en una fórmula de gestión público-privada y no se descarta crear para ello una empresa semipública.



El nuevo Helicésped de Villar del Río.

Grupo Hoteles Wlfr

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

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

El Náutico

RESERVAS 677130562

El Náutico, como siempre... donde siempre

La laguna negra...
Punto de nieve Santa Inés...
Urbión...
La Virgen del Castillo...

Visítalos y vístanos

Menú 15€
Comida tradicional
Trato familiar

LIMAAEE LIMPIEZAS

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

646-192-132

NOTICIAS

MONUMENTO QUE INSPIRÓ VARIOS VERSOS

Escritores como Miguel Martel, Eduardo Saavedra o Patricio Peñalver le dedicaron algunos de los versos de sus obras a la Monjía.



Ermita de La Monjía de Fuentetoba.

La ermita de la Monjía de Fuentetoba, vuelve a ser declarada Bien de Interés Cultural

El monumento de la Edad Media ya fue nombrado BIC en 2021, aunque un año después el TSJ de Castilla y León le hizo perder la nomenclatura debido a que, entre otras razones, el expediente presentado se encontraba incompleto.

■ SORIA NOTICIAS

El Consejo de Gobierno de la Junta de Castilla y León ha aprobado recientemente la declaración de la ermita de la Monjía, en Fuentetoba (municipio de Golmayo), Bien de Interés Cultural con categoría de Monumento.

Este edificio ya fue declarado BIC en 2021,

aunque a finales de 2022 el Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León dio la razón a los propietarios del edificio, que adujeron la tardanza entre el tiempo de incoación del expediente (que se produjo en 1995) y la posterior aprobación por parte de la Junta para recurrir la declaración. Además, el expediente presentado en 1995 no

estaba completo, lo que obligó a volver a incoarlo a principios de 2023.

Desde febrero de 2023 está en riesgo de derrumabiento y ruina

La Monjía se levantó durante la Edad Media, debido a una posesión de tierra de nadie con permiso del Rey, a favor de los Monjes Benedictinos venidos de Valvanera, para conseguir pastos y prados para el ganado. Según aparece en el Padrón de vecinos de Soria en el siglo XIII, concedido por el Rey Alfonso X en el año 1270, existían

dos Fuentes Tobas en este terreno: la de Medio a media falda de la sierra, que sería la actual Monjía con su monasterio de frailes benitos, y Fuentetoba de Yuso, la de abajo, que hoy conocemos como el núcleo antiguo de Fuentetoba.

La capilla del siglo XI presenta una portada formada por tres arcos concéntricos de medio

punto, sin labor ni molduras en las arquivoltas y capiteles cónicos, estilo que se repite en los capiteles del arco apuntado del ábside. En esta capilla se venera y custodia la imagen de Nuestra Señora de Valvanera.

En 1891 se detalló que la ermita estaba defendida por un lienzo de muralla del siglo XVI, coronado de merlonillos, con una puerta que da a un patio, donde se localizan los establos.

El Monasterio se compone de piso bajo para vivienda de guardas y depósito de granos, y el alto para el alojamiento de los monjes.

Estudio, control y prevención de **TODO** tipo de **PLAGAS**



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



TRABAJO PROFESIONAL Y CUALIFICADO
Más de 15 años solucionando problemas

www.serbiam.com - 637 548 459

Poligono Industrial Las Casas C/D, Parc 44 Nave 10 (Soria)



GAMAR
GASÓLEOS
JUNTOS EN EL CAMINO

ESTACIÓN DE SERVICIO - REPARTO A DOMICILIO - AUTOLAVADO A PRESIÓN - CONTENEDORES

Tif 975 310 666 - 616 414 356

Pol. Industrial La Dehesa. C/Haya, 10 - 42200 Almazán, Soria



Avenida Valladolid.
Nº8, Entreplanta
(Soria)

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

NOTICIAS

PROYECTO 'PURO DUERO, TIERRA DE FRONTERA'

El Ayuntamiento de San Esteban presentó al Ministerio este proyecto que recibió una subvención de 1,8 millones de euros.



Bosque soriano.

Novedoso sistema contra incendios en Tierras Altas

Los dispositivos permiten recoger, tratar y reenviar datos para estimar el estado de la vegetación y calcular mapas de riesgo.

■ SORIA NOTICIAS

La Mancomunidad de Tierras Altas de Soria instalará sensores para la monitorización y alerta temprana de incendios en espacios forestales del valle del Alhama.

La iniciativa se enmarca en el Plan de Sostenibilidad Turística en Destinos (PSTD) 'La

Huella de la Trashumanía'. La Plataforma de contratación del sector público recoge el anuncio de licitación para el suministro, instalación e integración de estos sensores, que tienen un valor estimado de 30.951€.

Este mecanismo permitirá recoger, tratar y reenviar datos para estimar el estado de la ve-

getación y, en caso de incendio, calcular automáticamente mapas de riesgo. El puesto de control estará ubicado en San Pedro Manrique, en la sede de la Mancomunidad de Tierras Altas.

El plazo de ejecución se fija en tres meses, y las ofertas deberán ser presentadas antes del 3 de mayo.

Razondo un gran premio nacional de investigación

La agredeña Cristina Mayor se queda a las puertas del Premio Investigación Princesa de Girona 2024.

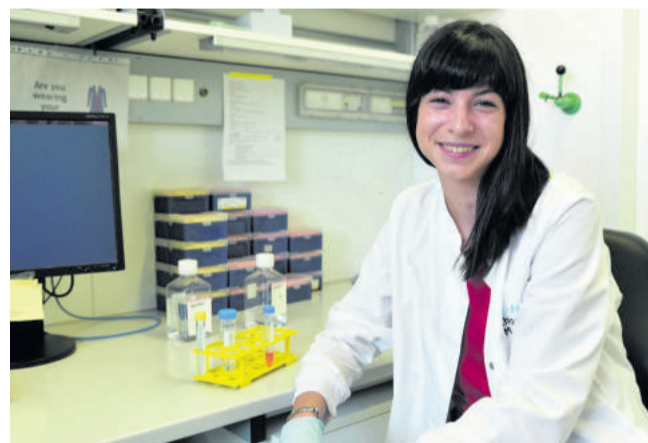
■ SORIA NOTICIAS

La soriana, Crisitna Mayor, es la doctora en biomedicina molecular e investigadora principal de un grupo de investigación en IRB de

Barcelona. Gracias a sus trabajos ha conseguido revelar que, alrededor del 90% de las proteínas humanas, incluidas muchas relacionadas con el cáncer, siguen siendo intratables mediante medi-

camentos tradicionales. No obstante, es posible inducir la degradación de proteínas relevantes para el desarrollo de algunas enfermedades, convirtiéndose en una alternativa para la intervención terapéutica.

Sus logros le han llevado a ser finalista en los premios de Investigación Princesa de Girona 2024. Finalmente el galardón ha sido para Moisés Expósito-Alonso.



Doctora Cristina Mayor

San Esteban licita las obras del Centro del Románico por 600.000€

Servirá para construir un espacio museístico del románico de Soria en el paraje Molino de los Ojos. El plazo para presentar ofertas finalizó el 30 de abril.

■ SORIA NOTICIAS

La Plataforma de Contratación del Sector Público ha anunciado la licitación de las obras de construcción del Centro del Románico de Soria que tienen un valor estimado de 583.976 euros. El plazo de ejecución es de seis meses y las ofertas podían presentarse hasta el pasado martes, 30 de abril.

Los fondos servirán para construir un espacio museístico del románico de Soria en el paraje Molino de los Ojos de San Esteban de Gormaz. La parcela se encuentra situada a unos 1.500 metros al sudeste del núcleo urbano, y cuenta con varios edificios ya existentes que formaban parte del llamado Parque del Románico y que se incorporan al

presente proyecto. En el interior de la zona de actuación se llevó a cabo recientemente una actuación de ajardinamiento. Las nuevas edificaciones, edificio principal y galerías, se sitúan entre los dos edificios principales preexistentes y constituyen un nexo de unión de los mismos para conformar un conjunto edificatorio para el uso descrito. El acceso se realiza por el nuevo edificio.

El románico es el estilo principal de construcción de los edificios públicos mencionados. La zona de San Esteban, y en conjunto toda la frontera del Duero, tuvo, conforme avanzaba la reconquista, un auge edificatorio debido a las sucesivas repoblaciones de las zonas que iban quedando pacificadas.

NOTICIAS BREVES

Futuro apeadero

La estación de Medinaceli pasará a ser apeadero. ADIF renovará los pasos a nivel.

Nuevo supermercado

Formalizado el contrato para un nuevo supermercado en San Pedro Manrique.

Vivienda en Covaleda

El Ayuntamiento ha rehabilitado una vivienda municipal y ahora licita su alquiler.

Placas solares en Duruelo

El municipio instalará placas solares en la piscina municipal y en las escuelas.

Licitado el bar de la estación

El Burgo saca a licitación el bar y el mantenimiento de su estación de autobuses.

Premio internacional

Jesús Peregrina, en el equipo ganador de la 'European Law Moot Court Competition'.

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

jam@mochuelojam.es

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



REPORTAJE

OFRECEN APOYO PSICOLÓGICO A PACIENTES

La unidad también ofrece psicoterapia a algunos pacientes porque el dolor afecta a su vida y hay que hacerles entender el proceso.

El doctor Lozano realiza una infiltración para eliminar el dolor en una hernia.
FOTOS: MARÍA FERRER



Más que una Unidad del Dolor

Este área sanitaria está a punto de cumplir un año en el Hospital Santa Bárbara. Desde entonces ha tratado a más de 500 nuevos pacientes con patologías de diversa índole.

ANA M BARBERO ARROYO

Inés Gómez sufría lumbociatalgia, una dolencia en la zona baja de la espalda que se irradió hacia su pierna izquierda, desde hacía tres años. En un principio tuvo un dolor muy agudo, pero pos-

teriormente se cronificó. Este malestar le afectó a su vida diaria, pues entre las consecuencias se coló la falta de descanso nocturno, además de que se vio obligada a abandonar la práctica deportiva. “Ya pensaba que iba a vivir con esto toda mi vida.

Comencé a tratarme en Valencia, de donde procedo, con farmacología y fui a rehabilitación. Pero, con esto apenas mejoré”, afirma.

Fue en septiembre de 2023 cuando, por fin, en la Unidad del Dolor del Hospital Santa Bárbara,

le dieron un remedio que podría remediar su problema. “Lo primero que me hicieron fue un bloqueo epidural, una solución instantánea con la que noté el efecto en tan solo 15 días”. No obstante, el dolor apareció y tuvo que someterse a un segundo bloqueo que, en esta ocasión, no fue efectivo. “Finalmente entré en quirófano para hacer un bloqueo con radiofrecuencia”, cuenta. Se trata de un método por el que se introduce un electrodo con una sonda que se calienta a 42 grados durante dos minutos para dirigirla justo a la raíz nerviosa afectada. No incumbe ni a la sen-



JOSÉ MIGUEL LOZANO
Doctor, Unidad del Dolor

“Ya no hay que realizar cirugías para tratar una hernia”



INÉS GÓMEZ
Paciente

“Pensé que iba a vivir con el dolor el resto de mi vida”

sibilidad ni a la movilidad, pero sí a la conducción del dolor. “Aunque la mejora suele aparecer a partir del mes, en mi caso fue a los 25 días y siete meses después sigo sin revivir la patología”, rememora la paciente.

PROCEDIMIENTO

Este es uno de los diferentes tratamientos que realiza esta unidad, pero la terapia dependerá de la patología que haya determinado un médico especialista previamente. “Cuando llegan a nosotros ya vienen con las exploraciones hechas y con un enfoque diagnóstico”, afirma el doctor José Miguel Lozano. Gracias

Menos papel SON MÁS OFERTAS

MENOS ES MÁS

Imprimimos menos folletos para ahorrar en recursos naturales y ofrecerte más promociones.

Encontrarás nuestros folletos en web y App.

E.Leclerc SORIA

HOTEL LEONOR MIRON

Carta - Menú - Grupos

Deguste en nuestros restaurantes las especialidades sorianas.

www.hotelesleonsoria.es

Campsia gasóleo

REPSOL

GAS home EV2 SL

Pol. Ind Las Casas C/ R Parc 294

975 23 08 53

REPORTAJE

A PUNTO DE REALIZAR EL PRIMER INVENTARIO

La Unidad del Dolor está a punto de hacer su primer inventario. Este dará a conocer a la Junta cuáles son sus necesidades económicas.

DATOS DEL PRIMER AÑO



PATOLOGÍAS

Las patologías que más se atienden son los dolores de espalda, que suponen hasta el 50% de las consultas.



PINCHAZOS

Durante este un año se han realizado unas 800 técnicas tanto de quirófano como de consulta.



CONSULTAS

Desde que se abrió la Unidad del Dolor se han visto a 596 nuevos pacientes y realizado más de 1.000 consultas.



PROVINCIAS

Pacientes sorianos tratados en Pamplona, La Rioja, Madrid o provincias de Cyl. han pedido en traslado a Soria.



Intervención quirúrgica sencilla, de apenas 20 minutos.

a ello ya conocen el historial del paciente para “saber si hay que hacerle otras pruebas”, añade. En la consulta soriana, lo primero es una entrevista en la que el paciente cuenta su trayectoria y por qué intervenciones ha pasado. Posteriormente se les hace una exploración y luego “decidimos si se les realiza alguna técnica, que puede ser terapéutica o diagnóstica”. Este último caso serviría para discriminar, pues “aunque el pacien-

te venga con un dolor, puede tener varias cosas. Esto nos obliga a hacer un bloqueo diagnóstico

Se prevé que en unos años Atención Primaria también pueda derivar pacientes

para comprobar de dónde procede. Además, hay ocasiones que un pinchazo ya es terapéutico”, añade el doctor.

CURA DE HERNIAS

Este es el caso de Javier Miguel Puertas, quien estando de vacaciones, en octubre de 2023, notó un dolor muy agudo en la zona lumbar baja debido a una hernia. Empezó a tomar analgésicos vía oral e intravenosa, aunque sin ninguna mejoría. Fue después de pasar por Traumatología, cuando

le derivaron a la Unidad del Dolor. Allí, tan solo 15 días después, le dieron cita para realizarle una intervención quirúrgica sencilla, de apenas 20 minutos. Esta infiltración palió los dolores y “pude descansar”, asegura. A los tres días le realizaron la segunda. Siete meses después, ha tenido que realizarse una tercera para obtener mejoras destacables y, posiblemente, definitivas, pero para ello también deberá comprometerse a llevar una vida saludable y mejorar su higiene postural.

UN AÑO DE UNIDAD

Esta unidad lleva casi un año funcionando en Soria, aunque “ya se trabajaba el dolor desde antes”, afirma Lozano. Son doce meses de “transición” que necesita más rodaje. “Ahora vamos al operatorio con los cajones y máquinas portátiles que vamos a necesitar en cada intervención porque utilizamos el quirófano que queda libre, sin interrumpir el resto de operaciones programadas”, cuenta.

Otro aspecto a mejorar sería la plantilla. Al tratarse de una unidad nueva, tan solo cuenta con cuatro profesionales, dos consultas y dos salas de exploración, lo que provoca que “la lista de

espera se haya ampliado. Se ha operado mucho, pero necesitamos más días de consulta”.

“Si el dolor se sufre durante muchos meses o años, el cerebro no lo olvida.”

OTRAS PROVINCIAS

La lista de espera también ha crecido porque algunos enfermos han pedido el traslado para ser tratados en Soria. Es el caso de una paciente anónima que viene de

Logroño. Sufrió un accidente laboral y al no existir, por aquel entonces, esta unidad tuvo que acudir a especialistas de distintas Comunidades para encontrar una solución. Así como le sucedió a ella, cientos de sorianos han optado por lo mismo.

AMPLIACIÓN

Está previsto que la Unidad del Dolor aumente en los próximos años. Esto supondrá que puedan gozar de un quirófano propio, más especialistas, así como de más salas de exploración y consultas, todo ello con el objetivo de que más pacientes encuentren una solución a su problema sin necesidad de desplazarse de Soria.



Columna vertebral para explicar al paciente cuál es la zona afectada.



TWIDD

LOS TRAJES PERFECTOS
para tus mejores Eventos

C/ Numancia, 26

OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

**VANESSA
GARCÍA**

Procuradora Soria ¡YA!

Compromiso (y II)

La falta de compromiso con Soria y sus habitantes no es algo exclusivo de los diferentes gobiernos de la Junta, de Fernández Mañueco, sus socios o de sus predecesores. El Gobierno de España también acumula incumplimientos para con la ciudadanía soriana. A diferencia de la Junta, en el Gobierno de la Nación ha habido alternancia bipartidista; UCD, PSOE, PSOE en coalición y PP.

Incluso con el amago de Zapatero y su bluf del PAES, todos estos Gobiernos han incumplido con Soria sistemáticamente, manteniéndola fuera de sus políticas, con el silencio de las sedes locales de PP y PSOE. La provincia comenzó la Democracia con 106.837 habitantes, hoy no llegamos a 90.000. Desde 1977, el bipartidismo PSOE-PP nos ha terminado de convertir en un desierto demográfico con 8,6 habitantes por kilómetro cuadrado. Somos pocos votos, no les interesamos.

Eso sí, la culpa siempre es del otro. En 47 años de Democracia pocos de los proyectos prometidos por PSOE y PP –cuando no estaban en La Moncloa– se han ejecutado –cuando les ha tocado gobernar. Soria está vaciándose, a la espera de medidas reales que vayan más allá de un titular o de declaraciones que no van acompañadas de hechos.

El actual presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, asegura tener compromiso con Soria, pero la realidad es que no. En unos días se cumplirán seis años de su visita a Soria. Esa soleada mañana, cumpliendo su papel de líder de la oposición, exigió a Rajoy y realizó varios compromisos para Soria. A recordar dos: la reapertura de la línea Soria-Castejón y la despoblación como bandera de sus políticas. Era 10 de mayo y no imaginábamos que, el entonces secretario general del PSOE, sería presidente del Gobierno semanas después.

Actualmente no sabemos nada de esa línea férrea y la bandera de la despoblación ondea con luto a media asta. En Soria incumplir sale gratis.

Pedro Sánchez se queda. No sin antes presentarse como el mayor mártir de la democracia española. Insisten los voceros oficialistas en que nunca nadie había sufrido semejantes ataques. A González se le decía que tenía las manos llenas de cal viva, a María Aznar se le llamaba asesino, por la guerra de Irak y a Zapatero aún se le achaca haber llegado a Moncloa gracias al peor atentado yihadista de la historia de Europa. Pero estos ataques son diferentes, peores nos dicen. porque esto es personal y Sánchez es un hombre profundamente enamorado de una mujer...

Llegamos aquí por unas informaciones sobre las actividades profesionales de Begoña Gómez. Unas informaciones publicadas en El Confidencial, que dista mucho de ser un panfleto derechista o una pseudopágina web donde se publica cualquier cosa. Informaciones que podrán ser constitutivas de delito (lo decidirá un juez) o evaluadas moralmente (eso depende de cada uno), pero que no han sido desmentidas.

Ahora Sánchez se ha autoproclamado líder de un movimiento por la regeneración política de España. Una regenera-

LA CARTA DEL DIRECTOR

La democracia es él

SERGIO GARCÍA CESTERO

Director de Soria Noticias

ción necesaria desde hace por lo menos 20 años y que va en el sentido opuesto de casi todo lo que ha hecho durante estos 5 años en Moncloa: Politización de la justicia, legislar para revertir decisiones judiciales, manipulación del CIS, promesas incumplidas en temas clave, control de la radio y la televisión pública, presiones a los medios de comunicación privados, cambios en política internacional sin mayoría...

Es evidente que el mundo luce dominado por la crispación, la búsqueda de impactos, el exabrupto sobre la reflexión, las fakes news y la manipulación de la realidad para adaptar a los relatos. Pero es un insulto a la inteligencia pretender hacernos creer que eso solo sucede desde un bando y hacia otro. Que solo manipulan, cuestionan

la legitimidad de lo votado en los parlamentos, presionan a medios y tribunales y usan ataques personales y familiares la derecha.

Llegados a este punto, un Pedro Sánchez mesiánico ha prometido enseñar al mundo cómo se defiende la democracia. Desde luego que tiene un gran concepto de sí mismo. Ha dicho que esto abre una nueva era, pero no ha planteado ni una sola idea para limpiar el estercolero. De momento, ya pretende obligar a los españoles a elegir entre la democracia, que la encarna él, y el mal, que es todo lo demás. Un conmigo o contra mí propio de cualquier relación tóxica.

Sánchez trata de canalizar el apoyo social, no sé de dónde se ha sacado su “mayoría social movilizada”, para afrontar su titánica, hercúlea y noble tarea de defender la democracia mundial. Uno, a quien la experiencia le hace malpensado, apuesta por movimientos para supeditar, aún más, el poder judicial al ejecutivo e una ley de control de los medios de comunicación. Parece democracia, pero suena a autocracia. Porque, afortunadamente, la democracia va mucho más allá de ganar una votación por un escaño en un parlamento.

Dime de qué presumes y te diré de qué careces

Refrán del mes

“

”



LA QUINTA COLUMNA

Responsabilidad empresarial

Patxi Irigoyen

Soriano

vocaciones escandalosas, dejan tirada la obra que otros podrían haber hecho con el presupuesto que se había fijado, y sin necesidad de “atracos” que muchas veces se hacen a las administraciones adjudicatarias basados en cambios profundos en la ejecución de una obra que, pueden ser ciertos, pero sólo me creo en casos excepcionales.

Y eso pasa en obras de vivienda pública; en obras de carreteras; en obras de instalaciones deportivas; en obras de parkings, y en administraciones grandes o pequeñas. El profesional del fraude está en todos los lados, pero tristemente sigue teniendo poca o nula responsabilidad posteriormente. Todos se basan en la norma que favorece que con distintas nominaciones y con diferentes personalidades jurídicas puedan seguir haciéndose las mismas trampas.

En Soria no nos escapamos a tanto bandido. En las obras públicas de cualquier ámbito hemos tenido piratas y grandes deudores. Curiosamente, la mayor parte de las deudas se las han comido empresas sorianas subcontratadas que, a pesar de no conseguir la adjudica-

ción de aquéllas obras, fueron quienes las ejecutaron sin posteriormente cobrar las facturas correspondientes. Las administraciones, mientras tanto, atadas por las normas y muchas veces por su ineptitud, caen una y otra vez en las mismas trampas. En estos meses, tras la oscura explicación que se ha dado en obras como la calle Doctrina, todos estamos pensando en la falta de ejecución que se está haciendo presente y que llevará consigo el malestar y el hartazgo de todos los vecinos de una zona que no tienen porqué pagar todo esto. ¿Habrá algún día en que seamos mínimamente listos y podamos encarar la ejecución de obras públicas en empresas de confianza, locales en su mayor parte, y con la certeza de ver que la terminación y dicha ejecución se hacen conforme a lo establecido en el proyecto y presupuestos iniciales?

Siempre se ha dicho que no sería “legal” hacer este tipo de acciones; no entiendo cómo, en otros territorios, sí se hace, sí se consigue, y sí es legal. Alguna diferencia tiene que haber que yo no llevo a entender ni otros a acertar.

OPINIÓN

EL ACENTO

Campeones

Recientemente se ha publicado un Indicador de Gestión Económica (IGE) que mide el rendimiento de las economías de la Unión Europea, a lo largo del últi-



ALEJANDRO RAMOS

Profesor universitario y secretario de NNGG Soria

mo lustro, a partir de cinco elementos: el crecimiento del Producto Interior Bruto (PIB), la creación de empleo, la presión fiscal, el poder adquisitivo de

las familias y el control sobre la deuda pública. El resultado no ha podido ser peor para España: lejos de ocupar las primeras posiciones, somos el farolillo rojo de “los Veintisiete”.

En los últimos cinco años, el crecimiento del PIB ha sido de apenas 3,3 puntos, lo que supone más de un 50% por debajo de la media europea. En relación con el mercado laboral, la reducción del paro, durante el mismo periodo, fue de un 1,5%, a pesar de que el Gobierno utiliza a su interés los contratos fijos discontinuos. Entre 2019-2023, España ha sido el segundo país que más ha aumentado los impuestos, solo por detrás de Chipre. En relación con ello, la renta per cápita del ciudadano se ha visto reducida en más de cinco puntos porcentuales. Y, por último, la deuda

pública de UE-27 ha subido 3,3 puntos frente a los 10,8 puntos de España.

A esto habría que añadir la mala gestión que se está realizando de los fondos Next Generation, que, independientemente que se encuentran bajo la lupa de Bruselas y con una intensa fiscalización en curso, en vez de impulsar y modernizar la economía empresarial, están provocando todo lo contrario.

Por mucho que se recurra a la retórica, al maquillaje o a la opacidad de los datos, la realidad es la que es, a pesar de que desde el Gobierno de Pedro Sánchez se intenten crear continuamente cortinas de humo para desviarnos del tema. La economía española lleva soportando, durante los últimos años, enormes losas que lastran el desarrollo del país.



EL PESO DE LAS PALABRAS

EDER GARCÍA

Concejal socialista

Hay límites

Cuando entras en política, en cualquier nivel, sabes que todos tus pasos van a ser constantemente fiscalizados y cada decisión que tomes va a ser criticada o poco valorada. Esto es así. Nunca llueve a gusto de todos. Sabes, además, que se meterán contigo simplemente porque les caes mal o tienen una idea preconcebida y equivocada de ti.

Hasta aquí todo bien. Es algo con lo que cuentas y tienes que vivir. No es justo, pero haberte dedicado a otra cosa. Para lo que nadie te prepara es para sufrir a través de tus seres queridos. Además de todo el tiempo que les quitas de las tardes o los fines de semana, tienen que soportar comentarios, opiniones de barra de bar y la constante cantinela de que eres deshonesto cuando no ladrón.

Es un peaje que decides pagar, a costa de tu familia, porque la política también te da muchas otras cosas buenas. Pero, como todo en la vida, siempre se pesan ambas cosas en una balanza. Se puede decir que tiene una parte bastante egoísta, ya que el peaje lo pagan también aquellos que te quieren y solo tú decides si te compensa o no.

Ahora bien, cualquier límite salta por los aires cuando las críticas o los ataques del adversario van directamente dirigidos a esas personas de tu entorno más cercano. No creo que exista una herramienta peor y más detestable en política. Es en ese momento en el que, una vez más, aunque sea terriblemente injusto, tienes todas las ganas del mundo de tirar la toalla. Es lógico, es humano.

La ausencia de empatía en política y su deshumanización del que está enfrente llevan a escenarios en los que el adversario es enemigo, y la contienda sana del debate público, necesario y positivo se transforma en frenetismo y guerra total.

Es responsabilidad de todos los que de una manera u otra nos dedicamos a esto rebajar el tono, ponernos más en el lugar del otro y comprender que no todo vale en política para llevar el gato al agua.

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

“Manda huevos”

Que un dirigente del PSOE en cualquier punto de España hable de “fotos de la vergüenza” – así tildó el Alcalde de Soria el hecho de que VOX estuviese en la concentración de trabajadores: bomberos, policías municipales...laborales, funcionarios etc. del ayuntamiento soriano contra las políticas de personal – es sencillamente vergonzante.

Del partido socialista tenemos fotos muy concretas en los últimos tiempos: hemos visto la mayor sentencia de un caso de corrupción política –ERES andaluces–, hemos visto brindis para cerrar pactos con condenados por terro-



FERNANDO CASTILLO

Concejal de Vox en el Ayto de Soria

rismo, hemos visto levantar la mano al diputado soriano socialista para votar sí a la amnistía, de los mismos que ya han adelantado que pedirán la independencia y dinero a espaldas, lo que hará que cada euro de más allí sea uno de menos aquí en Soria. También les hemos visto aprobar en Europa todas y cada una de las leyes que ahogan a nuestros agricultores y ganaderos. Estamos viendo cómo, además de no gestionar la pandemia con eficacia, se enriquecieron

comprando equipamiento sanitario falso y multiplicando las comisiones fraudulentas mientras moría gente. Les hemos visto regularizar a medio millón de inmigrantes ilegales sin ningún control ni seguridad, muchos de los cuales están llegando con nocturnidad y alevosía a nuestra capital.

Y todo ello dando ya por “lo menos malo” su negligente gestión económica. Bajo los últimos 4 años del PSOE los españoles hemos sido los que menos hemos crecido de Europa, los que hemos reducido más nuestra renta per cápita, los que hemos perdido más poder adquisitivo y a los que más nos ha subido la presión fiscal también de la OCDE.

Manda huevos, sí.

Antes que después, Soria será una ciudad con memoria.

OPINIÓN



LÓGICA RURAL

ENRIQUE RUBIO

Desde Berlanga

Sol naciente

El tiempo es una medida relativa para valorar muchas cosas, incluso la riqueza, pues aunque sea una cuestión muy manida, todos hemos pronunciado la expresión “no tengo tiempo” y después hemos seguido sin hacer nada para aprovecharlo, que tenerlo, lo teníamos. Parece ser que todo está condicionado a una productividad que después nos permita perderlo, y utilizar lo que nos queda de este, en después tratar de rentabilizar una parte de él en recuperar las fuerzas o en utilizarlo para gastarlas. Pura incongruencia.

Pues bien, lejos de nuestra cultura y costumbres sorianas, actualizadas por una vorágine de actualidad rabiosa, hay un modo de vida que se cuele por las rendijas de la globalización para mostrarnos la manera de hacer nuestra vida más racional y feliz. Nos llega desde el país del sol naciente con la misma velocidad con la que en los años 80 y 90, en primero de BUP, si la comunión no lo había solucionado, corríamos a comprarnos una calculadora Casio o esos fantásticos relojes, también calculadora, para resolver los problemas matemáticos que no sabíamos poco antes que teníamos y que, después, nos llevarían a estudiar ingenierías para no tener tiempo.

La verdad es que no sé muy bien si será por la influencia que las tecnologías, que tan fácilmente resolvían los problemas aritméticos, por las televisiones, desde aquellas que decían que tenían un señor pequeñito dentro para hacerlas funcionar, o por lo que se ha asociado tanto a la esencia de la modernidad a toda la electrónica simplificada y adictiva, que a precios económicos, producía y produce este pequeño país. Pero después de unos años, muchos hemos visto como la cultura japonesa se ha colado en nuestra cotidianeidad también de otro modo, el fengshui como solución de los problemas de decoración, mientras con su clima de relajación, consigue hacer de nuestros espacios vitales unos lugares mucho más equilibrados.

Pero no queda en eso, el shushi también ha llegado a las cocinas con sus

arroces y pescados para que ahora mismo cualquiera hable de un alga norikami con la familiaridad con que lo hacíamos antes de una hoja de berza del huerto para el cocido. O del Maitake como si fuera una de las setas de cardo que nuestras abuelas echaban al pollo de corral. Y no digo yo que la influencia japonesa sea mala, al contrario. No hay nada más que ver la gran ayuda que hemos recibido desde la visión rasgada de una nipona llamada Marie Kondo, que con su método Konmari nos ha solucionado cómo colocar y cuánta ropa tener en el armario para después ordenarnos la vida en general.

Pero hablando de armarios y orden, hace mucho tiempo cayó en mis manos un libro de carpintería japonesa “sashimono”, en la cual su pretensión es resaltar las vetas, colores y textura de la madera, utilizando precisas y complejas juntas de madera talladas con

rezos japonés en el sentido de las cosas.

También aquí en nuestra Soria, caprichosa de heladas que se llevan las cosechas de cerezas, excepto en algunos rincones de la Vega del Talegones o del río Linares, donde alguien que se sentó a pensar hace muchos años se dio cuenta de que eran lugares que solían ser respetados por estas inclemencias.

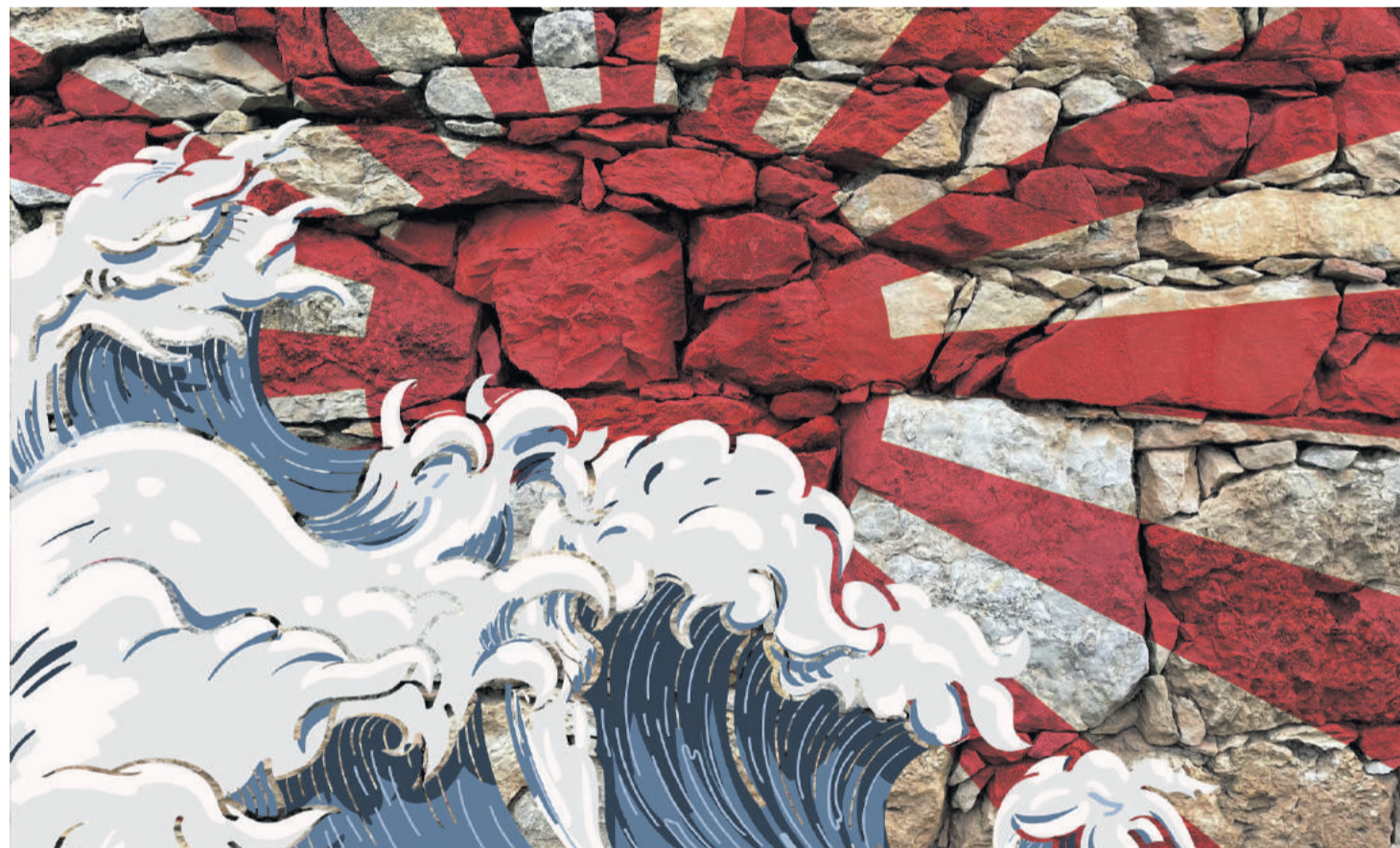
Y es que ese tiempo, que se tomó aquel quien plantó los árboles en esa vega, sin duda, lo aprovechó. De la manera que se han aprovechado las cosas en los pueblos que en nuestra tierra se resisten a olvidar sus conocimientos aunque muchos no se paren a observarlos.

En cualquiera de esos pueblos se pueden ver estos días los trazos perfectos de un surco que da cobijo a hortalizas y verduras después de los precisos cuidados. Por supuesto tomates,

mientras se acaba, es guardado en la sutileza con la que conforman las ramas de una mimbrera un cesto. O las construcciones de adobes, donde el barro es hecho porciones para amalgamado con paja, formar hogares.

Me permito dejar para el final uno de los ejemplos más resistentes al paso del tiempo, la piedra seca, con lascas del mismo material es trabada en paredes y muros que son en sí caligrafías que escriben una memoria para permanecer guardando esfuerzos en silencio.

Sin pretender nada más que crear paramentos sólidos, conforman unas texturas humildemente sólidas de piedras engarzadas donde el trabajo de las manos expertas deja el reflejo de unos conocimientos basados en las posibilidades de los materiales vernáculos, logrando minimizar los gastos para masificar los resultados.



simples formones, cepillos y sierras de mano para crear piezas resistentes y refinadas. Todo ello, forzando el ingenio para no utilizar tornillería ni herrajes metálicos, consiguiendo de esa manera respetar la tradición y pureza de un arte milenario sin romper el equilibrio estético que tanto ha remarcado su cultura.

Con esta técnica se elaboran los más refinados objetos, como los usados en las ceremonias del té. Y el tiempo toma una medida relativa del mismo modo que lo ha hecho siempre. Llevándonos a pensar debajo de las flores de un ce-

que saben a tomate, tanto como la vida que se viene a saborear detrás de ellos, que sabe a vida.

Son esos momentos, en los que dejar en segundo plano el transcurso de las horas, se utiliza para llevar a cabo algunos de los muchos ejemplos donde la paciencia nos ha dejado un reflejo tangible de un patrimonio inmaterial, que son las formas tradicionales de hacer. El exquisito refinamiento de una sencilla silla de anea, sin clavo alguno, donde sentarse a tejer un jersey de ochos con tan solo dos agujas, que

Pura lógica.

La riqueza que atesoramos ha costado mucho tiempo, hasta el punto de hacer que sea una frivolidad el malgastarlo. Por muchas matemáticas o cuentas en calculadora japonesas que echemos, seguramente la lógica infalible de la cuenta de la abuela nos hará ver que la razón se da despacio, como el chup-chup de un guiso tradicional con su fundamento. Mantener la presencia y la esencia de las raíces quizá no sea moderno, seguramente es imprescindible.

SORIANoticias.com

Venerable Carabantes 1B -bajo6 - 42003 Soria
www.sorianoticias.com | info@sorianoticias.com
 Imprime: Promecal | Depósito Legal:SO-74/2015

Dirección:
Sergio García
sgarcia@sorianoticias.com
 Subdirección
Encarna Muñoz
emuñoz@sorianoticias.com

Redacción:
Itziar Ortega
Pedro Lafuente
Ana Barbero
Patxi Veramendi
Pedro Calavia

Dirección Comercial:
Juan Carlos Díaz
jcdiaz@sorianoticias.com
 Publicidad:
975 100 900
publicidad@sorianoticias.com

Departamento Técnico:
Jesús J. Esteras
jesteras@sorianoticias.com
 Diseño y maquetación:
María Sierra
 Fotografía:
María Ferrer

FOTO DEL MES



María Ferrer

Gigantalia reunió en Gomayo a 15 comparsas con más de 250 participantes consolidándose como un evento familiar y tradicional de referencia.



6 SANTA MARÍA DE HUERTA

Un impresionante monasterio cisterciense con mucha historia

ESTE MES

REDESCUBRI

Refectorio gótico. En la pared derecha, el púlpito y las escaleras de acceso.

FOTOS: MARÍA FERRER



Acompáñame a recorrer los pasillos de un monumento cuya belleza trasciende lo religioso y lo terrenal

La oración marca el ritmo de la vida entre estas paredes. Muros que han sido testigo de crudas batallas, hambre y epidemias, pero que han logrado mantener una prístina y sobria belleza que les otorga un merecido protagonismo en la historia del arte. Para unos una joya, para otros un hogar, pero para todos un remanso de paz y encanto a partes iguales.

El monasterio de Santa María de Huerta, al sureste de la provincia, es una de las grandes joyas de la arquitectura religiosa soriana. Fue fundado en 1162, cuando un grupo de monjes de la francesa orden del Císter se establecieron en el pequeño pueblo de Huerta. El rey Alfonso VIII colocó la primera piedra del monasterio que, dirigido por su primer abad, Martín de Finojosa, pasó de ser un albergue a un magnífico edificio gracias a las aportaciones de reyes y nobles. Fue declarado Monumento Nacio-

nal en 1882 y, aunque ha sufrido diversas exclausuraciones, actualmente es hogar de 17 monjes de la orden del Císter.

HISTORIA

Poco después de que los monjes llegaran a Huerta el poblado desapareció. La actual localidad de Santa María de Huerta

Entre los siglos XVI y XVII vive su época de esplendor

surgió al establecerse los arrendatarios entorno al monasterio. Los siglos XIV y XV fueron turbulentos para la comunidad. Las riñas entre nobleza y corona y las disputas entre los reinos de Castilla y Aragón, en cuya frontera se encontraba Santa María de Huerta, desestabilizaron, aún más, una zona que sufría los estragos de epi-

demias y hambrunas. La orden llegó a plantearse marcharse, aunque ni guerras ni inundaciones hicieron que abandonaran voluntariamente el monasterio.

Todo cambió con la irrupción del pensamiento ilustrado. Con la conquista francesa de la península fueron expulsados, aunque pudieron volver pocos años después. Esta fue la primera de las tres exclausuraciones que sufrieron en el s. XIX, siendo la definitiva la provocada por la desamortización de Mendizábal en 1835. El último prior claustral del monasterio permaneció como párroco de Santa María de Huerta y cuidó el edificio, igual que sus sucesores, hasta que la orden lo recuperó en 1930. Durante un breve periodo de tiempo fue hospital de campaña de la Guerra Civil y cárcel.

DÍA A DÍA

La orden del Císter se rige por la regla de San

Benito y el lema 'ora et labora': ora y trabaja. Persigue el retorno al evangelio, la pobreza y el retiro. Es por ello que las construcciones del monasterio son sobrias y austeras, aunque muchas son consideradas las mejores de su clase.

La joya del monasterio es el refectorio gótico, del s. XIII, una amplia estancia de techos prominentes e inundada siempre de luz. Sorprende por sus dimensiones, al no precisar de columnas de apoyo para sustentar la bóveda sexpartita. Este espacio



ENDO SORIA

LA FUENTONA 7

Un monumento natural que esconde mil misterios en sus profundidades

PRÓXIMO NÚMERO
COORDENADAS

 41° 15' 44.6" N
2° 10' 35.8" O

HORARIO

Mañanas: L-S de 10:00 a 13:00, D de 10:00 a 11:50 | Tardes: de 16:00 a 18:00

ENTRADA

 Niños gratis, adultos 3€
2,50€/pax en grupos de 10 o más

LA JOYA

El refectorio gótico, por su dimensión y las escaleras al púlpito



Huerta, remanso de paz y belleza

Visitar el monasterio de Santa María de Huerta es como pasear por las páginas de un libro de historia del arte, aunque su inconmensurable valor trasciende su riqueza arquitectónica.

...sos, que eran monjes de menor alcuña y en su mayoría analfabetos. Pasaban todas las horas de luz en su lugar de trabajo e, incluso, realizaban allí el oficio, mientras que los monjes de coro lo hacían en la Iglesia. En esta sala, dividida por columnas románico-mudéjares, comían y dormían.

Entre ambos refectorios se encuentra la cocina monumental, con una chimenea del s.XIII.

El claustro gótico es el gran centro del monasterio con un corredor porticado y un precioso jardín en el centro. Los capiteles que sustentan la bóveda del claustro están esculpidos sobre las piedras de la pared y no descansan sobre columnas. En una época en la que la vida monástica era muy estricta, cuando los monjes no estaban en el oficio o trabajando, debían dar vueltas al claustro pegados a la pared mientras leían la Biblia, como muestra de humildad. Y para que no se distrajeran esquivando las columnas o apreciando la decoración de los capiteles, se optó por elevarlos sobre sus cabezas.

Originalmente, los arcos apuntados de la galería estaban abiertos, pero algunos se cegaron para otorgar soporte al claustro renacentista que se construyó justo encima en el s. XVI. La balaustrada del claustro plateresco está decorada con medallones que representan reyes, monjes y personajes bíblicos.

LAS NAVAS

El monasterio está muy ligado a las Navas de To-

losa por su vínculo con Alfonso VIII. Según la tradición oral, la talla original de Santa María de Huerta -la que ahora se exhibe es una reproducción- tenía la parte de atrás hueca porque fue llevada, colgada de

Las Navas de Tolosa enfrentó a cristianos y almohades en Jaén en 1212

un caballo, a esta batalla. Es por ello que comúnmente es conocida como 'virgen de las Navas'. El segundo claustro, el herrieriano, alberga en su jardín una estatua de Rodrigo Ximénez de Rada, que participó en el enfrentamiento y está enterrado en el monasterio.

La iglesia también luce escenas de la contienda en las pinturas de su capilla mayor, del s. XVI, aunque la construcción del templo comenzó mucho antes, en el s. XII. Tiene planta de cruz latina, tres naves, una capilla mayor y dobles capillas laterales en el crucero. La portada de la iglesia luce un gran rosetón.

RECOMENDACIONES

La visita se limita a la parte artística, ya que el resto de sus estancias son hogar de los monjes, que se dedican en su mayoría a la elaboración de mermeladas artesanas que se pueden adquirir en la tienda del monasterio. Por ello, se debe respetar la zona de clausura, cla-

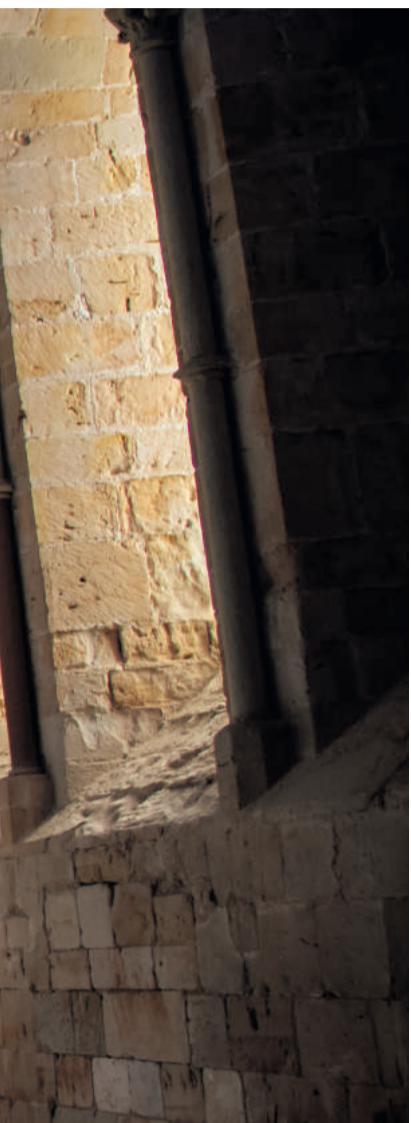
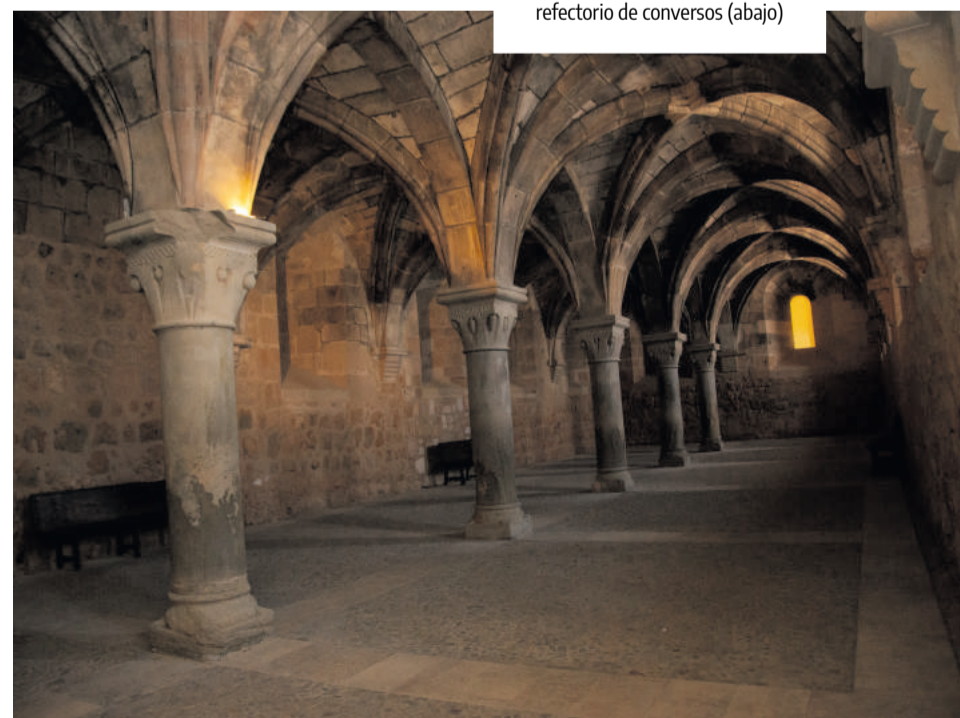
ramente señalizada. La entrada es gratuita para niños y tiene un precio de 3€ para adultos, con un pequeño descuento para grupos. Incluye el visionado de un audiovisual que se proyecta tres veces por la mañana y dos por la tarde.

Una visita al monasterio puede durar entorno a una hora. Los horarios son rígidos y varían en función del calendario religioso porque se adaptan al día a día de los monjes. Por ello, conviene consultarlos. No es complicado encontrar opciones hosteleras en la zona. A 10 minutos se encuentra la localidad de Arcos de Jalón y a menos de media hora, la villa de Medinaceli.

Más información sobre este y todos los rincones de ensueño que esconde la provincia de Soria, en la web 'Soria ni te la imaginas' de la Diputación Provincial'.



Detalle del techo de la capilla mayor (arriba) y vista del refectorio de conversos (abajo)



era el antiguo comedor de los monjes y todavía se puede subir al ornado púlpito -a través de unas escaleras horadadas en la pared- desde el que se recitaba la oración durante la comida.

Existe otro refectorio, llamado de los conver-



Jardín del claustro gótico, con la galería del plateresco justo encima.

RECUERDOS IMBORRABLES DE SU ESTANCIA EN SORIA

Lluelles siempre se acordará de la primera llamada de Heras para fichar por el BM Soria y del ascenso en el play off de Lanzarote.



OH CAPITÁN, MI CAPITÁN

El último baile de Jordi Lluelles

El conjunto soriano disputa su tercera fase de ascenso a Plata en apenas cuatro temporadas. Tras ella, el técnico catalán afrontará una nueva etapa profesional en el BM Torrelavega.

■ PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Jordi Lluelles podría ser perfectamente el Sr. Keating de la película 'El Club de los poetas muertos'. El técnico catalán, que desembarcó hace cuatro campañas en el Balonmano Soria, ha enseñado a los diferentes

grupos que ha dirigido a perseguir sus sueños hasta el final. Con tres play off de ascenso y un curso en División de Honor Plata a sus espaldas, el preparador afronta su última misión a los mandos de la nave amarilla, antes de emprender una nueva etapa como se-

gundo de Jacobo Cuétara en el BM Torrelavega de Asobal, máxima categoría nacional.

Centrado en el "carpe diem" y en aprovechar cada segundo del trabajo diario, el entrenador pone los cinco sentidos en una fase de ascenso que se disputará del

17 al 19 de mayo en una sede todavía por decidir. "Es el reconocimiento al trabajo de todo el año. De cara a esa cita, necesitamos tranquilidad e ir paso a paso", manifiesta. Coincidiendo con él, dos pesos pesados del vestuario como Dani Vallejo, capitán que acumula

siete temporadas en el club, y Jeremy Figueroa, uno de los referentes en el juego amarillo, destacan la importancia del primer partido de una fase que se divide en tres encuentros a vida o muerte.

Tras romper varios récords de victorias a nivel nacional y finalizar la liga regular en primera posición, los de Jordi Lluelles

Un equipo de récord que buscará el broche de oro al curso



llegarán a los play off como uno de los conjuntos a batir. No obstante, nadie de la entidad se fía: "Son totalmente distintos al resto de la liga. El primer año nadie daba un duro por nosotros y ascendimos en Lanzarote. La ventaja con la que contamos es que hemos vivido varias fases como estas en los últimos tiempos". En esa dirección, Vallejo reconoce que "a cualquier equipo le podría dar miedo, entre



MANTENIMIENTO DE JARDINES,
RIEGOS, TRABAJOS DE JARDINERÍA

Jardinería en general y también trabajos de limpieza de pinares pequeños y desbroce de fincas particulares

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA

CONSTRUCTO, S.A.



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



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



BAJA EN SODIO

Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la presión arterial normal. (Reglamento IRI 432/2012)



DEPORTE



UNOS PROFESIONALES COMO EL CIPF PICO FRENTEROS

Los jugadores posaron para Soria Noticias en un Centro en el que se forman profesionalmente centenares de alumnos cada curso.



Jordi Lluelles al más puro estilo Sr. Keating (interpretado por Robin Williams en el Club de los Poetas Muertos).

comillas, enfrentarse a nosotros”. Sin embargo, el veterano jugador hace hincapié en que, “si no hacemos las cosas como venimos realizándolas, una derrota podría tirar por tierra todo el trabajo de este año”.

SORIA, POSIBLE SEDE

El club, encabezado por su presidente, Carlos Heras, trata de traer la fase de ascenso a Soria. A pesar de que la decisión de la Federación todavía está en el aire, la entidad está poniendo toda la carne en el asador, aprovechando sus bazas organizativas, para albergar una competición que podría devolver a los suyos a Plata delante de su gente.

Aunque en los últimos días se han barajado varias opciones para servir de sede en la capital, Lluelles destaca la importancia de que se lleve a cabo en el San Andrés: “Es nuestra casa y nos conocemos cada rincón. Cambiarlo a Los Pajari-

tos supondría perder la condición de locales”. Al igual que el técnico, Figueredo incide en la relevancia del factor ‘Sanan’, afirmando que “sería una experiencia única que viviríamos con una afición que nos vendría muy

bien”. En cuanto a los rivales a esquivar, todos coinciden en que Triana es uno de los más peligrosos, “aunque cualquiera te la puede liar”. Junto a los andaluces, el preparador catalán se acuerda de un Zarautz que “tiene mucha experiencia en estas competiciones”.

Independientemente del contrincante que tengan enfrente, los amarillos intentarán brindar a Lluelles la despedida que se merece, dejando al BM Soria en División de Honor Plata. A pesar de que el catalán todavía no piensa en el adiós, por su obsesión con el día a día,

“Supondría devolver a Soria todo lo que me ha dado durante estos años”



Fernando Sánchez es el segundo entrenador del conjunto amarillo.



Los sorianos se han proclamado campeones del grupo B de la Primera Nacional después de un año espectacular.



A la izquierda, Daniel Vallejo, y a la derecha, Jeremy Figueredo. Dos hombres clave en el BM Soria durante este curso.

asume que conseguir el ascenso “supondría devolver a Soria todo lo que me ha dado”.

HISTORIA DEL CLUB

El entrenador del BM Soria no quiere acaparar el protagonismo de lo logrado durante estos cuatro años: “Me parece egoísta. Hay que reconocer el trabajo de mucha gente”. Sin embargo, sus pupilos son conscientes de que el técnico ha cambiado la historia de la entidad. Para Vallejo, este

ha supuesto “un antes y un después, marcando una época en un equipo al que profesionalizado”. En el lado más personal, el capitán, un tanto emocionado, le agradece la confianza que le ha dado y el trato que le ha proporcionado, “ayudándome en entrenamientos extra”. No duda en elegir el calificativo: “Un auténtico referente”.

Comprendiendo la decisión del técnico y alegrándose por el paso adelante que la marcha

va a suponer en su carrera, ambos afirman que la noticia de su salida en enero “fue todo un jarro de agua fría”.

Por ello, sus pupilos, en el último baile de Jordi Lluelles en el banquillo soriano, lucharán por brindarle una despedida de ensueño. En vez de subirse a los pupitres como los protagonistas de ‘El club de los poetas muertos’, los jugadores, intentarán sacar su mejor versión en la pista, para ascender a Plata.



VENTA NUEVA

LA CASA DEL TORREZNO

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

www.hotelventanueva.com

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR





FECHA DE NACIMIENTO
22/09/2005. Amurrio

ALTURA Y PESO
1.62 m. y 52 kg

EQUIPO DE FORMACIÓN
CB Zazaobe ST (Amurrio, Álava)



FECHA DE NACIMIENTO
07/02/1996. Almería

ALTURA Y PESO
1.72 m. y 70 kg.

EQUIPO DE FORMACIÓN
Norma San Leonardo

1 vs 1

Irati Luzuriaga Zorrilla

BASE DEL CSB

Milena Cruz Salinas

Central del C.D. San José

Estoy estudiando enfermería, pero me encantaría ser jugadora profesional de baloncesto. El ciclismo también me gusta.

¿A QUÉ TE GUSTARÍA DEDICARTE PROFESIONALMENTE EN UN FUTURO?

Trabajo en una entidad financiera. Estudié un doble grado en ADE de relaciones laborales y recursos humanos.

Cuando me lesioné el tobillo hace un par de años. Fue un momento muy duro que no olvidaré jamás.

¿CUÁL HA SIDO TU PEOR MOMENTO DENTRO DE UNA CANCHA?

El año pasado cuando nos quedamos a un punto del ascenso. Fue bastante duro y espero quitarnos la espinita este curso.

Ser entrenadora de un equipo de niños pequeños y poder ganar una copa. La Liga Endesa sería un sueño.

¿ALGÚN SUEÑO RELACIONADO CON EL MUNDO DEPORTIVO?

Me gustaría ascender. Estamos trabajando todas para ello y supondría una satisfacción. Jugar en Nacional sería un premio.

Me parece increíble la Laguna Negra. Vine este año a estudiar a Soria y la he visitado ya varias veces. Es un sitio especial.

TU LUGAR FAVORITO DE SORIA

Mi pueblo, San Leonardo. Es el lugar en el que crecí y en el que empecé a jugar a fútbol. Me trae muy buenos recuerdos.

Te haría unos macarrones a la carbonara. Lo primero de todo cuezo la pasta, luego frío el bacon y, por último, echo la nata.

SI ME TUVIERAS QUE INVITAR A COMER, ¿QUÉ RECETA ME PREPARARÍAS?

Cocinaría una tortilla de patata. Es un plato que siempre hago en casa. Me gusta hacer la patata en la freidora de aire.

Me gusta pasar tiempo en la naturaleza, hacer excursiones al monte y estar con mis amigos. Es lo único que pido.

SERIES, PELÍCULAS, VIDEOJUEGOS... ¿A QUÉ ESTÁS ENGANCHADO EN TU TIEMPO LIBRE?

No tengo casi tiempo libre. Trabajo, juego a fútbol y practico taekwondo. Llegó todos los días a casa a las 21:00h.

¿Dónde venía? No lo conocía, pero mis primeros meses aquí he estado muy a gusto y me lo he pasado genial.

¿QUÉ FUE LO PRIMERO QUE PENSASTE CUANDO TE PROPUSIERON VENIR A SORIA?

Era tirarme un poco a la piscina. Íbamos a ser el primer equipo femenino de la provincia. Estoy muy orgullosa del crecimiento.



OCIO Y DEPORTE NO INDUSTRIAL

Camino de la Piñorra Nº4 / 42004 / SORIA
605843030 / 646587398
lanaveocioydeporte@gmail.com

HORARIOS DE APERTURA
Lunes a Jueves: 9:00 - 22:00
Viernes: 9:00 - 21:30

ACTIVIDADES

- Escalada deportiva
- Salidas de escalada en roca
- Entrenamiento funcional
- Pilates
- Yoga
- Zumba
- Parkour
- Gimnasia de mantenimiento
- Talleres de paso de obstáculos infantil
- Talleres de circo (telas, monociclo, aros...)



La Nave Ocio Y Deporte No Industrial



@lanaveocioydeporte



@LaNaveSoria



TRAS LAS HUELLAS DE UN TERRITORIO

LA HISTORIA DE UNA PROVINCIA



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'.



Diputación
de Soria

JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ
CARLOS DE LA CASA



Junta de
Castilla y León

TRAS LAS HUELLAS DE UN TERRITORIO

VOLUMEN 3

CELTÍBEROS SORIANOS ARÉVACOS, PELENDONES Y BELOS

Avanzamos en el descubrimiento de la historia soriana y, después de conocer la apasionante cultura castreña, el doctor Julio Martínez Florez nos ayuda a comprender la Celtiberia. Esta etapa, anterior a la conquista romana, tiene una influencia decisiva en todo lo que estaba por venir y supuso la explosión demográfica en la geografía soriana. Un tiempo de profundos cambios protagonizados por tres pueblos que adquirieron protagonismo histórico.



JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ

- Doctor en Medicina por la Universidad de Zaragoza.
- Doctor en Historia por la Universidad de La Rioja.
- Máster en Investigación por la Universidad de Barcelona.
- Excardiólogo del Hospital Santa Bárbara de Soria.



Reconstrucción de la característica casa celtibérica. / Imagen extraída de www.numanciamultimedia.com

JULIO MARTÍNEZ FLÓREZ

La formación de los pueblos celtibéricos se sitúa en un momento anterior a la conquista romana y es un proceso difícil de explicar. Esta denominación de 'celtiberos' fue acuñada por Quinto Fabio Pictor, uno de los primeros historiadores de la Roma Antigua (254 a. C.), que luchó contra los cartagineses en la IIª Guerra Púnica, y lo utilizó para designar a 'un conjunto de poblaciones que compartían rasgos culturales, lingüísticos e incluso étnicos'.

Para comprender su origen nos debemos remontar a la Prehistoria reciente. Los celtas de Hispania proceden de un sustrato protocelta llegado con la cultura Campaniforme en el III milenio a. C. Pastores guerreros que vivían en pequeños poblados de ocupación discontinua. Resulta posible admitir que, durante los mo-

mentos avanzados de la Edad del Bronce, el territorio soriano estaba escasamente poblado. Débil densidad relacionada con poblaciones autóctonas sobre las que interactuarían oleadas migratorias de origen centroeuropeo (protoceltas). Esta fusión podría relacionar-

se con la llamada 'Cultura de Cogotas' (2000 - 1000 a. C.), cuyos vestigios han sido encontrados en Riba de Escalote, Yuba o Quintanas de Gormaz. Aunque hasta este momento no se ha constatado la presencia de poblamientos estables, los bronceos hallados en Cova-



Esta fibula de bronce con forma de caballo fue hallada en Numancia y ahora es todo un símbolo. En la sociedad celtibérica de los s. III-II a. C. el caballo era un animal muy relevante, tanto para la economía como para la guerra.

leda, San Pedro Manrique e, incluso, Langa de Duero constituyen una prueba significativa de ello.

Algún tiempo después (inicios del siglo I a. C.), gentes que procedían de Centroeuropa llegaron a la región. Pequeños grupos de agricultores y pastores nómadas que atravesaron los pasos orientales de los Pirineos (siglo IX a. C.) y colonizaron zonas de Cataluña y del Bajo Aragón, importando una cultura que hemos denominado de los 'Campos de Urnas' y que incluía rituales funerarios de incineración.

Algo después, en el siglo VIII a. C., grupos constituidos por ganaderos nómadas, a través de los pasos centrales y occidentales pirenaicos, colonizaron Aragón y parte del territorio navarro. Esta segunda cultura que aparece en la Península Ibérica (Cultura de los campos de tú-

mulos) parece relacionarse con la llamada Cultura Hallstattica. Desde el Valle del Ebro penetraron en la Meseta Central a través de la Cordillera Ibérica y por el Valle del Jalón y, entonces, aparecen los primeros poblados fortificados en las estribaciones del Sistema Ibérico.

Desconocemos cómo se produjo la transición hacia la cultura castreña soriana. Únicamente contamos con algunos hallazgos arqueológicos aislados como los bronceos de Ocenilla y, posiblemente, la estela antropomorfa de Villar del Ala (ambas en Soria, 850 - 650 a. C.). Su estructura económica no ofrece dudas. Una dedicación eminentemente agroganadera (trigo, cebada, avena y predominio de ovejas y cabras) y metalúrgica (centrada en el bronce).

Ya en plena Edad del Hierro (siglo VI a. C.), los asentamientos se harán más estables adop-

tando el modelo urbanístico de espacio central con casas cuadrangulares adosadas unas a otras. Estos pueblos de la Meseta Castellana presentan numerosos elementos comunes. En su configuración intervienen el substrato indígena previo, las influencias peninsulares y extrapirenaicas relacionadas con los llamados 'Campos de Urnas' y, posiblemente, también elementos culturales propios de la fachada atlántica.

Fueron tiempos de profundos cambios. Gran parte de la Meseta se encontraba inmersa en un proceso de explotación intensiva del paisaje, con un incremento de la deforestación y la conversión de amplios territorios en pastos y tierras de cultivo. Nuevas estrategias que facilitaron el desarrollo de aldeas más grandes, más estables y que posibilitaron un aumento demográfico importante.

¿MERCENARIOS SORIANOS?

Se ha propuesto un concepto de Celtiberia que comprende la totalidad de la cuenca del Duero, desde las serranías sorianas hasta la frontera entre España y Portugal. Amplio territorio que estaba ocupado por una gran cantidad de pueblos que eran el producto de la fusión de un sustrato autóctono con sucesivas migraciones centroeuropeas. Este proceso de celtiberización, producida a comienzos del siglo III a. C., originará diversos escenarios culturales con los que se encontrará el expansionismo romano en la 'Hispania Antigua'.

Aunque la arqueología ha demostrado la existencia de una relativa homogeneidad en la

cultura material y social de la Meseta, el avance de las legiones de Roma nos permitió conocer la presencia de diferencias culturales y étnicas. La ausencia de 'escritos' originados en las poblaciones celtíberas nos obliga a basar nuestros conocimientos en las informaciones proporcionadas por actuaciones arqueológicas y por el análisis de fuentes documentales elaboradas por viajeros e historiadores romanos contemporáneos. Polibio, en su 'Historia Universal', cita a los celtíberos como mercenarios, tanto a favor de los cartagineses como de los romanos. Igualmente, Tito Livio o Estrabón los sitúan como participantes en la guerra entre Roma y Cartago. Leyendo los escritos de todos estos autores podemos afirmar que el territorio de Soria estaba habitado por tres grupos culturales y étnicos diferentes, aunque relacionados. Arévacos, Pelendones y Belos ocupaban diferentes territorios.

En la zona central y sur se encontraban los arévacos. En la opinión de Estrabón el más fuerte de los pueblos celtibéricos. Establecido en ciudades como Kolouniokou (Quintanaraya, Burgos), Sekobirikes (Pinilla Trasmonte, Segovia), Kaisea (cerca de Sigüenza), Segontia (Sigüenza) y Lutiakos (Luzaga, Guadalajara), Kontrebia Leukade (Aguilar de Río Alhama, La Rioja) y Numantia, Arekoratas (Agreda), Usamus o Uxama (Burgo de Osma), Lanka (Langa de Duero) o Tiermes (Montejo de Tiermes), construían sus poblados sobre cerros para facilitar la defensa y los rodeaban de recintos amurallados.

Territorio de la Numancia posterior al 133 a.C.



La base de su economía era la agricultura y la ganadería (ovino, caprino o vacuno).

Los Pelendones ocupaban las 'tierras altas' de Soria y las zonas surestes de La Rioja y de Burgos. Posiblemente relacionados con los habitantes de la cultura castreña, aparecen citados por primera vez por Plinio el Viejo (siglo I d. C.), que los consideraba restos de una primera invasión céltica (anterior al siglo VI a. C.) Tras la llegada de una segunda oleada céltica (Arévacos), los Pelendones fueron empujados hacia las montañas del Sistema Ibérico. Plinio cita como 'ciudades pelendonas' Visontium (Vinuesa), Augustobriga (Muro de Agreda) o Savia. Al menos, tras la llegada de las legiones de Roma, los Pelendones limitaban por el sur-este con los Belos, por el sur con los Arévacos y por el norte con los Berones y los Autrigones. Su economía se relacionaba con el territorio que ocupaban: agricultura, ganadería y econo-

mía forestal. Sus asentamientos eran fundamentalmente los 'castros' (característicos de la segunda Edad del Hierro), de dimensiones reducidas, con casas habitualmente circulares. Un último pueblo hemos de relacionar con los sorianos, Belos o Belaiscos, que podrían tener un origen ilirio. Citados por Lucio Anneo Floro (74 d. C.), eran consanguíneos de los arévacos y probablemente habrían venido con ellos desde las Galias. Ciudades relacionadas fueron Nertóbriga (Zaragoza) o Sekaisa (Segeda). Con una economía basada en la agricultura (ricas cosechas de cebada, cereales y olivos), criaban cerdos, cabras y ovejas, lo que se traducía en la existencia de una industria textil próspera. Junto a ello estaba confirmada la existen-

cia de oro en el río Jalón y de hierro en el Moncayo. Desde el punto de vista político sus estructuras parece que seguían un patrón similar. Se constituían como 'entidades autónomas' dotadas de organismos propios de control en las que destacaba la presencia de élites aristocráticas secundadas por unas redes clientelares vinculadas mediante juramentos de fidelidad o de "devotios". De acuerdo con Salustio (86 - 34 a. C.) disponían de un Senado, constituido por los ancianos de las familias relevantes, y un funcionamiento basado en las 'Asambleas'. Con numerosas diferencias, estas estructuras parecen recordarnos el funcionamiento de las "ciudades-estado" griegas.



JOSÉ LUIS CORRAL: '1119. SORIA Y BATALLADOR'

El historiador aragonés vuelve a coordinar las jornadas y ofrecerá una conferencia sobre los últimos hallazgos en la muralla de Soria.

LAS FECHAS, EJE DE LAS VIII JORNADAS DE NOVELA HISTÓRICA

La medievalista francesa Patricia Rochwert-Zuil será la encargada de la sesión inaugural y Jorge Abad abordará la realidad de los documentales sonoros sobre historia. Las jornadas, en el espacio Santa Clara.

La octava edición de las Jornadas de Novela Histórica se centrarán en números, entrelazando fechas e historia y esas efemérides que, de una u otra forma, han marcado periodos esenciales de la historia. Las jornadas se desarrollarán del jueves 2 de mayo al domingo 5 de mayo con sesiones vespertinas en el Espacio Santa Clara el jueves, viernes y sábado desde las 19.00 horas, y un cierre en el exterior del edificio el domingo a las 12.00 donde Julián Casanova hablará sobre la Guerra Civil, recordando cómo este lugar se convirtió en campo de concentración. José Luis Corral ha vuelto a coordinar

un evento en el que repetirán algunas voces reconocidas por los amantes de la buena literatura y personas vinculadas con la divulgación de la historia.

Entre las novedades del programa, destaca la presencia de Juan Eslava Galán con '1212 Las Navas de Tolosa: Últimas pasiones del caballero Almafiera'. Este escritor sorianense tiene una dilatada trayectoria en el género histórico y fue Premio Planeta en el año 1987. Amor, guerra y humor centran el hilo argumental de la obra sobre la que disertará en Soria, insistiendo en cómo un evento, una fecha y un lugar marca un antes y un después en la historia.

Las jornadas tendrán como sesión inaugural la ponencia de la catedrática experta en medieval Patricia Rochwert-Zuil. Es una profesora de Lengua y Civilización de la España medieval en la Universidad de Artois. Su área de investi-

Este 2024, las jornadas irán dedicadas a Jesús Báñez, concejal de cultura fallecido

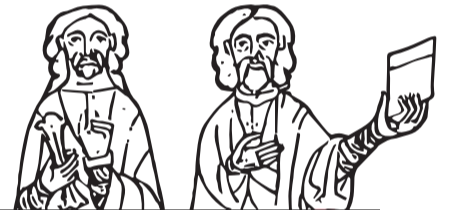
gación se centra en la España medieval, los reinos de Alfonso X el Sabio, historiografía real castellana de los siglos XIII y XIV... entre otros periodos.

Entre los autores más relevantes del género repite José Calvo Poyato, quien mantiene su idilio con el público de Soria siendo uno de los escritores que en más ocasiones ha visitado la ciudad. En esta ocasión, hablará sobre el final de la Guerra de la Sucesión. También intervendrá la autora Luz Gabás con '1763. Lejos de Luisiana'. Esta obra fue Premio Planeta 2022 abordando el colonialismo en el Misisipi.

Se han previsto dos acciones complementarias. Tras ahondar en los juegos como fórmula para conocer la historia, el trabajo con docentes en las aulas o las redes sociales con perfiles virales, en esta ocasión, se presenta otra herramienta creciente como son los podcasts. Jorge Abad, guionista del programa 'Más de uno' en Onda Cero Radio, trabaja junto al presentador Carlos Alsina y ha colaborado en la serie documental radiofónica '1921. Annual'. De esta forma, se de-

tallará qué ventajas y dificultades tiene narrar la historia con uno de los podcast que acumula más oyentes en sus ocho episodios de cincuenta minutos.

Las jornadas concluirán con una ponencia exterior, dando continuidad a las ya realizadas en ediciones anteriores en Numancia, el Castillo, la Muralla o Santo Domingo. En esta ocasión, se aprovechará Santa Clara para que Julián Casanova hable sobre la Guerra Civil. Doctor por la Universidad de Zaragoza, ha sido profesor visitante en prestigiosas universidades británicas, estadounidenses y latinoamericanas, entre ellas Queen Mary College (Londres), Harvard, Notre Dame, New School for Social Research (en Estados Unidos) y Central European University (Budapest). Tiene multitud de publicaciones vinculadas con ese periodo de la historia de España y es también colaborador habitual de medios.



PROGRAMA

JUEVES 2

19.00 h.

PATRICIA ROCHWERT-ZUIL

« **1085.** Alfonso VI y la conquista de Toledo: de la Historia a la ficción »



20.00 h.

JOSÉ LUIS CORRAL

« **1119.** Soria y Batallador »



19.00 h.

JUAN ESLAVA GALÁN

« **1212.** Las Navas de Tolosa: Últimas pasiones del caballero Almafiera »



20.00 h.

JOSÉ CALVO POYATO

« **1714.** El final de la Guerra de Sucesión »



VIERNES 3

19.00 h.

JORGE ABAD

« **1921.** Annual » Podcast para escuchar la historia. Más de uno · Onda Cero



20.00 h.

LUZ GABÁS

« **1763.** Lejos de Luisiana »



12.00 h.

JULIAN CASANOVA

« **1939.** Del fin de la Guerra Civil a la represión »



JORNADAS DEDICADAS A NUESTRO QUERIDO JESÚS BÁÑEZ. NO TE OLVIDAREMOS

«El cultivo de la memoria es tan necesario como el alimento para el cuerpo»

Cicerón

DOMINGO 5

TE INTERESA

¿QUIERES APUNTARTE A ESTOS CURSOS?

ENSENIA cuenta con sus oficinas en la Calle Ronda Eloy Sanz. También se puede contactar en el 975239300 o en el 689190131.



Ictus: Síntomas, factores de riesgo y tratamientos

A partir de los 55, cada década que pasa se dobla el riesgo de padecer uno. Según el Hospital Latorre, la hipertensión o la diabetes son otros factores a vigilar.

El ictus es la interrupción de la circulación de sangre que llega al cerebro debido a que un vaso sanguíneo se ha roto o ha quedado taponado. Cuando esto ocurre, esta no llega a una determinada zona del cerebro, de modo que las células nerviosas afectadas no reciben oxígeno y mueren.

SÍNTOMAS

Adormecimiento repentino o debilidad de la cara, brazos o piernas, especialmente de un lado del cuerpo. Confusión repentina, dificultad para hablar o para entender la comunicación oral. Problemas súbitos

para ver en uno o ambos ojos. Dificultades para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación, dolor de cabeza, pérdidas de memoria o asimetría facial.

A TENER EN CUENTA

El factor de riesgo más importante es la edad, aunque sería erróneo considerar que el ictus ocurre de forma exclusiva en personas de edad avanzada. A partir de los 55, cada década que pasa se dobla el riesgo de tener uno.

Por otro lado, la hipertensión predispone tanto a sufrir infartos como hemorragias cerebrales. No

obstante, existen diversos tratamientos.

SOLUCIONES

El mejor es la prevención. Llevar una dieta rica y saludable. Una persona debe mantener su índice de masa corporal por debajo de 25 para reducir el riesgo de ictus.

También es recomendable realizar ejercicio de forma habitual, no fumar, moderar el consumo de alcohol y llevar un control de la tensión arterial de forma regular.

Para cualquier duda pueden ponerse en contacto con Hospital Latorre o acudir a su médico de confianza.



Una de cada seis personas sufren un ictus a lo largo de su vida. El 70% de estos se producen por la hipertensión.



Cada seis minutos se produce un ictus en España. El uso de anticonceptivos orales y el tabaquismo incrementan el riesgo.



Cada 14 minutos muere un paciente en España por un ictus. La diabetes es un factor de riesgo de la presión sanguínea.



Formación digital para mujeres

El Plan Nacional de Competencias digitales incluye medidas específicas para mejorar la capacidad digital de los españoles. Concretamente, se espera que el 80 % de las personas tengan en 2025 nociones básicas, y al menos la mitad de la población formada deberán ser mujeres. Esta mejora permitirá reducir la brecha digital hasta niveles de igualdad.

ENSENIA ha sido concesionaria de una subvención gestionada por el Servicio Público de Empleo para ejecutar varias acciones formativas de emprendimiento digital dirigidas a mujeres residentes en municipios de menos de 30.000 habitantes en la provincia de Soria. Cada una recibirá

40 horas docentes de manera presencial. Podrán ser destinatarias de las acciones formativas las personas demandantes de empleo, las que estén en ERTE, las fijas discontinuas o las que sean trabajadoras.

Los cursos que se desarrollarán durante 10 días son gratuitos. Además, incluyen una beca de desplazamiento para aquellas alumnas que necesiten transportarse hasta el centro donde se ejecutan las clases.

La formación recibida está dentro de las especialidades formativas reguladas por el Sistema de Formación Profesional; por lo tanto se trata de un curso acreditado y no requiere de experiencia académica previa de las alumnas.

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...

ensenia

Escanea el Código y SIGUE nuestro

Canal de WhatsApp

No te pierdas nada



UNA APUESTA POR RURALIZAR LAS LEYES

En el seno de la FEMP, Serrano ha abogado por esta propuesta con el objetivo de que se tenga en cuenta las pequeñas poblaciones.



Más de 54 millones de euros para dos modificaciones

Se trata del acuerdo más importante del año y permitirá la incorporación de nuevas partidas y suplementación de otras.

ANA M BARBERO ARROYO

La Comisión de Hacienda de la Diputación de Soria dio cuenta de la Liquidación del presupuesto del ejercicio de 2023, resultando un Remanente de Tesorería de

49.228.770€. Así mismo, el pleno de la institución aprobó dos expedientes de modificación de crédito por más de 54 millones. La primera modificación de crédito incorpora remanentes de partidas de 2023 que se

pasan al ejercicio 2024, por valor de 26.879.838 euros. “De los 49 millones de Remanente de Tesorería utilizamos en este primer expediente de modificación de crédito, 22.938.056€, y el resto, hasta llegar a los 26

millones, se completan con exceso de financiación afectada”, explicó el presidente de la Diputación, Benito Serrano.

El segundo expediente de modificación de crédito, es el referente al documento de Créditos Extraordinarios (14.499.500€) y Suplementos de Crédito de créditos (12.719.600€), por importe total de 27.219.100€. En este caso, de los 49 millones de Remanente de Tesorería se utilizan 22.216.000€, “quedando entre los dos expedientes, para futuras modificaciones de crédito, un Remanente de Tesorería de más de cuatro millones, en función de las necesidades que vayamos detectando”.

En total, los recursos utilizados para financiar la modificación de crédito número 2, proceden: 3.506.500€ de partidas, cuyo crédito, no se ha utilizado total o parcialmente; 1.496.600€ son de nuevos ingresos y 22.216.000€ son del Remanente de Tesorería para gastos generales del ejercicio 2023.



2 etapas de la Vuelta Femenina, por Soria

Soria tendrá una importante presencia en la II edición de la Vuelta a España Femenina, que se disputará entre el domingo, 28 de abril y el domingo, 5 de mayo.

Gracias a la colaboración entre la Diputación provincial y los ayuntamientos de Vinuesa y San Esteban de Gormaz, una etapa

finalizará en La Laguna Negra y la siguiente comenzará en la localidad ribereña. Se trata de las etapas 6 y 7 de la prueba.

La primera comenzará en Tarazona y llegará a la Laguna Negra. El 4 de mayo el pelotón saldrá desde San Esteban de Gormaz y cubrirá 126km hasta Sigüenza.



Presentes en las ferias de Parma y Salón Gourmet

La Junta de Gobierno de la Diputación provincial aprobó la inversión necesaria para estar presente en las ferias agroalimentarias de Salón Gourmet en Madrid y en la que se celebrará en la ciudad italiana de Parma. La inversión

destinada a la Feria CIBUS organizada en la ciudad italiana para que los productos sorianos dispongan de stand propio es de 40.256,70€, mientras que la cuantía destinada al stand en el Salón Gourmet se eleva a 136.474,80€.

La Diputación va a hacer un esfuerzo especial para estar presente en nuevas ferias especializadas en alimentación. El presidente, Benito Serrano, ha destacado la importancia de que las empresas sorianas se internacionalicen, por lo que la se abre esta puerta con una mayor aportación presupuestaria, hasta alcanzar los 285.000€.

Día Internacional del Libro

Vuela Libre

Campaña de distribución de publicaciones sorianas de la Diputación Provincial de Soria a los ayuntamientos de la provincia.



CASTILLA Y LEÓN

'TIERRA DE SABOR', UNA MARCA SIN LÍMITES

Da cobertura a cerca de 6.000 productos elaborados por 900 industrias y empresas agroalimentarias de Castilla y León.



Los stands de Castilla y León en la última edición del Salón de Gourmets de Madrid/ Junta de Castilla y León.

desarrolló del 22 al 25 de abril del 2024 en la capital de España.

MÁS ALLÁ DE LA FERIA

La presencia en esta no se limitó a la actividad expositiva, sino que contó con un variado programa de actividades complementarias, como comentó el vicepresidente. Un lugar destacado, dentro del stand de Castilla y León, fue el Espacio Tierra de Sabor GAS-TRO. En él, se ofrecieron demostraciones de cocina, degustaciones, presentaciones de las empresas expositoras y se elaboraron recetas armonizadas con vinos de la Comunidad. García-Gallardo celebró como un acierto que este espacio estuviera dirigido cada día por un restaurador de Castilla y León de entre los galardonados con Estrella Michelin: Restaurante Pablo (León), Cobo Estratos (Burgos), Alquimia (Valladolid) y Restaurante En la Parra (Salamanca), entre otros.

Además, por sexto año consecutivo, en el marco de la feria, se celebró la 29 edición del campeonato de España de Sumilleres Tierra de Sabor, organizado por el Grupo Gourmets, con la colaboración técnica de la Unión de Asociaciones Españolas de Sumilleres.

Entre las actividades previstas, también destacó la masterclass de Diego González, ganador del Campeonato de España de Sumilleres 2022.

Con todo ello, Castilla y León demostró su potencial gastronómico en Madrid ante la mirada de miles de personas de todas las partes del mundo.

Una gastronomía “de cine”

Castilla y León ha mostrado su potencial gastronómico ante miles de personas en el Salón de Gourmets con sus stands y sus talleres. El vicepresidente de la Comunidad, García-Gallardo, hizo hincapié en que “la región es en este campo, lo que Hollywood a las películas”.

■ SORIA NOTICIAS

Más de 250 empresas y 41 figuras de calidad de Castilla y León promocionaron sus alimentos y vinos de calidad en la feria madrileña Salón de Gourmets. El vicepresidente del Gobierno autonómico, Juan García-Gallardo, acudió a una presentación en la que destacó la calidad de los productos regionales: “La Comunidad es a la

gastronomía, lo que Hollywood a las películas; por eso quien quiera comer de cine tiene que venir a nuestra tierra”. “Hay algo distinto en Castilla y León, en su orografía, en el clima, en el saber acumulado generación tras generación, que explica que tengamos tantos elementos de tan alto valor”, manifestó decidido.

La presencia institucional en el Salón, bajo el paraguas de la marca de

calidad, Tierra de Sabor, sirvió para promocionar sectores como el vino, los quesos o los artesanos.

Salón de Gourmets es una feria que resulta de gran atractivo para las empresas agroalimentarias de Castilla y León, ya que sirve de escaparate para las pequeñas y medianas industrias enfocadas a los productos de calidad, que son mayoría en la comunidad castellana y leonesa. La importan-

cia de esta se refleja en los 2.318 contactos comerciales realizados en la edición anterior, el 78 % de ellos nacionales.

En esta edición, la presencia institucional de Castilla y León en el Salón de Gourmets, 1.508 metros cuadrados, igualó a la edición anterior, que fue la mayor en superficie desde el inicio de la participación institucional del Gobierno autonómico en esta feria que se

1.508 metros cuadrados de talleres, exhibiciones y stands



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

Teléfono: 975 22 05 28

EMPRESA

TRABAJO EN COLABORACIÓN CON GRANDES MARCAS

Además de ofrecer la mayor y mejor calidad en sus muebles también brinda menaje y decoración de grandes marcas del ámbito nacional.



MUEBLES DE CALIDAD PARA TU CASA

Interiorismo Antón lleva al servicio de los sorianos más de 40 años. Tres generaciones que han ofrecidos muebles de alta gama para cualquier estancia de la vivienda, adaptándose a las necesidades y los gustos de los clientes, sin dejar de lado la funcionalidad y el diseño en cada trabajo.

■ ANA M BARBERO ARROYO

Descanso, paz y relajación, estas podrían ser tres características fundamentales para convertir una casa en hogar. Pero, siempre sin olvidar la comodidad, la funcionalidad y la calidad. Factores que en Antón tienen muy presentes desde hace tres generaciones.

TRES GENERACIONES

Desde hace más de 40 años, Antón abrió las puertas de su negocio a los sorianos. Una familia con un oficio, como es la carpintería, muy enraizada a esta provincia.

El trabajo pausado, tranquilo y sin prisa han sido la base de sus cimientos desde sus orígenes, luchando contra las creaciones rápidas y las modas pasajeras.

Con esta misma filosofía, y manteniendo siempre la carpintería como referencia, abrió en 1981 una tienda de cocinas y baños en el paseo del Espolón. Y, siete años más tarde, llegó la apertura de la tienda de muebles en la avenida de Valladolid.

NUEVO NOMBRE

Ahora, y con la vista puesta en seguir creciendo, Muebles Antón ha querido renovar su nombre a Interiorismo Antón. Un pequeño cambio con el que pretenden dar cabida también a los diseños únicos y personalizados de la mano de grandes profesionales, así como ofrecer el menaje y la decoración de la casa incorporando pequeños detalles con el fin de convertirla en un espacio único.



La calidad de los materiales cobra especial importancia en cocinas y baños.

CÓMO TRABAJAN

Cuando un cliente llega a Antón para dar forma a una nueva estancia, se le realiza un servicio personalizado adaptado a

sus intereses. Lo primero es recibir el plano acotado de la zona que desea amueblar, así como sus ideas y necesidades para poder trabajar sobre una

base marcada. Una vez se analiza todo esto, se concierta una reunión en la que, “ayundándonos de fotorrealismo, le mostramos las mejores

alternativas de distribución posibles, según nuestra experiencia y sus preferencias”, afirma el propietario, Carlos Antón. Durante esta visita, se realizan los cambios pertinentes y se concretan modelos y acabados. “Con esta información ya somos capaces de elaborar un presupuesto ajustado” y, una vez es aceptado, “tomamos medidas y marcamos las instalaciones de obra”.

FUNCIONALIDAD

Otra de las características que definen esta carpintería es que, a pesar de vivir en un mundo en el que la inmediatez parece que ha ganado terreno y se busca lo nuevo, original, distinto y exclusivo, nunca han olvidado lo verdaderamente importante, la función real

EMPRESA

UNA FILOSOFÍA MUY MARCADA EN LA EMPRESA

El compromiso por conseguir cosas bien hechas y duraderas ha estado presente y se ha transmitido de generación en generación.



El diseño y la funcionalidad se dan la mano en el menaje.
FOTOS: MARÍA FERRER



que adoptarán todos los elementos del hogar.

Además, hay que tener en cuenta que la industria nos indica las modas a seguir, que suelen ser pasajeras y se centran en una temporada, lo que lleva a adquirir productos baratos, básicos y con poca vida útil. En contra de todo esto, en Antón buscan diseños sencillos, atemporales y duraderos. Premisas indispensables para amueblar cualquier estancia de una vivienda. Desde sus orígenes, se marcaron como obligación ofrecer la máxima calidad en todos los componentes, ajustándose a la finalidad de cada uno de los muebles. “Queremos hacer las cosas bien y con calma, para hacerlas solo una vez, como las hacían en la carpintería de mi abuelo”, refiere.



Materiales, texturas y espejos son claves en un baño funcional.

DECORACIÓN

Interiorismo Antón ha incorporado el menaje y la decoración. Complementos que aportan personalidad a una casa, pues esos pequeños detalles muestran quiénes somos, nuestra personalidad y nuestros gustos. Es por ello que, tomarse el tiempo para escogerlos es fundamental para, en un futuro, sentir nuestra casa como un hogar. Además, hacerlo con algunas de las mejores marcas del mercado es fundamental para disfrutar de ellos sin la preocupación de que se deterioren con el paso

del tiempo. Aquí podrás encontrar todos los complementos para tu vivienda, desde ambientadores o humidificadores, alfombras, lámparas, baterías de cocina, cristalería o vajillas. Todos con diferentes diseños, modelos y colores para que se adapten totalmente a cada personalidad.

ZONA COCINA

La cocina es uno de los núcleos fundamentales de la casa. Es allí donde ocurren momentos inolvidables y rutinas inaplazables. Por ello, contar con una estancia cómoda, de diseño y vanguardista,

Todo tipo de muebles y decoración para convertir en único tu hogar

pero sin renunciar a la comodidad, es esencial. En Antón son expertos en combinar todos estos factores con muebles de calidad, hechos a medida y según los gustos y preferencias del cliente. Sus fabricaciones están hechas íntegramente en

España, trabajando con materiales de primer orden. Utilizando los herrajes europeos más innovadores, laminados canteados con la última tecnología láser, maderas seleccionadas para cada proyecto y lacas y barnices que cumplen con los más estrictos controles de calidad. Además, el montaje se realiza por técnicos especialistas que conocen al detalle el producto, consiguiendo una terminación perfecta en la instalación.

BAÑOS

Contar con una estancia relajante y de paz en tu hogar es fundamental para esos días estresantes de la vida cotidiana. En una zona donde el agua es la protagonista absoluta, se escoge trabajar con fabricantes de reconocido prestigio y utilizando los mejores materiales. Así mismo, y gracias a un diseño personalizado, sacarán el máximo partido al espacio para que, jugando con las texturas, los espejos y los colores, encuentres ese rincón de reposo tan deseado sin dejar de lado el diseño.

HOGAR

Todas las habitaciones de una casa son importantes, pero es en los dormitorios y los salones donde más tiempo pasamos. El equilibrio entre funcionalidad, diseño y armonía es esencial para

“*La carpintería debe hacerse sin prisa y con calma para obtener un resultado de calidad.*”



Los pequeños detalles marcan la diferencia.

lograr un lugar propio. Las nuevas tendencias apuestan por espacios abiertos e interconectados, que aportarán amplitud a cualquier estancia sin importar el tamaño de la misma. Optando por los materiales de alta calidad y los diseños adaptados a cada uno de los clientes, Interiorismo Antón diseña y se acomoda a cada una de las preferencias. Además, y para no romper el dinamismo de la vivienda, crean transiciones fluidas entre las

diferentes habitaciones generando una especial armonía que provocará un ambiente inigualable que hará que no desees salir de casa.

Antón
interiorismo

📍 Avenida de Valladolid, 31 bis

📞 975 21 21 88

✉ info@antoninteriorismo.com

🌐 www.antoninteriorismo.com

SN Vida



La primavera llega al interior del hogar

Al dar la bienvenida a la esperada época primaveral, los días se alargan, hay más horas de sol y las flores empiezan a cubrir los campos. La frescura y el color que aparecen en la naturaleza durante el mes de mayo resultan también determinantes a la hora de elegir las telas con las que queremos vestir el interior de nuestro hogar.

En términos de estampado, la decoración se puede contagiar de esa alegría permitiendo combinaciones osadas: mezclar lisos con mil-rayas, los vichys con románticos estampados florales, etc.

En primavera no tengas miedo de apostar por los tejidos con textura marcada como sedas, terciopelos, o yutes y no te equivocarás.

Añade aún más personalidad a la decoración combinando estos tejidos con vaporosos visillos que te permitan aligerar el conjunto.

Y para poner la guinda del pastel, llena de alegría el espacio ayudándote de colores intensos. Esta temporada primaveral de 2024 marcan tendencia las gamas más joviales, con especial protagonismo de los lilas, fucsias, verdes ácidos, naranjas y turquesas.

En el caso de tener más de una ventana en la misma estancia, atrévete a combinar visillos y estores.

Si tienes dudas sobre cómo llevar un pedacito de primavera al interior de tu casa pídenos consejo, nosotros te ayudaremos.



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

La temporada de eventos ya está aquí

Con la llegada de la primavera y el buen tiempo comienza la época del año en la que nos esperan más eventos y celebraciones. Ya sean bodas, bautizos, comuniones o cualquier otro tipo de reunión, son meses en los que socializamos mucho y queremos disfrutar de los amigos, la familia y el buen tiempo.

En estas celebraciones, cuidar nuestra imagen es algo fundamental, por lo que debemos preocuparnos de distintos aspectos como nuestra vestimenta, complementos, maquillaje, peluquería, el estado de nuestra piel, una buena manicura... Hasta el más mínimo detalle es importante en estas fechas para estar lo más resplandecientes posible y sacar nuestra mejor versión.

Para ello, aconsejamos siempre preparar nuestro rostro para cualquier situación con una limpieza profunda y adecuada que debe ir acompañada de

un tratamiento hidratante, iluminador o antiaging, según las necesidades concretas de nuestra piel. Los tratamientos flash son ideales para lucir radiante, pero no son posibles sin antes preparar correctamente el cutis y acudir a un centro de estética.

Tampoco debemos olvidarnos de nuestras manos y pies, para así poder acompañar nuestro outfit con una manicura acorde. Es importante lucir unas manos cuidadas e hidratadas con un esmaltado que combine con el look y lo potencie de la mejor manera.

Otra forma de realzar nuestros rasgos y sacar el máximo partido a nuestra belleza natural es realizarnos un buen diseño de cejas y un lifting de pestañas que nos permitan lucir una mirada de infarto.

Con todos estos servicios, Be. Estética y láser te ayuda a verte y que te vean de la mejor manera, no dudes en consultarnos.



En el centro de Soria: C/ Estudios N°4 - Tel 975 671 407-640 29 90 +17



La crema de sol no es sólo para la playa

Para muchos, en mayo se abre la veda para disfrutar de nuevo al aire libre, pero es importante no olvidar a un enemigo invisible que acompaña los ratos agradables en la calle. Y es que aunque el sol es el gran protagonista del buen tiempo, esta exposición puede ser un arma de doble filo. El cambio climático y el efecto invernadero han empeorado la dureza de los niveles de radiación UV y en Soria

empiezan a situarse ya en niveles de riesgo alto.

El cáncer de piel es el más común del mundo. Se produce cuando las células cutáneas, alteradas por la radiación ultravioleta comienzan a crecer de forma anormal y descontrolada. Aunque existen diversas fuentes de radiación UV, la más común es el sol. Según la AECC este tipo de cáncer se manifiesta con mayor frecuencia en las zonas de

la piel que no solemos llevar tan tapadas, como el rostro, los brazos, el cuero cabelludo, el pecho, etc.

Además de los claros beneficios médicos de la protección del sol, los expertos en cosmética consideran la crema solar como el mejor producto envejecimiento, ya que previene la aparición de arrugas, manchas e hiperpigmentación. Un buen protector UV debe tener un factor de protección

alto y para funcionar correctamente tendrá que ser reaplicado aproximadamente cada dos horas. Existen opciones de protección tanto químicas como minerales, siendo estas últimas muy efectivas pero también las que tienden a dejar un rastro blanco. La protección se puede complementar con ropa de colores oscuros, gorras y sombreros o simplemente, manteniéndose en zonas de sombra.



La detección del ojo vago en niños menores de 3 años al alcance de todos los padres

Detectar el 'ojo vago' en niños menores de 3 años es un verdadero reto para los profesionales de la salud visual y una preocupación para los padres.

El 'ojo vago' es una alteración de la visión que, normalmente, afecta a uno de los ojos.

Se caracteriza por la diferencia entre la graduación y visión de un ojo respecto del otro, y otras veces por la desviación o falta de alineamiento entre ellos.

La detección temprana es de suma importancia para recuperar la visión del ojo vago, así como para el éxito del tratamiento y la rehabilitación de éste.

Nos hemos puesto en contacto con el departamento de optometría y contactología de Multiópticas Monreal y nos informan que, gracias a los avances tecnológicos y profesionales, ahora es posible la detección del 'ojo vago' en edades sorprendentemente

tempranas, así como el tratamiento adecuado según cada caso, siendo tanto mejor el resultado y rehabilitación, cuanto antes se produzca la detección.

Al tiempo, recomiendan hacer una revisión a partir del primer año de edad para descartar el ojo vago o cualquier problema de visión; así como la revisión en el 2º y 3º año de vida, para garantizar un adecuado desarrollo visual, de cara a su posterior escolarización.

Cuidado bucal en pacientes ONCOLÓGICOS

Tu dentista es tu aliado. Los dentistas estamos para cuidar y acompañar a los pacientes diagnosticados y en tratamiento de cáncer en distintas partes del cuerpo, no solamente en cabeza, cuello y boca. Llevamos años concienciando desde los colegios profesionales sobre la importancia de las visitas al dentista de estos pacientes y con campañas centradas en el diagnóstico precoz del cáncer de boca (mucosas, labios y lengua), ya que una rápida actuación puede salvar la vida.

Este mes de mayo queremos recalcar la importancia de cuidar la boca en los pacientes en procesos de diagnóstico y tratamientos. Las terapias actuales de cáncer pueden alargar la vida de los pacientes, al ser muchas veces procesos crónicos. De ahí el slogan de la campaña '¡Cuida la boca y sonrío a la vida!'.

Es imprescindible llevar a cabo una evaluación de la cavidad oral antes del tratamiento oncológico, realizando los cuidados dentales indicados para reducir las complicaciones durante y después de la terapia. El cuidado y la higiene oral son esenciales para prevenir y minimizar dichos efectos. Aunque lo ideal es que los tratamientos dentales se realicen antes de la quimioterapia, si surge un problema deberá con-

sultarse con un dentista para solucionarlo con rapidez.

No todos los pacientes en quimioterapia sufren las mismas complicaciones, ya sea por susceptibilidad individual a los medicamentos como por la toxicidad y dosis de los fármacos empleados en los distintos protocolos. La complicación más frecuente es la mucositis, que tiene diversos grados. La forma más leve consiste en un enrojecimiento de la mucosa oral que puede producir una sensación de escozor y hormigueo y sensibilidad ante ciertos alimentos. En otros casos pueden aparecer úlceras e inflamación de las encías que producen serias molestias para hablar y comer.

Los pacientes en radioterapia de cabeza y cuello pueden sufrir además otras complicaciones como la sequedad oral, que aumenta la susceptibilidad a la caries y dificulta la higiene.

Es muy importante que todas las extracciones necesarias se efectúen antes del tratamiento con radioterapia, ya que evita la posibilidad de sufrir una osteonecrosis. Lo ideal es arreglar y empastar todas las caries de antemano para conservar la boca sana y durante el tratamiento proteger los dientes con flúor en la pasta dental y con coluorios bucales.



Una rutina de 15-20 minutos

En esta sesión de entrenamiento realizaremos cuatro ejercicios. En cada serie haremos cada ejercicio dos veces seguidas, con 20 segundos de acción y 15 de recuperación. Realizaremos entre cuatro y seis series, dependiendo de la capacidad de cada uno, entre las que descansaremos un minuto.

-Skipping. De pie, sacando pecho y mirando al frente,

subimos una a una las rodillas hasta la altura de la cadera. Para variarlo cada tres repeticiones, vamos a mantener la rodilla que toque arriba durante un segundo parando el movimiento. Cada vez tocará parar con una rodilla.

-Flexiones de pecho. Boca abajo, vamos a estirar los brazos y las piernas. Desde esa posición, flexionamos los codos llevando el pecho a suelo a la altura de las manos con la cabeza por delante. Antes de tocar el suelo, volvemos a estirar codos para ponernos en posición inicial.



Quien no pueda, las hará apoyando siempre las rodillas en el suelo.

-Zancadas. Con las piernas separadas a la anchura de los hombros y, sin perder el equilibrio, damos una zancada hacia delante buscando un ángulo de 90º en la pierna de delante y doblando la rodilla de atrás lo suficiente pero sin llegar a tocar el suelo. Mantenemos la espalda recta y la planta del pie delantero apoyada por completo en el suelo. Volvemos a la posición inicial y repetimos el mismo ejercicio con la otra pierna.

-Abdominal oblicuo. Boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, estiramos los brazos a lo largo del cuerpo. Vamos a intentar llevar las manos a los exteriores de los pies lo mas adelante posible sin que se muevan las piernas.



OCIO Y DEPORTE NO INDUSTRIAL
Camino de la Piñorra, 4 Soria.
605 843 030

PASATIEMPOS

6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



ADIVINANZA

¿Qué alimento ese será, que suelen llevar en un cesto y dicen que está más fresco cuanto más caliente está?

PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma la frase

NINGUNO BARRIGA ALEGRÍA
CON LA MUESTRA VACÍA, BARRIGA

CLASIFICADOS

EMPLEO

SE OFRECE oportunidad de trabajo en Espacio Gastronómico en la España Rural. ¿Qué se busca? Camarero/a con experiencia mínima en sala y barra. Se valorará experiencia en cocina. ¿Qué se ofrece? Jornada laboral de 40 horas semanales, dos días de descanso a la semana, sueldo por encima de convenio, alojamiento, formación y crecimiento profesional. ¿Qué se pide? Saber trabajar en equipo, buen uso de la gestión del tiempo, capacidad organizativa, atención a los detalles y buen manejo del estrés. Tel. 609 062 859

SE BUSCA CAMARERO/A para Disco bar Green. Buen ambiente. Jornada completa y con ganas de trabajar. Tel. 678 764 772

SE OFRECE. Empleada de hogar y cuidado de personas mayores. Interna o externa. Soria. Con experiencia Tel. 643 846 514

MANTENIMIENTO partes electricidad, mecánica y soldadura. Puedo reparar muchas máquinas y sus mecanismos. Tel. 631 024 243

JARDINERÍA Ramón Díaz. Se hacen trabajos de jardinería en general, de limpieza de pinares pequeños y desbroce de fincas particulares. Tel. 669 934 462

SE OFRECE. Chica responsable y con amplia experiencia se ofrece al cuidado de ancianos y limpieza del hogar. Tel. 638 759 109

PISOS/CASAS VENTA

SE VENDE caravana Moncayo 480 serie oro situada en Camping El Concurso (Abejar). Con Avance con suelo de madera y cocina exterior de 4 m2 de madera en parcela C26. Precio 7.500€. Tel. 618 353 710

SE VENDE solar urbano 350m2 con informe urbanístico cerca de Soria. Tel. 619 607 814

SE VENDE piso en Soria Capital. 4 Habitaciones, dos baños completos, ascensor, calefacción central y plaza de garaje. Tel. 664 071 859

PISOS/CASAS ALQUILER

SE ALQUILA o vende piso seminuevo C/ Castilla la Mancha zona de Pajaritos, 2 habitaciones, 2 baños completos, cocina, salón, plaza de garaje y trastero. Todo exterior y totalmente amueblado. Tel. 699 075 695

SE ALQUILAN dos habitaciones en piso compartido con acceso a todos los servicios. En C/ Santa María. Precio, a negociar. Tel. 618 727 373

GARAJES/TRASTEROS

SE ALQUILA plaza de garaje en Almazán. Junto a Correos. Calle Tirso de Molina. Tel. 669 776 728

SE VENDE plaza de garaje en Calle Venerable Palafox. Tel. 609 070 163

SE VENDE plaza de garaje de 11 metros cuadrados en C/ Diego Acebes, al lado del conservatorio. Tel. 689 915 831

LOCALES/ NEGOCIOS

SE ALQUILA Bar Bianco en Urbanización Camaretas, situado enfrente de Caja Rural. Tel. 608 918 966

SE ALQUILA Local acondicionado como peluquería en la zona del centro de Soria. Se puede destinar para cualquier actividad. Buen precio. Tel. 659 187 916

LICENCIA DE TAXI Se traspa licencia de taxi por jubilación. Tres años empadronado en Soria. Tel. 620 000 222

MOTOR / CAMPO

VENDO FINCA con licencia para nave agrícola y ganadera de 6.000 m2 y muy

cerca de Soria.
Tel. 619 607 814

SE VENDE finca de recreo de 20.000m2 cerca de Soria con árboles centenarios. Tel. 619 607 814

HUERTO en Soria capital. Si quieres cultivar tus verduras. Tel 619 726 645.

HOGAR

SE VENDEN dos camas de 90 en perfecto estado. Con cabecero y piecero de madera en Soria Capital. 80€ las dos las dos camas. Tel. 695 079 046

VARIOS

VENDO leña de roble seca cortada a domicilio. Tel. 636 215 069.

VENDO briquetas de serrín. Se reparte a domicilio. Tel. 659 433 078.

VENDO cinco libros de Agatha Christie, nuevos. 25 euros. Tel. 627 561 628.

VENDO jaula de pájaros grande, 40 de ancho por 55 de alto. Tel. 627 561 628.

BIENESTAR Barras de Access Consciousness™. Técnica holística para superar puntos de vista limitantes y recuperar el bienestar emocional. Tel 602 534 973

VENDO revistas Soria 1ª y 2ª época Celtiberia y libros de temática soriana. Baratos-ocasión: 27 tomos Cossío (toros) Edición 2007, por 140 €. Tel. 609 197 074.

VENDO LIBROS y revistas de temática Soriana En muy buen estado. Se pueden vender individualmente o en lote. Tel 627 707 352.

ENCUENTRA TRABAJADORES

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



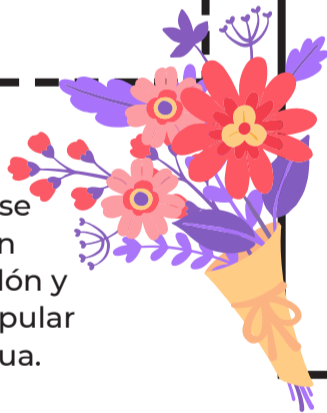
JUEGOS KIDS

TARJETA DEL DÍA DEL MADRE. PINTA Y COLOREA



¿SABÍAS QUÉ?

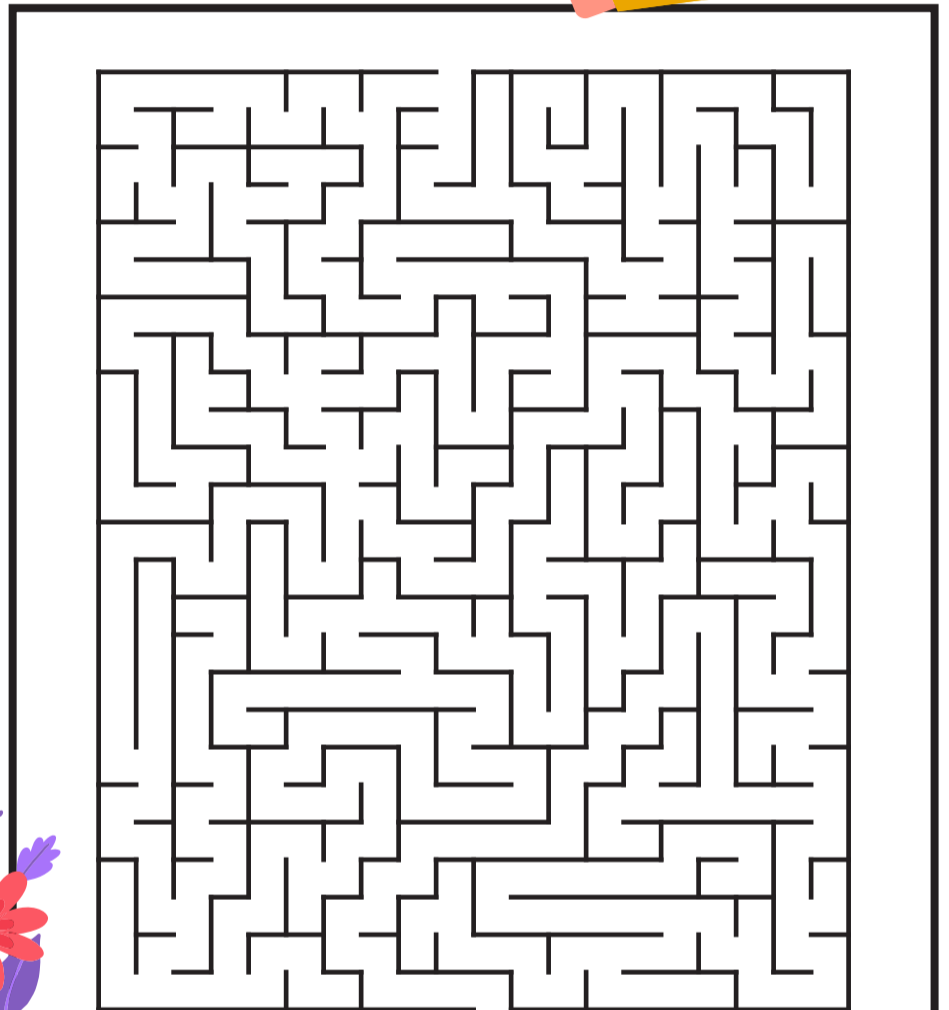
Las primeras celebraciones del Día de la Madre se remontan a la antigua Grecia, donde se rendían honores a Rea, la madre de los dioses Zeus, Poseidón y Hades. Actualmente es el tercer día festivo más popular en el mundo, justo por detrás de Navidad y Pascua.



Solución: (El Corazón)

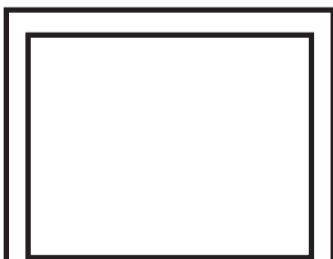
ADIVINANZA

No hay ningún día del año en que pueda descansar; siempre en tu pecho cantando ando, con mi rítmico tic-tac.



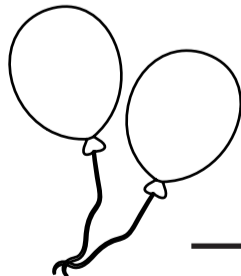
AYUDA A CLAUDIA A LLEVAR EL ÚLTIMO RAMO DE FLORES A SU MAMÁ

MI MAMÁ SE LLAMA _____



ELLA ES ASÍ (DIBÚJALA)

SU COLOR FAVORITO ES... _____



LO QUE LE ENCANTA HACER ES... _____



TIENE _____ AÑOS

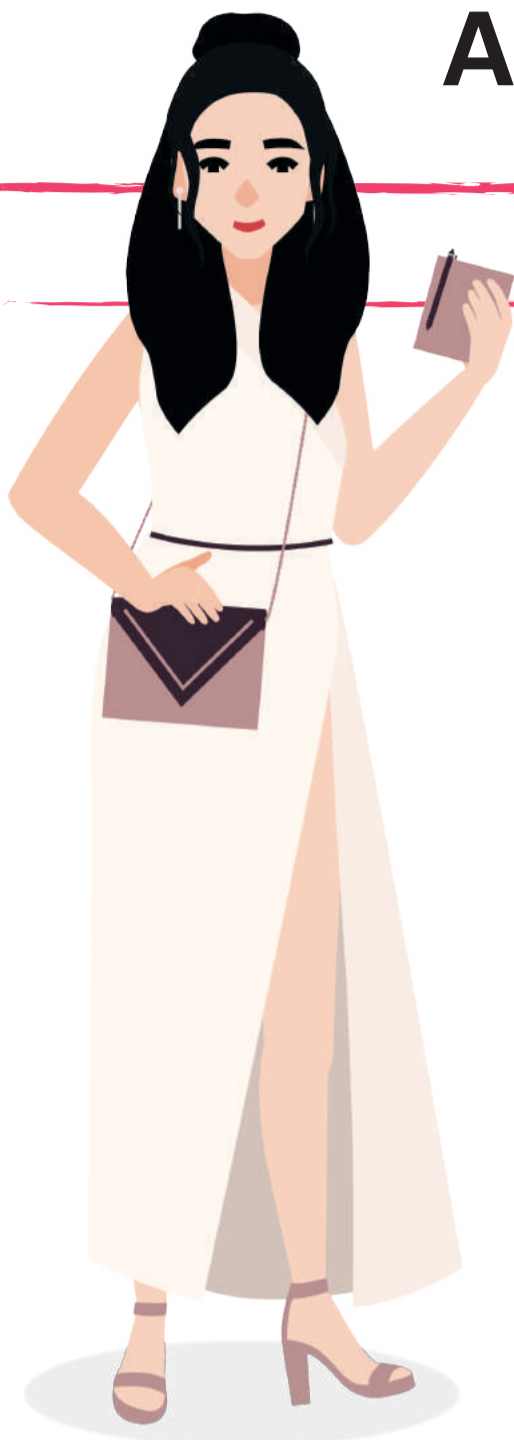
ME HACE MUY FELIZ CUANDO... _____



TODO SOBRE MAMÁ. ESCRIBE Y COLOREA

AL DÍA CON ITZIZAR

Actualidad — Inteligencia artificial — Recomendación Audiovisual — Te lo has perdido



Luces, riesgos y sombras DE LA MET GALA

“Looking camp right in the eye” es uno de los tuits más icónicos de la historia y tiene que ver con el mayor evento de moda que se celebra fuera de las pasarelas. La Met Gala surgió como una cena benéfica en favor del Museo Metropolitano ‘Met’ de Nueva York, y desde que Ana Wintour, editora de Vogue, tomó las riendas, se convirtió en un evento mediático y exclusivo (la entrada cuesta unos 50.000\$) que llena el museo de aún más obras de arte. Cada año, el tema lo marca la exposición que se vaya a instalar; algunas como ‘Heavenly bodies’ dejaron **looks** para el recuerdo, aunque mi favorita es ‘Camp: Notes on fashion’ de 2019.

El camp es una estética basada en la exageración,

la ironía y lo artificial, con un punto hortera y mucha performance de por medio. Está ligado a la contracultura y al movimiento LGBTQ+. Pero si por algo se caracteriza la Met Gala es por la mayoría de invitados saltándose el tema, así que ese año se pusieron lo más aburrido que encontraron. Unos cuantos lo hicieron genial, otros se arriesgaron -igual demasiado- como Katy Perry vestida de candelabro y de hamburguesa, y algunos, como Karlie Kloss, tenían muy claro que lo habían clavado. Por eso, la modelo decidió subir el tuit “mirando al ‘camp’ directamente a los ojos”, generando un **hype** que se rompió en mil pedazos cuando se plantó en la alfombra roja con un vestido dorado, corto, recto y

de mangas abullonadas negras. ¿Era arriesgado? ¿Era camp? No. Sólo era feo. Pero puede que **hypear** un outfit camp y plantarte con el vestido menos camp de la historia sea lo más camp del mundo. Y así fue como Karlie Kloss se convirtió en protagonista de todas las Met Galas, aunque no vaya.

Este año el tema es ‘Sleeping Beauties: Reawakening fashion’ (Bellas durmientes: despertando la moda), con un **dress code** basado en ‘El jardín del tiempo’. Vamos, una oda a la naturaleza -veremos cuántos llegan en jet privado-. Como ya nos conocemos, promete florecitas sin arriesgar mucho y vestidos de princesa, pero tengamos algo de fe en que los **looks** de las bellas durmientes no den sueño.

Del evento se pueden hacer miles de críticas. ¿Por qué sólo nos molesta que las mujeres se salten el tema y no que los hombres lleven siempre un traje normal? ¿Es ético celebrar un evento dedicado a la ostentación extrema de las élites cuando hay tantos problemas en un mundo con cada vez más conciencia social? Últimamente se ha relacionado la Met Gala con ‘Los Juegos del Hambre’, por la moda excéntrica que lucen los habitantes del Capitolio, completamente ajenos a la realidad social de su país aun viviendo a costa del sufrimiento de los distritos. Y mientras Egipto pide la descolonización de los museos, Katy Perry se pasea vestida de hamburguesa al lado de una de una momia.



Look

Es el aspecto de una persona en una determinada ocasión. No sólo incluye ropa, sino también peinado, accesorios, maquillaje...

Hype

Son las expectativas (normalmente buenas) que se generan entorno a algo en medios y especialmente redes sociales.

Dress code

Significa, literalmente, código de vestimenta, aunque su uso se ha extendido mucho más para eventos, bodas, cumpleaños...



ChatGPT Responde



¿Cómo te vestirías si recibieras una invitación para la Met Gala de este año?

Optaría por un vestido largo de estilo romántico con detalles florales y elementos que evocan el paso del tiempo. Escogería una tela fluida en tonos suaves como el blanco roto, el lavanda, el rosa empolvado o el verde menta para representar la frescura del jardín. Añadiría detalles de encaje o bordados delicados que recuerden a las flores en primavera. Complementaría con accesorios sutiles pero elegantes, como una diadema de flores o joyas con motivos botánicos, para completar el aspecto etéreo y encantador, añadiendo un toque de magia y fantasía al conjunto.

Send a message

Nuestro cuestionario más al día tenía que ser con Inteligencia Artificial

RECOMENDACIÓN AUDIOVISUAL

Película Serie Música Teatro **Literatura**

Título: Los Juegos del Hambre

Año: 2008

Género: Aventura/Ciencia ficción

Autora: Suzanne Collins

+ My list

Play

i Info



Los Juegos del Hambre son un macabro espectáculo con el que El Capitolio, estado gobernante del distópico Panem, castiga a sus 12 distritos por una antigua rebelión. Cada año, 12 niñas y 12 niños de entre 12 y 18 años entran en una arena televisada y deben elegir entre matar o morir. El ganador será el único superviviente. Pero en su 74ª edición Katniss Everdeen, del distrito más pobre de todos, se ofrece voluntaria para salvar a su hermana y podría cambiarlo todo. Una novela que marcó un antes y un después en la literatura juvenil. Explora la ostentación de la riqueza, las desigualdades sociales y cómo la otrorización de un ser humano puede desembocar en la crueldad más absoluta.

EL WHOPPER[®]
MÁS WHOPPER[®] QUE NUNCA

