

LA MUERTE

Una guía para conocerla, afrontarla... ¿y celebrarla?

Págs. 3-7



CAPITAL
**RITMO DE
BATUCADAS
PARA SORIA**

Págs. 8-9



ENTREVISTA
**'EL GAITERO',
'CANTANDO Y
CONTANDO'**

Págs. 22-23



DEPORTES
**DE MIGUEL, TIRO
AL PLATO DESDE
ALMAZÁN**

Págs. 24-25

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



**MANTENEMOS OFICINAS
Y ABRIMOS NUEVAS**

Está en nuestro ADN atender personalmente,
ofertar el mejor servicio y ofrecer un **trato
cercano, profesional y especializado.**

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



MONTEAGUDO DE LAS VICARIAS



MORÓN DE ALMAZÁN



ÓLVEGA



SAN ESTEBAN DE GORMAZ



SAN LEONARDO DE YAGÜE



SAN PEDRO MANRIQUE



TARDELCUENDE



VINUESA



EL TEMA

1 DE NOVIEMBRE: VISITA OBLIGADA A LOS CEMENTERIOS

Festivo nacional, el Día de Todos los Santos la Iglesia católica celebra tanto a sus santos conocidos como desconocidos. Este año, miércoles.



UNA FIESTA DE MIEDO

La provincia recuerda sus orígenes celtíberos en Garray y su pasado multicultural en Ágreda. La capital celebra a Bécquer y su 'Leyenda del Monte de las Ánimas'. Soria, lista para plantar cara a Halloween.

■ SERGIO GARCÍA CESTERO

Cada cultura se ha enfrentado a la muerte a la largo de la historia de la mejor manera que ha entendido. Desde los vikingos y los mayas a los pueblos africanos o asiáticos, de los celtíberos a los judíos y musulmanes que poblaron estas tierras sorianas. Leyendas populares y las plumas más consagradas de nuestra literatura han abordado desde Soria el final del ser.

Por ello, es una lástima que el mundo actual (globalizado y gentrificado), nos lleve a una estandarización cada vez mayor de las costumbres sociales y de los gustos culturales. Una homogenización, simplificación y optimización que va desde la arquitectura hasta el ocio, y que se extiende por todos los aspectos de nuestra vida, incluida la propia muerte.

“Todo lo que sea combatir el Halloween anglosajón es un éxito para la cultura de nuestro país”, señala Nano López, responsable del Festival de las Ánimas en Soria. Afortunadamente, en esta provincia hay un sinfín de actividades que se apartan del ‘truco o trato’ para volver la mirada hacia lo

que nos es propio. Gente que investiga el pasado, asociaciones que lo recuperan, pueblos enteros que se vuelcan en mantener sus tradiciones, y personas individuales que evitan los disfraces para caracterizarse.

Tal y como nos enseña Coco, la magnífica película de Pixar sobre la muerte en México que todos deberíamos volver a ver en estas fechas, el olvido es la verdadera muerte, y los sorianos no parecen dispuestos a que sus culturas y sus tradiciones desaparezcan del todo

LAS CITAS

Estrenando declaración de Interés Turístico Regional, el Festival de las Ánimas de Soria alcanza su 38ª edición. Regresan sus clásicos modernos como el escape room, la carrera nocturna ambientada o las lecturas, y se suman la música, el cine o los podcasts de terror. No obstante, los platos fuertes seguirán siendo el desfile de ánimas (martes 31, 20:00h.) y la lectura de la leyenda (miércoles 1, 20:00h.).

La pesadilla de estas fechas nunca será el aburrimiento, sino la necesidad de elegir. Eli-

gen conciliación y recuerdo en Ágreda con su Muerte en las tres culturas. Este año visitarán las mazmorras del palacio de los Castejón, recuperarán la tradición del ‘Rompe, rompe’, y recorrerán por la noche (martes 31, 21:00h.), los cementerios acompañados de la leyenda ‘Cueva del Moro’.

“*Todo lo que sea combatir el Halloween anglosajón es un éxito para nuestra cultura*”

El origen celta de la noche de los difuntos se recuerda en Garray con su Samaín (martes 31, 19:00h.) con antorchas, música y baile en el Bosque de los Héroes. En Las Cuevas, la leyenda de las Ánimas viene acompañada del Paso del Fuego (martes 31, 22:30h.) por los oriundos, en una tradición poco conocida pero emocionante y donde no falta el chocolate, los bizcochos y el moscatel.

En Tierras Altas, persiguen la Estela del Tiempo. En Tajueco, los vecinos se reúnen para ahuyentar a los fantasmas con estrofas y cánticos, hasta que los tres repliques de la campanilla suenan por última vez en la oscuridad de la noche. En San Leonardo, se prenden las hogueras en los cerros que rodean al pueblo. Así, entre lentas letanías, chocolate caliente, música espiritual y fuego purificador, la provincia de Soria recuerda a sus antepasados en un trato inmortal con su cultura que no tiene truco.

Leyendas, fuego, música y chocolate, los ingredientes de la noche del 31 en Soria



hygge

prueba gratis
audífonos

audífonos Multisound

MULTIÓPTICAS)))
CENTROS AUDITIVOS

Válido hasta el 31/12/2023

EL TEMA

'LOS MUERTOS', UN SEGURO PARA IRTE TRANQUILO

El seguro de decesos, con una cuota anual variable en función de la edad (unos 35€ contratado con 35 años), cubre el entierro básico.



Dos realidades condenadas a encontrarse

La muerte es el gran elefante en la habitación de nuestras vidas. Por comodidad o por temor, seguramente por pura practicidad, no solemos pensar en ella. Pero, de repente, aparece el día menos pensado para recordarnos que está ahí. Con toda su crudeza, con todo su dolor, con su insoportable naturalidad. La muerte, tan necesaria como ilógica, tan biológica como espiritual. Tan inesperada como previsible.

En 2019 murieron en Soria 1.125 personas. Eso significa que cada día hay 3 fallecimientos en la provincia. En este reportaje se han usado los datos de 2019 para evitar el efecto Covid. En 2020 fallecieron un total de 1.522 personas, un 35% más que en un año normal. Volviendo a 2019, la proporción hombres-mujeres es 50-50% y las estadísticas del INE nos indican que el 55% lo hicieron en el hospital, el 21% en una residencia socio-sanitaria y el 19% en su propio hogar. Ahí sí hay diferencias por género, los hombres fallecen más en el hospital.

Fallezca donde fallezca, el soriano medio se puede considerar un privilegiado, pues la provincia tiene una de las esperanzas de vida más altas dentro del quinto país del mundo con mejor dato. Un español que nazca hoy tendrá una esperanza de vida de más de 80 años si es hombre y rozará los 86 si es mujer. Los sorianos viviremos, de media, 5 meses más que el español medio.

¿Ven? Sin darnos cuenta, nuestro subconsciente nos ha llevado de hablar de la muerte a hablar de la vida. "Mientras somos, la muerte no es y cuando la muerte es, nosotros no somos", dijo una vez el poeta Antonio Machado parafraseando al filósofo griego Epicuro. Este era un pragmático hedonista (sitúa el placer como sinónimo de la felicidad y como objetivo último de toda acción humana), y pensaba que, no pudiendo coincidir el ser y la muerte en la misma realidad, era una tontería preocuparse por ella.

Epicuro murió en Atenas 270 años antes del nacimiento de Cristo por una piedra en el riñón. Lo hizo a los 71 años porque, aunque la espe-



EL TEMA

EL ADIÓS MÁS ECONÓMICO, UNOS 3.250 EUROS

Ese sería el precio de una incineración contratando solo los servicios básicos de tanatorio y cementerio, junto a las tasas e impuestos.

MORIRSE NO SALE GRATIS

* Tarifas del tanatorio y cementerio municipal de Soria

NICHO A 30 AÑOS	300€-600€
SEPULTURA A 30 AÑOS	600€-900€
COLUMBARIO A 30 AÑOS	120€
INHUMACIÓN	35€ (nicho) - 200€ (tumba)
CREMACIÓN	625€ empadronado 988€ no empadronados



ATAÚD
744€-5.209€



URNA
120€-590€

RECOGIDA, CUSTODIA Y REGISTRO	401€
PRESTACIÓN DEL SERVICIO	822€-1.161€
VELATORIO	77€-772€
TRÁMITES Y GESTORÍA	164€
TRASLADO	200€ aprox.

A estos servicios se pueden añadir otros muchos como el acondicionamiento estético (600€) o sanitario (250€) del difunto, las ceremonias laicas o religiosas (hasta 500€ en una misa con música), la decoración floral (desde los 40€ de un ramo de gladiolos a los 350€ de una corona de rosas), o la comunicación de las esquelas (111€ por su colocación en la localidad).

ranza (media) de vida ha crecido sustancialmente con el paso de los siglos gracias a la disminución de la mortalidad infantil, la duración de la vida siempre ha sido similar.

CAUSAS

Si Epicuro hubiera vivido en la Soria de hoy, seguramente habría muerto por una enfermedad del sistema circulatorio (un ataque al corazón o una insuficiencia cardíaca) o por un cáncer, pues entre ambos se llevan a más de la mitad de los sorianos (54%). Los cánceres que causan más muertes son el de pulmón (con una tasa de supervivencia de 5 años inferior al 20%) y el de colon y páncreas. Uno

de cada 5 fallecidos por cáncer en la Comunidad lo hacen por cáncer de pulmón, una patología vinculada al tabaco y que afecta 3 veces más a hombres que a mujeres.

Mención especial merece el cáncer de mama, los tumores más mortales entre las mujeres. El de próstata es el segundo más diagnosticado, pese a solo afectar al 50% de la población, pero, afortunadamente, su tasa de supervivencia es del 90%. En términos generales, la investigación ha permitido que en nuestro país el 55% de los hombres con cáncer y el 61% de las mujeres se salven. El objetivo es llegar al 70% al final de esta década.

Pero no sólo de tumores y ataques al corazón mueren los sorianos. El 11% perecen por problemas respiratorios, el 6% por enfermedades del sistema nervioso y el 5% del digestivo. Unas 50 personas (1 a la semana) mueren al año en Soria por trastornos mentales o del comportamiento. Más de 10 sorianos se suicidan cada año. En España son más de 4.000 (11 al día), lo hacen en la edad adulta (30-60 años). Por cada mujer, 3 hombres se quitan la vida.

Se produzca como se produzca el fallecimiento, el cuerpo reacciona. El corazón deja de la-

tir y la sangre de fluir. El cuerpo se enfría y los músculos se endurecen. Sin respiración, los pulmones dejan de enviar oxígeno a las células de nuestro cuerpo y estas se descomponen. Las bacterias y los hongos entran en acción, el cuerpo se hincha y aparece un desagradable olor.

Así de crudos son nuestros últimos momentos sobre la tierra. Y, entonces, llega el último adiós. En la ciudad de Soria el año pasado se produjeron 190 cremaciones y 166 inhumaciones. Los sorianos prefieren ser incinerados antes que enterrados en algunas de las cerca de 11.000 unidades (entre nichos y tumbas) del cementerio municipal.

“Es necio quien teme la muerte, no porque es temible una vez llegada, sino porque es temible el esperarla. Si una cosa no causa ningún daño con su presencia, es necio entristecerse por esperarla”, escribía Epicuro.

Contradiciéndolo, Machado estaba preparado y no parecía temerla: “Cuando llegue el día del último viaje, y esté al partir la nave que nunca ha de tornar, me encontraréis a bordo ligero de equipaje, casi desnudo, como los hijos de la mar”. Porque, al fin y al cabo, la muerte y el ser son dos realidades separadas, pero condenadas a encontrarse.



REDACCIÓN:
ENCARNA MUÑOZ
Y SERGIO GARCÍA
DISEÑO:
MARÍA SIERRA



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



ACRISTALAMIENTOS
vinuesa





EL TEMA

¿SE PUEDEN DEPOSITAR LAS CENIZAS EN EL MONTE?

En Castilla y León, según el Decreto 16/2005 se prohíbe expresamente depositarlas "en las vías o zonas públicas".



¿Cómo afrontar el duelo de una forma sana?

Ante el fallecimiento de un familiar o amigo próximo todos pasamos por un proceso de duelo. Se debe transitar por el dolor hasta acabar asimilando lo más duro, lo que nos rompe y rasga, que nunca más veremos a esa persona. Jamás volveremos a sentirle ni a olerle y se requiere superar cinco fases (con un orden que puede variar según las personas) que se extienden aproximadamente durante un año. Rosario Magaña, psicóloga, recomienda servirse de la fuerza que aporta el recuerdo de lo vivido y de lo compartido. También considera importante despedirse y aconseja incluso hacerlo con una carta. El duelo no puede obligar a abandonar la vida, y cuando afecta de forma significativa a las rutinas diarias después de un año se puede pensar en pedir ayuda. Buscar a alguien que escuche y valide los sentimientos.

Psicóloga Rosario Magaña

¿Cómo se trata la muerte con los niños?

Los niños también sufren con las pérdidas y al dolor se añade el desconocimiento. Cuando alguien de su entorno fallece se debe hablar con ellos desde la tranquilidad y el cariño. "No se debe mentirles ni fantasearles, tampoco intentar hacerles creer lo que nosotros mismos no creemos", explica Rosario Magaña. Antes de sentarnos con ellos hay que tener en cuenta que van a hacer preguntas dolorosas y otras en las que la respuesta no va a gustar, pero no hay que intentar explicar lo que no se comprende. "Hay que dejarles llorar y llorar con ellos, validar sus sentimientos y permitirles expresarlos. Que escriban o dibujen si no saben ponerles palabras", refiere la experta.

Psicóloga Rosario Magaña



¿Por qué se debe hacer testamento?

Los trámites posmortem son más que tediosos. Se unen al dolor de la familia para complicar todavía más el proceso. No obstante, si se conocen se simplifica todo. Para poder acceder a una herencia, lo primero es conseguir el certificado de defunción y con él se piden las últimas voluntades, documento con el que se conoce si la persona había dejado testamento. Si no es el caso, se complica y alarga el proceso porque habría que solicitar una declaración de herederos (con las últimas voluntades, el libro de familia y dos testigos); y para que esta se pueda expedir tienen que transcurrir 20 días hábiles (por si aparecen personas implicadas o alguien quiere impugnar). La notaria Amaya Martínez aconseja hacer testamento (por 45 euros y en cualquier notaría de España): "Facilita la tramitación sobre todo en personas solteras, además dispones de tus bienes como quieres y no como te obliga la ley", expresa.

Notaria Amaya Martínez Nieto



LA ETERNA

La muerte, y lo que hay o no hay después de ella, supone una de las grandes incógnitas de la humanidad.

¿Es posible desheredar a alguien?

Aunque todo el mundo sueña con la herencia millonaria de algún tío lejano, de estos trámites no todo es bueno y hay casos que llegan a atragantarse. Para romper algún mito, Amaya Martínez aclara que, en Castilla y León, "en herencias de padres a hijos los primeros 400.000 euros de cada uno están libres de impuestos". Recuerda también que "se puede renunciar a la herencia al completo, pero no solo a una parte de ella". También existe quien, sirviéndose del testamento, pretende desheredar a quien no estuvo lo suficiente en vida. La notaria no lo aconseja salvo que existan pruebas manifiestas de alguno de los casos que contempla el Código Civil (maltrato o amenazas). En la situación más común, la de los hijos, recomienda dejarle a quien se quiere desheredar la legítima estricta (1/3 dividido entre el número de hijos) y repartir el tercio de mejora y el de libre disposición según su voluntad.

Notaria Amaya Martínez Nieto



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 visítanos

Menú 15€
Comida tradicional
Trato familiar

**SORIA
CONSULTORES**

Avenida Valladolid.
Nº8, Entreplanta
(Soria)

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

EL TEMA

EL TANATORIO MUNICIPAL, NO SABE NO CONTESTA

Soria Noticias ha contactado con el Tanatorio Municipal de Soria para este reportaje y se ha negado cualquier tipo de información.

¿La fe ayuda a sobrellevar el dolor?

Los cristianos consideran cuerpo y alma como una unidad indisoluble. Con la muerte, el alma abandona el cuerpo para ir a la presencia de Dios, pero creen en la resurrección de los cuerpos y en que estos esperan su encuentro con el alma. Por eso recomiendan, tras un fallecimiento, optar por un entierro tradicional y conservar el cuerpo entero. La experiencia del sacerdote José A. García es que las personas con fe enfrentan con más entereza el sufrimiento: “Los cristianos encontramos un sentido al dolor, porque del mismo modo que padeció Cristo, este redime y salva vidas. Además, la esperanza en la resurrección y en otra vida aleja la desesperación ante el final”, refiere.

Sacerdote José A. García Izquierdo



¿Tienen los musulmanes un espacio propio en el cementerio de Soria?

Es inevitable y parte de todos, pero la muerte siempre es sinónimo de dolor, sufre quien pierde y debe acostumbrarse a vivir con el recuerdo. Cada cultura posee rituales propios para despedirse de sus muertos y, en Soria, todos tienen cabida. Los musulmanes también creen en la vida después de la muerte, por lo que deben prepararse para el “examen” en el que serán juzgados por sus hechos. Los fallecidos deben enterrarse, pues la incineración está prohibida en el Islam. Aunque la mayoría de musulmanes prefieren descansar en sus países de procedencia, la Comunidad Islámica de Soria solicitó formalmente en 2005 disponer de un espacio propio dentro del cementerio de Soria, pero nunca hubo respuesta”, asegura Ahmed El Botaybi, exmiembro del colectivo. “Normalmente se entierra sin ataúd, se deja el cuerpo sobre la tierra, pero en Soria usamos féretro para cumplir con la normativa local”, explica. La persona debe quedar tumbada sobre su lado derecho y con la cabeza en dirección a la Meca. Los musulmanes no llevan flores, “solo acostumbramos a regalar algo para apoyar económicamente a la familia”, cuenta.

Ahmed El Botaybi



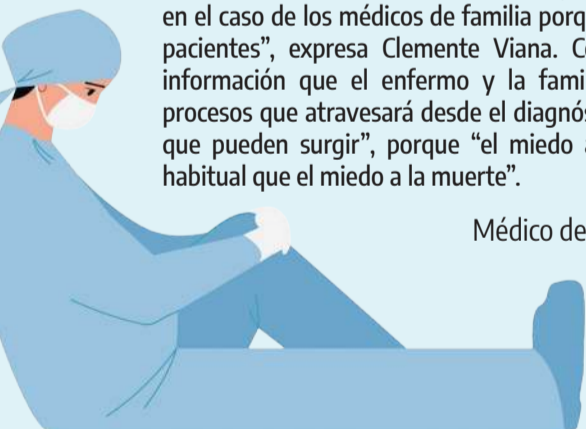
PREGUNTA

Sin embargo, hay otras cuestiones que sí tienen respuesta. Expertos de diversos ámbitos ayudan a resolverlas.

¿Es fácil acostumbrarse a dar malas noticias?

Los médicos no tienen una profesión sencilla. Están capacitados para salvarle o alargarle la vida a alguien, pero también están familiarizados con las malas noticias. Se enfrentan a ellas de forma casi diaria y la experiencia es su maestra, pues no se les prepara en el ámbito afectivo. “Es duro dar un diagnóstico nefasto y lo es más en el caso de los médicos de familia porque conocemos a nuestros pacientes”, expresa Clemente Viana. Considera vital ofrecer la información que el enfermo y la familia necesitan, “sobre los procesos que atravesará desde el diagnóstico y las complicaciones que pueden surgir”, porque “el miedo al dolor es, incluso, más habitual que el miedo a la muerte”.

Médico de familia Clemente Viana



¿Los chinos mueren en Soria?

La cultura china es apasionante. Aunque reservados y celosos de su intimidad, los chinos cada vez se abren más a sus vecinos sorianos para compartir con ellos sus buenas y malas noticias. Sí, mueren en Soria y, cada vez más, deciden descansar para siempre en esta tierra. Aunque los de mayor edad todavía prefieren regresar a ‘su pueblo’, en China, para ser enterrados allí, los más jóvenes cada vez se plantean menos esa opción. Según cuenta una soriana de origen chino, su ritual ante un fallecimiento es conservar el cuerpo en casa (como mínimo durante tres días pero depende de la fecha en que se produzca la muerte) para que familiares y amigos puedan despedirse. Después, se incinera el cuerpo (aquí es opcional pero en China es una obligación) y se deposita en nichos. La tradición apunta a una despedida con petardos y un banquete posterior al que acuden familiares y amigos. Tampoco olvidan el sobre rojo, un símbolo de buena suerte que guarda en su interior una pequeña propina con la que se obsequia a los que presentan sus respetos para el fallecido.

Una soriana de origen chino



VENTA
NUEVA

LA CASA DEL TORREZNO

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

www.hotelventanueva.com

ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR



CAPITAL

PRESENCIA CRECIENTE EN LA VIDA SOCIAL Y CULTURAL

La batucada ha estado en el Enclave de Agua, en el Palacio de la Audiencia con guitarras... Queda mucho por experimentar.

Soria cuenta con dos grupos de batucada: Bloko U-ké y Kilombó.
FOTOS: MARÍA FERRER



MÚSICA DE CALLE A RITMO AFRICANO

El estruendo de la batucada y su adrenalina han llegado a Soria para quedarse. Sus sonidos son ya parte del paisaje musical provincial.

PATXI VERAMENDI MORENO

Los ritmos de la batucada ya no son una música extraña, ajena o distante para los sorianos. Desde hace unos años, los tambores de los grupos Bloko U-Ké y Kilombó son protagonistas de no pocos encuentros festivos y culturales de la

capital y de numerosos pueblos de la provincia.

“Somos una expresión musical de calle muy diferente a lo que se conocía en Soria, que transmite mucha alegría, que genera mucha adrenalina interior. Somos un espectáculo potente con mucha fuerza, que conjuga percusión, danza y

teatro y que engancha al espectador”, describe Ana Belén Martínez, portavoz y fundadora del grupo Bloko U-Ké.

“Nuestra música ofrece ‘buen rollo’, rompe un muro que anima y contagia a moverse a la gente, pero ofreciendo unas sensaciones más íntimas, más interiori-

zadas, más individuales. Al contrario de lo que pasa con una charanga. Eso no quiere decir que la batucada no propicie un éxtasis colectivo muy especial, que sí lo crea”, añade Noelia Jiménez Crespo, integrante y fundadora de Kilombó.

Es difícil no contagiarse del sonido, del colorido y de la estética de la batucada. De entrada, sorprende, pero con su estruendo, en momentos apoteósicos, se te van los pies. Te envuelve.

El origen de la batucada está en los primitivos ritmos étnicos africanos, que llegaron a América a través de los esclavos. Además, se han incorpo-

rado los sonidos brasileños y carnavaleros, junto a otros estilos latinos populares, como la salsa, el merengue o el reguetón.

La circunstancia de que la batucada no tenga letra, y que todo sea tambores y percusión, no impide que el público conecte. Al contrario, se disfruta muchísimo, re-

Su origen está en el baile tribal africano adaptado a sonidos caribeños

saltan las dos portavoces.

“La comunicación que se crea es muy intensa. Es la conexión de lo humano con la tierra. Las coreografías están muy pegadas al suelo”, expresa Ana Belén Martínez, “cuando se conoce bien esta música te atrapa”.

Poco a poco, estos ritmos están llegando a muchos pueblos, donde sus vecinos se encuentran -a veces por primera vez- con este sonido extraño a la cultura musical tradicional. ¿Y cómo es su reacción? “Pues estupenda. De entrada, la gente se asombra, le llaman la atención nuestra estética y formaciones, pero enseguida se integra, lo



JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ

MANTENIMIENTO DE JARDINES, RIEGOS, TRABAJOS DE JARDINERÍA

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

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462 Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA

EDUJI
PROTECCIÓN LABORAL

25 años de experiencia

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

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

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

CAPITAL

LAS MUJERES TIENEN MÁS PRESENCIA EN LOS GRUPOS

Son mayoría en este estilo musical. Parece que se sienten más cómodas. Pero los hombres también están representados..



BLOKO U-KÉ

Se creó hace 16 años. Es el grupo más veterano, con 17 personas. Sus colores son el violeta, el amarillo y el negro. El nombre evoca a un gran movimiento sociocultural transformador.

Si algo se puede destacar del perfil de estos percusionistas es su talante sociable y participativo. Son personas con perfiles muy diferentes a las que les une una misma pasión: la magia de la batucada. En cuanto a las profesiones, hay de todo: profesores, educadores sociales, socorristas, funcionarios, empresarios, comerciales, banqueros...

El interés por esta expresión musical y cultural, que recoge la herencia de maneras ancestrales de entender la vida, llega a Soria hace 16 años. Un grupo de personas realizaron un taller de batucada, organizado por el Ayuntamiento de Soria, del que luego salió el grupo Bloko U-ké.

Años después, el Centro Joven del Ayuntamiento llevó a cabo otro taller de percusión, de batucada. Los que participaron ya conocían a Bloko U-Ké y, por tanto, ya tenían una referencia. Cuando terminaron la actividad, algunos de los asistentes decidie-

ron continuar, y en 2015 formalizaron una asociación musical, culminando así el proceso de la aparición de Kilombó.

Esta música tiene mucho recorrido por delante, integrando nuevos sonidos como el rap, el

“*Nos encantaría estar en el Otoño Musical. Sería reconocer un trabajo*”

disfruta y hasta se anima a bailar”, apunta Noelia Jiménez. Prueba de que la batucada gusta, las representantes de los dos grupos sorianos coinciden en destacar que cada año llaman de más pueblos, interesados por sa-

“*Somos un espectáculo potente que atrapa al espectador*”

ber y conocer la música y el espectáculo de calle que ofrecen.

A la pregunta de si los percusionistas de la batucada se sienten músicos, la representante de Bloko U-Ké responde que “no, al menos yo, porque tengo un gran respeto a los músicos. Me encantaría ser música, pero lo que hago es

disfrutar de la música”.

Ante la hipótesis de que, antes que tarde, el Otoño Musical pudiera incluir en su programa alguna actuación de batucada, la portavoz de Kilombó afirma que “no nos lo hemos planteado. Da vértigo, pero sería muy bonito. Nos encantaría. No son golpes sin más lo que hacemos. Hay mucho trabajo y mucha preparación”.

“La percusión no tiene notas musicales, pero sí una técnica instrumental y un lenguaje musical propio, unos silencios, unas corcheas, unos ritmos, una sonoridad y unos tiempos perfectos, explica la representante de Bloko U-Ké.

Participar en estos grupos no requiere estudios musicales, pero la formación es exigente. No se usan partituras, pero se necesita un gran oído musical, ritmo para realizar las coreografías, técnica para tocar los diferentes tipos de tambores, bombos y cajas que hay, y hasta aptitudes de

expresividad, porque la teatralidad también es un elemento más de estos espectáculos, recuerda Ana Belén Martínez.

APOYO PROFESIONAL

No obstante, sí hay miembros que saben solfeo, que tocan instrumentos musicales, e incluso que son profesores de música. Las portavoces de los dos grupos explican que cuentan con

el apoyo de músicos y coreógrafos profesionales para preparar canciones y elaborar formaciones, cada vez, de más calidad y complejidad.

Al contrario de lo que pudiera pensarse, los integrantes de estas asociaciones musicales no son unos chavales. Aunque los hay jóvenes, en torno a los 25, también hay muchos que superan los 40 y los 50 años.



KILOMBÓ

Nació en 2013 y en 2015 se creó la asociación musical, que la componen 30 personas. Sus colores son el negro, blanco y rojo. El nombre es el sitio donde los esclavos negros se juntaban.







Ofertas Especiales

PROVINCIA

UNA IDEA QUE CRECE EN REDES SOCIALES

Aunque sus seguidores crecen lentamente, cada vez son más las personas que disfrutan de las aventuras de los Picus.

Sevein, sentada en una seta contemplando el cielo de Covaleda.
FOTOS: NIEVES DE DIEGO

EL CLAN DE LOS PICUS, UN ARTE MUY DIMINUTO

Nieves de Diego comenzó a crear estos singulares muñecos con el objetivo de disfrutar del monte desde una perspectiva más artística.



NIEVES DE DIEGO, SU CREADORA

Nieves es la madre de los Picus. Es natural de Covaleda y una apasionada de las manualidades. Desde que tiene uso de razón "he hecho casullos, arcos, patinetes con ruedas de 'cojinete', o barcos de corteza de árbol para hacer carreras en el

río". Motivada por aprender cosas nuevas, siempre está embarcada en proyectos. Todos ellos ligados al arte y la creación, aunque el que nunca abandona es el fotografiar todo tipo de paisajes sorianos y elementos de la naturaleza.

ANA M BARBERO ARROYO

Un puñado de bellotas, un poco de imaginación y mucha destreza con las manualidades, es lo que necesita Nieves de Diego para crear unos pequeños y divertidos seres. Eso, y no tener mucho ojo buscando setas. Gracias a esta peculiar combinación, nació su proyecto del clan de los Picus en otoño de 2022, con el que disfruta del monte mientras lo combina con otra de sus grandes aficiones, la fotografía.

La idea surgió cuando su prima le entregó una bolsa de bellotas para que "hiciese algo con ellas". Sin embargo, no le llegó la inspiración y abandonó la idea. Fue un tiempo después cuando la hizo realidad, estando organizando la marcha corta solidaria por AS-

PACE de Covaleda junto a su club de senderismo, momento en el que tuvo que establecer los puntos de reagrupación. Buscando estos emplazamientos "pasé por una zona cuyo suelo estaba repleto de esos frutos secos. Recordé los que tenía en casa y, nada más llegar, me puse a crear".

El primer personaje en aparecer fue 'El guardián de los bosques', cuya misión es proteger los montes de Soria. A raíz de ahí han ido surgiendo más, hasta ser unos 25 Picus.

CÓMO LOS HACE

Como es obvio, lo que necesita fundamentalmente son bellotas, pues conforman el cuerpo y la cabeza. Sin embargo,

y aunque es un producto del campo, dependiendo de la temporada, resultan difícil de conseguir. A lo que hay que sumar que los animales son grandes consumidores de este manjar, lo cual, en ocasiones, deja el campo sin esta materia prima.

A partir de ahí, las combinaciones con otros elementos del monte son infinitas. Desde pequeñas ramas de arbusto, pasando por hojas de diferentes árboles, o fragmentos de troncos y cortezas. Asimismo, a veces, dependiendo del personaje, también es necesario utilizar alambre, tela y papel para conseguir completar la creación.

LAS HISTORIAS

En lo que respecta a cómo surge la idea de sus personajes, suelen aparecer "mientras paseo por

25

Desde que comenzó con el proyecto, es el número de personajes creados.



Pinturas
Limpieza
Albañilería
Mantenimientos

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

SORIA
DERIVACIÓN Y CARBURANTES, S.L.
DISTRIBUCION DE GASOLEOS "A", "B" y "C" A DOMICILIO

Ctra. Soria-Logroño, N-111, Km. 244
42169 ALMARZA (Soria)
E-mail: soriaderivacion@yahoo.es

Tfns. 975 250 124 - 615 985 972 - 618 697 629



PROVINCIA

Su proyecto de futuro es hacer un cortometraje animado con los personajes que ha creado

el monte". Es ahí cuando "un rincón me llama la atención y empiezo a imaginarme la historia que le acompañará", la



cual describe tanto la actividad que realiza como la personalidad del muñeco. A veces, la inspiración viene únicamente de Nieves, pero en otras se ayuda de la imaginación



Parlógenes, descansando en un tronco mientras nos saluda.

de los más pequeños, quienes son una gran fuente de inspiración, afirma. Y, a pesar de las particularidades de cada uno, todos forman una comunidad que basa su filosofía en la ayuda al prójimo, la bondad y el amor y el respeto por la naturaleza.

INSPIRACIÓN

El nombre de cada Picus es cosa de "mi sobrino y mi hermano". Cuando finaliza un muñeco, "les mando una fotografía y les dejo que ellos decidan basándose en lo que les inspira". Y aunque en un principio parece no tener mucho sentido, "una vez que encuentras la lógica, el nombre cuenta con todo el razonamiento posible".

Uno de estos ejemplos es 'Sevein', un apodo curioso que puede parecer rebuscado y hasta un acertijo. Sin embargo, es tan simple como escribir Nieves al revés.

Un apelativo que surgió porque el muñeco era introvertido, tímido,

serio, muy creativo y curioso, al igual que su propia creadora.

OTRAS TRIBUS

A pesar de que el clan de los Picus se encuentra en Covalada, gracias a las redes sociales son conocidos en otras partes de la geografía nacional e internacional. También, debido a estas plataformas "he podido saber que había otras tribus repartidas por el mun-



Nautalí y Denodans, navegando en el río Duero.

do". Una de ellas está en República Checa, cuyos muñecos son muy similares a los sorianos, aunque gozan de sus propios rasgos diferenciadores, como si de nacionalidades humanas se tratase.

Y, a pesar de realizar el mismo estilo de muñeco, asegura que "intento no verlos para que no contaminen mis creaciones, porque, al final, cuando ves algo semejante a lo

que tu haces, sueles inspirarte en ello y pierden originalidad".

Otro de estos colectivos se encuentra en Estados Unidos, cuyos personajes distan más de los europeos. A pesar de ello, todos tienen una misma cualidad en común, el amor por el monte.

SOLIDARIOS

De acuerdo con los valores de los Picus' siempre que pueden colaboran y

UNOS MUÑECOS CON MUCHO APRENDIZAJE TRAS ELLOS

No solo pretende entretener con sus historias, sino que, con cada una de ellas, Nieves intenta concienciar a sus lectores.



Prolo y Epil, disfrutando de la lectura sobre una Amanita muscaria.

pequeño, gracias a la buena acogida que tuvo, finalmente se vendieron 100 ejemplares. Así mismo, se unieron al colectivo de Pedalovida, que en abril emprendió una ruta en bicicleta desde Soria hasta Burgos recorriendo el tramo que deben realizar los pacientes de cáncer, cada vez que tienen que recibir tratamiento. Para esta ocasión, los mellizos Jiben y Verlio se vistieron con las camisetas moradas y se montaron en sus bicicletas, para apoyar esta iniciativa y animar a los sorianos a participar en la marcha.

POBLADO

Dado que el clan va creciendo, Nieves tiene cla-



ro que quiere realizar un pequeño poblado formado por todas sus creaciones. Algo que le llevará bastante tiempo, pues a los anteriores Picus los dejó en el monte para que pudiesen disfrutar de su hábitat natural.

“*Mi sobrino y mi hermano son quienes ponen el nombre a cada uno de los Picus*”

Además, tiene en mente dar un paso más y pasar de la imagen fija de sus personajes al movimiento, aunque "tengo que encontrar los materiales adecuados para poder articularlos sin que se rompan, ya que sus articulares son muy frágiles". Por lo que es probable que la próxima vez que disfrutemos de Los Picus sea en un cortometraje animado.

GRUPO LATORRE RESIDENCIAS PARA MAYORES

Calidad de vida

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



Residencia Fuente del Rey

Residencia Manuela

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

Teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094

MI PUEBLO

UNA ILUSIÓN: HACER COMARCA CON EL BURGO

García está convencido del potencial del suroeste de la provincia. Quiere "remar en el mismo sentido" con el municipio vecino.

SAN ESTEBAN DE GORMAZ

UN EQUIPO "DIFERENTE" CON LA VISTA PUESTA EN LA ATRACCIÓN INDUSTRIAL

En el Ayuntamiento de Gormaz han cambiado muchas cosas desde el 28 de mayo. El nuevo equipo de gobierno (PP) apuesta por la "política activa" para "variar el rumbo". La reindustrialización de la zona está en su punto de mira.



DANIEL GARCÍA: UN HOMBRE 'DE EQUIPO' ENAMORADO DE SAN ESTEBAN

Tiene 40 años, está casado y es padre de un bebé menor de un año. Trabaja en una de las multinacionales más importantes del país, pero la pasión por el que ya es su pueblo le arrastró, poco antes de las elecciones,

a dar un salto hacia lo desconocido. Totalmente convencido de las oportunidades del medio rural, afirma que se servirá de la política para cambiar la vida de sus vecinos. Cree en su equipo y lo defiende por encima de todo.

ENCARNA MUÑOZ

Después de un verano repleto de cultura y ocio en San Esteban de Gormaz, el Consistorio del municipio ribereño tiene las pilas cargadas para afrontar el que se presenta como el curso del cambio. El equipo liderado por Luis Angel Martín (PP) llegó al gobierno tras las últimas elecciones municipales, y diferenciarse es uno de sus objetivos. Quieren "cambiar las cosas" y saben que para conseguirlo hay que modificar las inercias internas.

Quien lo explica es Daniel García, teniente de alcalde de San Esteban y diputado provincial. Él puntualiza que "todas las voces tienen cabida en el Ayuntamiento, también las de la oposición, porque la diferencia enriquece". Además, "se han repartido las funciones y, aprovechando cualidades y puntos fuertes, cada concejal es responsable

de un área, repartiendo de esta forma responsabilidades y méritos para lograr un equipo realmente multidisciplinar".

CORTO PLAZO

García asegura que el nuevo Consistorio sanestebano "tiene a las personas en el centro" y "para ellas" se enfoca "toda nuestra política". Su intención es servirse del corto plazo para "dar solución" a aquellas necesidades más urgentes.

Sacar el tráfico rodado del pueblo es "prioritario", apunta. El equipo estudia una solución que, además de aportar seguridad a conductores y peatones, suponga una alternativa al uso del puente medieval de piedra sobre el que transcurre la N-110 (de uso intenso por ser el enlace más rápido con Madrid).

También se tiene, en la lista de proyectos inaplazables, la reforma del Hogar del Pensionista y la puesta a punto de la escuela infantil. Respecto a esta última, García considera "esencial" el papel que ejerce para fomentar la conciliación, por ello asegura que es "más que importante" acometer este lavado de cara para "potenciar un servicio que en la actualidad atiende a 38 niños".

MEDIO PLAZO

Daniel García, y todo el equipo del PP en el Ayuntamiento de San Esteban, se presentan como firmes convencidos de la política activa. "Los representantes públicos tenemos que ser proactivos, buscar soluciones a los problemas de nuestros vecinos y no espe-



2.910

Según las últimas cifras del INE, San Esteban de Gormaz tiene una población de 2.910 habitantes entre sus 18 núcleos.



6 M€

San Esteban maneja este 2023 un presupuesto de unos 6 M€. Es histórico por fondos y subvenciones.



195

En 2022 había 195 empresas. Conscientes del descenso de la actividad económica, el Ayuntamiento pretende ampliar la cifra.

Casa Vallecás
Berlanga de Duero

Un espacio único donde celebrar tu boda y baquete más especial
Junto al castillo de Berlanga de Duero

975 34 30 43

Restaurante Casa Vallecás, una gastronomía que hace historia

EMBUTIDOS
LA MATANZA

EMBUTIDOS
ARTESANOS
SORIANOS
DE ALTA
CALIDAD

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

Campsa gasolina
REPSOL

GAS home SL
ev2 power 2r

Pol. Ind Las Casas
C/ R Parc 294
975 23 08 53

MI PUEBLO

AHORA SÍ, EN BUSCA DE APROVECHAR EL 5G

García no entiende que "haya carencia de cobertura y no se haya pensado en explotar la antena que ya está instalada en Matanza".

SAN ESTEBAN DE GORMAZ



PATRIMONIO

Iglesia de San Miguel y de la Virgen del Rivero.



FIESTAS

Virgen del Rivero y el Cristo de la Buena Dicha.



ALTITUD

859 metros sobre el nivel del mar.



GENTILICIO

Sanestebeño



¿SABÍAS QUE... TIENE LA PRIMERA GALERÍA PORTICADA DEL ROMÁNICO?

La reputación de San Esteban de Gormaz no es en vano. Numerosos estudios apuntan a que es el lugar donde se edificó por primera vez una galería porticada románica. La ideó el maestro Julián para la Iglesia de San Miguel en 1081.



rar a que estas vengan a nosotros", refiere García. Por ello, se "concurrirá a todas las subvenciones que sea necesario" y se "reajustarán partidas de este Consistorio", para "ampliar y mejorar los servicios en los 18 barrios", expresa el teniente de Alcalde.

En paralelo a todo esto, el Ayuntamiento de San Esteban se enfocará en su principal objetivo para esta legislatura: la atracción industrial para "garantizar empleo cualificado y bien remun-

nerado" que permita el asentamiento de población. Una meta ambiciosa pero "no imposible", asegura García, quien considera necesario para ello "tejer una estrategia conjunta de la mano de las empresas que ya trabajan en San Esteban".

En el foco están sectores como la logística, las nuevas tecnologías o la digitalización. También se guardan esfuerzos para la transformación agrícola, se quiere aprovechar el potencial del municipio para que el va-



Los vecinos aprovechan el sol para charlar.



El puente medieval ofrece una de las mejores vistas de la localidad. FOTOS: MARÍA FERRER

lor añadido se quede en la comarca.

Y EL TURISMO

Nuevas empresas y empresarios serán bienvenidos, pero el equipo de gobierno no olvida lo que funciona en el municipio. El turismo y la enología son motores de San Esteban y, para reforzarlos, el Gobierno de España aprobó una subvención de 1,8 M€ enmarcada en el proyecto 'Puro Duero. Tierra de frontera'. El Consistorio mantendrá la apuesta por el Museo del Románico, la ruta cicloturista y la actuación en las riberas del Duero, pero incluirá modificaciones "necesarias para la optimización de todo el conjunto", refiere el teniente de alcalde.

La intervención en el entorno del Duero, en la zona del puente románico, enlaza también con el proyecto de Aguas Bravas. La intención es ubicar el circuito en la margen derecha del puente. No obstante, el proyecto es "muy agresivo y depende de una potente inversión externa (cerca al millón de euros), por lo que habrá que esperar", puntualiza García.

REIVINDICACIÓN

Para que todo esto sea posible y "poder crecer en población y actividad económica", San Esteban necesita que la Confederación Hidrográfica del Duero atienda sus peticiones. Daniel García explica que el municipio, en su afán por modificar



El Cid, siempre presente en San Esteban.

las normas urbanísticas, requiere que se cambien las condiciones de inundabilidad porque "no nos permiten convertir un suelo a urbano ni hacer adecuaciones en barrios para crecer en población si, según sus cálculos, la

zona es inundable a 500 años". El teniente de alcalde asegura que "a 50 y 100 años sí cumplimos los parámetros", por eso pide directamente a la Confederación que "no nos aboque a la desaparición definitiva".

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

jam@mochuelojam.es

SERVICIO DIARIO

CARGAS COMPLETAS

NACIONAL Y PROVINCIAL

TT. PESADOS

ENVÍOS INTERNACIONALES

EXPRESS



NOTICIAS

EL PARTIDO SOCIALISTA, INDIGNADO Y MUY CRÍTICO

El diputado socialista, Carlos Llorente califica la pérdida de fondos como “una auténtica barbaridad” y pide “responsabilidades”.



María José Jiménez y José Antonio de Miguel.

La Diputación reconoce la pérdida de los fondos europeos para la extinción de incendios

Se va a perder entorno a un 66% de los 3,5M€ que se concedieron. La administración confía en que la Junta de Castilla y León acepte una justificación por partidas, con lo que habrá que esperar para que lleguen los 1,5M€.

ENCARNA MUÑOZ

La Diputación de Soria va a perder, como mínimo, un 66% de 3.521.908€ procedentes de los Fondos Europeos concedidos por la Junta de Castilla y León para la construcción en Soria de tres nuevos parques de bomberos, la rehabilitación de dos, la compra de equipos de protección

y la adquisición de dos autobombas pesadas forestales.

Para haber obtenido la totalidad de la subvención, las actuaciones debían de haber estado ejecutadas el 30 de septiembre y justificadas el 31 de octubre. Ante esta situación, la administración provincial confía en que la Junta acepte una justificación por parti-

das, con lo que habrá que esperar para confirmar en que llegue ese 1,5M€.

El 30 de septiembre, las actuaciones debían estar ejecutadas

De forma desglosada, el 1.050.000€ que se hubiese destinado a los nuevos parques se ha perdido al completo, también los 649.489 euros de las dos autobombas, que se han quedado “con la carrocería preparada a la espera del chasis”.

De la intervención en el parque de Almazán, adjudicada en 717.417€, se ha podido llevar a cabo

una certificación parcial de 411.798€. Totalmente justificados quedan los trabajos en el parque de la zona de la Ribera (por 212.355€), los llevados a cabo en el de la zona del Moncayo (por 438.535€) y la adquisición de material por 476.554€.

En lo que respecta a los tres nuevos parques, en estos momentos se encuentran totalmente


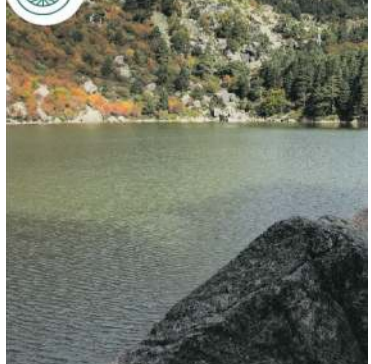
paralizados. San Leonardo de Yagüe, San Pedro Manrique y Arcos de Jalón deberán esperar a que la Diputación encuentre la forma de financiar los 350.000€ que se presupuestaron para cada uno. No obstante, la institución provincial asegura que las inversiones “podrían salvarse” con una prórroga de Europa a solicitud del Gobierno de España. Además, el presidente de la Diputación se reunirá con el consejero de Medio Ambiente y el presidente de la Junta para estudiar la situación y analizar posibles alternativas, para encontrar la financiación.


waffli
lleva el Gofre

AL SIGUIENTE NIVEL


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


 Ayuntamiento
Vinuesa


NOTICIAS

LA PISTA DEL AERÓDROMO CAMBIARÁ DE CATEGORÍA

La ampliación de la pista supondrá que se pase de la categoría actual 2B a la 3C o 3D, indicada para aviones más largos.



Servicio de banca móvil de Caja Rural de Soria.

El servicio de banca móvil llega a 51 localidades de Soria

Caja Rural de Soria será la entidad encargada de dar este soporte y ofrecerá los mismos servicios que una oficina física.

ANA M BARBERO ARROYO

51 localidades de la provincia de Soria están cada vez más cerca de disfrutar del nuevo servicio de banca móvil puesto en marcha por la Diputación de Soria. Esta unidad prestará los mismos servicios que una oficina bancaria física. La entidad encargada

de dar soporte a este servicio será Caja Rural de Soria. Así mismo, la oficina móvil contará con el apoyo de un guarda de seguridad armado que velará por los empleados y los clientes. Para ofrecer este servicio, se han previsto cuatro rutas diferentes, divididas en cuatro semanas del mes, de lunes a viernes,

de 9:00h a 14:00h, que una furgoneta realizará recorriendo los diferentes pueblos, y en donde cada uno contará con un horario determinado para poder acceder a las prestaciones que se ofrecen. Con este servicio pionero se pretende cubrir las necesidades de las personas que viven en las zonas rurales.

48 viviendas públicas en Ólvega

El alquiler de estos hogares estará dirigido principalmente a jóvenes y familias.

ANA M BARBERO ARROYO

La Consejería de Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación Territorial, a través de Somacyl, ha adjudicado a la empresa Estudio Lap, S.L. la

redacción del proyecto básico para la construcción de un edificio de 48 viviendas en régimen de protección destinadas al alquiler social en Ólvega, principalmente para jóvenes y familias.

Se ubicarán en la calle de Fuente del Suso, número 43, y su edificación se realizará en tres fases de obra. Alrededor del 70% de estas viviendas contará con una superficie útil de 60 metros cuadrados y tendrán dos dormitorios. Mientras que, aproximadamente, el 30% restante dispondrán de 80 metros cuadrados y tres habitaciones. Así mismo, todas las residencias dispondrán de plaza de garaje.

El aeródromo de Garray, más cerca de su ampliación

A pesar de la pérdida paulatina de servicio con vistas a tener todo lista para las futuras obras, la pista todavía continúa estando operativa para las avionetas.

ANA M BARBERO ARROYO

El aeródromo de Garray se encuentra en medio de los preparativos previos para realizar la ampliación de su pista.

Para ello, actualmente se está llevando a cabo su desmontaje. Se trata de unos pasos preliminares y necesarios para que, una vez se obtenga la autorización final, se comience a trabajar en las instalaciones.

A pesar de estas actuaciones, la pista continúa estando operativa, en contra de lo que pueda parecer de acuerdo al mensaje que aparece en la página web oficial del Aeródromo de Soria, que dice "Estamos realizando trabajos de ampliación de pista e instalaciones, a fin de mejorar los servicios y la seguridad del aeródromo". Sin embargo, se trata de un texto informativo que pretende alertar de la previsión de cerrarlo y, con ello, la pérdida paulatina de ciertos servicios ofrecidos hasta este momento.

Es por ello que las avionetas pueden seguir aterrizando en Soria, pero previamente se deberá informar de qué servicios se siguen ofreciendo, porque -por ejemplo- ya no se dispone de combustible.

Esta situación está prevista que se prolongue hasta finales de 2023, momento en el que se espera tener una fecha en firme para comenzar con las obras. Una vez comiencen los trabajos, las operaciones y servicios pasarán a realizarse temporalmente en el Aeródromo de ONTU, en Albacete.



Plaza España de Ólvega.

NOTICIAS BREVES

Becas para estudiantes

La Diputación y la UVA renuevan su convenio por un valor de 100.000€ para becas.

Centros de salud

La Junta adjudica por 100.000€ el mantenimiento de los centros de salud provinciales.

Samain de Garray

La fiesta será el 31 de octubre, desde las 17:00h hasta rozar la medianoche.

Rehabilitar La Fuentona

La Junta licita la obra de rehabilitación de su refugio y su punto de información.

Muralla de Almazán

Almazán recurre nuevamente al 2% Cultural para seguir regenerando su muralla.

Marcha contra el cáncer

El Burgo de Osma celebrará su marcha contra el cáncer el 8 de diciembre.

Por sabor y calidad, elige Soria

Cañada Real

Ayuntamiento de ALMARZA

LIMARBE LIMPIEZAS

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

646-192-132

OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

**VANESSA
GARCÍA**

Procuradora Soria ¡YA!

Fugas

La educación es un pilar fundamental en el desarrollo de cualquier sociedad, pero cuando es necesario irse de casa para recibirla, puede generar inconvenientes. El hecho de que mucha de la juventud soriana tenga que salir a estudiar supone una serie de perjuicios.

El esfuerzo económico que tienen que realizar las familias sorianas cuyos hijos continúan sus estudios lejos de casa es enorme. Este éxodo impone costos considerables. Desde matrículas hasta gastos de manutención y transporte, sin olvidar el alojamiento. El impacto económico negativo de esta “fuga de capitales” es doble: no sólo implica una carga a la economía familiar, sino que también priva a Soria de una inyección de capital que podría fortalecer su economía.

La fuga de talento es otra consecuencia. Soria es referente en formación académica, nos llaman la Finlandia española. Lo habitual es que nuestros jóvenes sobradamente preparados acaben haciendo la maleta y tomando un autobús. Algo que no es malo, hay que ver mundo. Pero es que cuando estos chicos y chicas se gradúan, encuentran las oportunidades laborales fuera. Invertimos en talento y no regresa a Soria, lo exportamos, con todo lo que supone.

La oferta universitaria en Soria, aunque excelente, se queda corta, por lo que habría que impulsar la implantación de nuevos grados, no sólo universitarios, también de FP. En Salamanca hay 30.000 estudiantes, imaginemos Soria con la mitad. Más consumo, más servicios, más gente,... Más vida.

Las administraciones deberían tener en cuenta este hecho diferencial que sufren las personas que viven en Soria, en la España vaciada. Becas para alumnos que tienen que salir de su casa para continuar sus estudios, fiscalidad diferenciada, ayudas,... medidas para aliviar la carga económica que supone a las familias invertir en la formación de sus hijos. Un esfuerzo extra que no es tan común en otras provincias de esa España saturada.

LA CARTA DEL DIRECTOR

Forma, fondo y trasfondo

SERGIO GARCÍA CESTERO

Director de Soria Noticias

Entramos en el mes de noviembre, mes en que, salvo sorpresa mayúscula, tendremos la investidura de Pedro Sánchez. Aún sin fecha, habrá de ser antes del día 27 o iremos a repetición electoral. Ese escenario parece poco probable pues el pacto con Yolanda Díaz supone el comienzo de la etapa final de las negociaciones para que lleguemos al punto al que todos sabíamos que llegaríamos la noche electoral; el fugado Carles Puigdemont dando desde Waterloo su beneplácito a la reedición de un gobierno que se seguirá autodenominando progresista pero que se sustentará en 20 escaños (como mínimo los 7 de Junts, los 7 de ERC y los 6 de Bildu) que para nada quieren que el progreso de España, sino su propia destrucción y hurtar a parte de los españoles su derecho a decidir el futuro de su país.

Forma, fondo y trasfondo. Forma. Sumar y el PSOE presentaron su pacto como una auténtica proeza política, cuando llevan 4 años gobernando juntos, y durante la campaña presumían de ir en ticket electoral ‘a la americana’. Lo presentaron en un acto sin preguntas porque aquellos que tanto criticaban el

plasma y las oscuras negociaciones, se han dado cuenta de lo útiles e incluso necesarias que son. Están callados los y las voceras socialistas que tanto se prodigan en otras ocasiones para que no se les escape lo que piensan en realidad.

Forma, fondo y trasfondo. Fondo. El acuerdo presentado por ambas formaciones va en la línea de sus acciones de gobierno durante estos 4 años. Más derechos y más prestaciones para todos a costa de asfixiar al poco tejido productivo que nos queda. Vivimos a crédito, ahora a prestamos de Europa y antes y después, porque el grifo europeo se cerrará pronto, a costa de las futuras generaciones. Creo que el socialismo actual tiene el problema de considerar al dueño del taller del barrio, la frutería o el gerente del bar donde almuerza

Amancio Ortega. Y mientras a esa clase productiva se le asfixia con subidas de salarios y recorte de horas, con derechos laborales que no tienen ni pies ni cabeza (si no, miren el nuevo convenio del sector de la construcción), y un relato que incentiva que lo más óptimo sea cerrar la persiana y preparar una oposición, los ricos de verdad, quienes deberían aportar más, son quienes menos pagan gracias a sus sociedades y su ingeniería fiscal.

Forma, fondo y trasfondo. Trasfondo. Pero más allá del riesgo de que el PIB siga cayendo hasta el vagón de cola de la UE, de que nos convirtamos en un país sin nada productivo que ofrecer y en la Argentina de Europa, lo peor de lo que viene es el peaje que pagará Pedro Sánchez, usando nuestra justicia y nuestra soberanía nacional, para seguir siendo presidente. Él dirá que ha cambiado de opinión por el bien de España, pero la realidad la vemos todos delante de nuestros ojos. A finales de este mes caminaremos hacia una España más desigual, con más diferencias entre territorios, y con ciudadanos a los que se les perdonan los delitos por el motivo que les llevo a cometerlos.

El camino hacia el poder está pavimentado de hipocresía

Frank Underwood

“



LA QUINTA COLUMNA

Serias dudas existenciales

Patxi Irigoyen

Soriano

Los problemas en la extinta URSS llevan ritmo de consolidarse. No tiene visos de nada. No se puede arreglar. Nadie, ya, tiene la lágrima en el ojo. No despierta ningún sentimiento, pero está claro que siguen matándose unos a otros, y siguen destruyéndose modos de vida. Y nadie arregla nada. Nadie vale, salvo para reunirse en esas comisiones a las que van y no dicen nada, pero que tienen un presupuesto enorme simplemente porque hay que pagar las dietas.

Como Ucrania y Rusia ya parece que han pasado a la monótona actualidad, ahora sólo vivimos del drama en Gaza. Bueno, y en todo el territorio que se considera posible para esta guerra, en la que pelea un gobierno contra una “organización política y paramilitar palestina”. Varias semanas después del inicio de esta barbarie nadie sabe quién son unos, quién son otros, y sólo sabemos quiénes pierden todo, incluso la vida: los habitantes de un territorio que mueren por la apestosa ideología y la falta de respeto a los pactos acordados.

Pero para darle más colorido a todo esto, aparece la inmigración desespera-

da de personas africanas que se juegan su vida para poder acceder al mundanal ruido. Y, curiosamente, proceden mayoritariamente de un país que no sale ni en los anuncios: Senegal. Un país africano que, parecido a la gran mayoría del continente olvidado, puede explotar en cualquier momento porque la población ya no aguanta más. Estos días, en noticia de los científicos que trabajan el gran continente de color, hay animales en peligro de extinción fundamentalmente porque, ahí es nada, los pobladores los cazan para poder comer.

Y, jugando el teto, nuestros políticos españoles. Paseándose por los miradores y balcones, viajando una y otra vez para no estar en casa, y negociando a escondidas el futuro de todo el país. Menos mal que en Soria, de momento, sólo tenemos el problema de la falta de población, de la falta de inversiones autonómicas, la falta de profesorado universitario, la falta de personal de oficios, la nula inversión del estado en la autovía de Tudela, y la lentitud en la solución del problema sanitario. Pensándolo bien, “pecata minuta”.

”

OPINIÓN

EL ACENTO

(Des)congelándose los impuestos

Hace un año por estas fechas, el equipo de gobierno de Carlos Martínez presumía de haber aprobado para el 2023 la congelación del IBI y la puesta en

pués de finalizar un año marcado por las urnas, y que todavía está por concluir, el equipo de gobierno de la capital ha hecho valer su mayoría absoluta, en contra del resto de partidos de la oposición, para aprobar una subida de un 3.5% en el IBI y el Impuesto de circulación de vehículos.

En un contexto de dificultades económicas, donde la cesta de la compra ha aumentado más de un 10% y la inflación se ha encontrado en máximos históricos, no parece que tenga mucho sentido exigir un esfuerzo extra a las familias y no al Ayuntamiento, para que sea éste quien reduzca los gastos no prioritarios y, con ello, los impuestos.

Los buenos gestores son conscientes de que la verdadera financiación de los servicios públicos no debería producir-

se a través de la subida de la presión fiscal a los ciudadanos, sino más bien, mediante un adecuado desarrollo económico, incrementando los niveles de renta y no perjudicando directamente a las familias, autónomos o pequeñas empresas. Todo ello, generaría un mayor consumo y actividad económica y, paralelamente, se favorecería la creación de empleo.

Lo que los ciudadanos debieran preguntarse cada vez que tienen una subida de impuestos es, para qué o con qué finalidad se lleva a cabo. La respuesta no es muy complicada. Soria sigue siendo una ciudad con el mobiliario muy deteriorado (aceras, baches, pintadas o iluminación), demasiado comercio cerrado y, sobre todo, con mucho adoquín, ¡Qué no nos falte el adoquín!



ALEJANDRO RAMOS

Profesor universitario y secretario de NNGG Soria

marcha de bonificaciones para familias monoparentales y numerosas.

A día de hoy, siguen presumiendo. Pero esta vez, de todo lo contrario. Des-



EL PESO DE LAS PALABRAS

EDER GARCÍA

Concejal socialista

Nos jugamos mucho

Recientemente, hemos conocido que las dos partes que forman el actual Gobierno en funciones han llegado a un acuerdo programático para la eventual reedición de la coalición progresista. Queda todavía mucho camino y trabajo de negociación para concitar el apoyo del Congreso de cara a la investidura, pero ya hemos salvado uno de los principales hitos.

Asistimos a un acuerdo que contiene las líneas que seguirán PSOE y SUMAR, continuando con el actual rumbo y pensando siempre en las personas trabajadoras de este país. Ese documento refleja el compromiso de la reducción de jornada laboral con la participación del diálogo social, la subida del SMI con el salario medio de referencia, múltiples medidas de agenda verde, u otras orientadas a reforzar con la salud bucodental, visual o mental la cartera de servicios de sanidad.

La sociedad soriana, que ya ha visto cómo han subido las pensiones y el salario mínimo, las becas o la estabilidad en el empleo, tiene claro que también se juega mucho. La agenda social del Gobierno progresista tiene impacto directo en la vida de los sorianos y sorianas, así como sobre el resto de España.

En esta provincia sabemos que además está en juego el enorme volumen de inversiones que, desde la perspectiva de la descentralización y con intención de paliar, en cierta medida, los desequilibrios territoriales que sufrimos, está proyectando y ejecutando el Gobierno desde Madrid. La adecuación de las travesías, el centro de atención a personas refugiadas o de proceso de datos, la Comisaría de Policía o el Banco de España, son solo algunos de los ejemplos de inversiones que están en peligro si no sale adelante la investidura de Pedro Sánchez.

Tenemos experiencia de cómo el PP de Soria ha agachado las orejas y renunciado a proyectos como el del propio Banco de España o la mejora del ferrocarril, incluso indemnizando con millones de euros a las empresas ya contratadas.

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

Maza y cincel

En el escaso tiempo que llevamos desempeñando nuestra labor, Sara López y el que suscribe, hemos evidenciado el "everest" político que escalamos. El difícil o imposible acceso a documentos de gestión imprescindibles para poder participar, controlar y exigir la rendición de cuentas en base a una protección de datos cuyos límites, recuerda el Tribunal Supremo, deben ser interpretados de forma restrictiva. El nulo intento del equipo de gobierno socialista de resolver cuestiones de procedimiento cuando se



FERNANDO CASTILLO

Concejal de Vox en el Ayto de Soria

le advierte de que, algunas de sus actuaciones, son irregulares y conllevaban la nulidad o anulabilidad y la dificultad de encontrar, en los medios de comunicación, proporcionalidad tanto en la cantidad como en la retórica usada para reseñar nuestras explicaciones y discrepancias, etc... Todo conforma la apasionante y ardua tarea de "picar piedra".

Es lo que nos piden nuestros votantes: firmeza y honestidad para, por ejemplo, pedir un informe preceptivo una y mil

veces, si es preciso, para evaluar si una actuación se ajusta a la legalidad o no, y denunciarla si es preciso; para pedir una bajada de impuestos ante el desmedido afán impositivo que sufrimos y, por supuesto, para alzar la voz en todos aquellos argumentarios no solo económicos sino también ideológicos -como puede ser gastar 9.000€ en un informe para "integrar la Perspectiva de Género en el Barrio El Calaverón"- que atentan contra el interés general.

Trabajar por Soria al servicio de los valores e ideales de este movimiento social y patriótico, que en toda España desenmascara al socialismo actual, que no solo ostenta la mayor condena por corrupción de la democracia, sino que supone hoy una amenaza histórica a la Constitución y a la convivencia.

OPINIÓN



LÓGICA RURAL

**ENRIQUE
RUBIO**

Desde Berlanga

Territorio

No queda muy claro si fue Plinio el viejo, el joven, Estrabón, Heródoto o simplemente es una leyenda que cuando en estas tierras, en los tiempos en que nos estaban los romanos tratando de hacer entrar en su razón, una ardilla podía cruzar desde el mar Cantábrico hasta Gibraltar sin pisar suelo y saltando de árbol en árbol.

Lo que sí podemos asegurar es que en 1783 una ardilla, incluso una persona cualquiera, podía caminar desde Alfaro hasta Atienza sin dejar de pisar suelo soriano. También desde Cobeta hasta Calahorra o incluso hasta casi los arrabales de Logroño. Entonces era una provincia más extensa en territorio e indudablemente costaba llegar desde un lugar a otro de ella.

La diversidad de paisajes que la surcan a lo largo y ancho no se han visto muy mermados desde que Javier de Burgos en 1833 redefinió las provincias asignando nuestros actuales límites. La verdad es que no entro en juzgar si son justos o no estos, pero son los que tenemos.

Visitando parte de ellos, en su zona más suroriental, se ven paisajes que bien podrían haber servido para despojar a 'El bueno, el feo y el malo' de su Sad Hill particular a la zona del valle de Contreras, podría incluso haber sido una suerte de Almería cinematográfica en la meseta.

A mí me recuerdan algunos lugares de estas zonas (por donde una ardilla subida en un árbol no lo tendría fácil) a los de la película del oscarizado Kevin Costner en 'Bailando con lobos', incluso alguno, de los que mi amigo Raúl de Blocona me cuenta que ha visto merodear por allí, que podría haber servido para interpretar el papel del lobo Calcetines de la película

El paisaje es propicio para evocar la soledad del teniente Dunbar cuando llega a ocupar el puesto fronterizo que le había sido asignado. Seguramente a alguien de los que leen este texto y conocen la zona lo habrán visualizado. Y no sé si a ustedes, pero a mí sí, me ha venido a la cabeza uno de los puestos



de la Guardia Civil, que con disciplina y afán de servicio, cubrían en una época coetánea a la de la película nuestra geografía provincial, ganándose con la cercanía y dedicación, amén de solventando cualquier problema a los lugareños de todos nuestros rincones

Aunque pasaron por otra indumentaria, es fácil situar en el imaginario de la España rural su figura, otrora re-

de Valladolid. Desde que en 1844 el Duque de Ahumada creó el cuerpo, fueron muchos la que se crearon para densificar una trama con la que cubrir el territorio y, no había pueblo por pequeño que fuera, que no estuviera velado por la abnegada dedicación de estos hombres en la faceta más rural con la que fue creado este cuerpo.

Lugares como Ausejo o Barcones te-

figuración. Pues si antes se tardaban dos días dentro de Soria en ir de Alfaro hasta Atienza, ahora nuestra realidad demográfica hace que algunos pueblos se visiten cada dos días por el cuerpo de manera rutinaria. Aunque sabemos que en cualquier eventual necesidad están cerca, su visión ahora, mucho más actual y cercana nos hace pensar que no somos los Sioux de la película antes mentada. La visión del coche patrulla nos hace sentirnos 'civilizados'.

Compartir un rato de conversación de nuestras cotidianidades siempre es grato. Sabemos que, como comenzaba el texto, nuestros límites son menores y ahora, que una ardilla quizá no pueda cruzar la península por no ver un árbol que alcanzar tendiendo obligatoriamente que asumir los riesgos del suelo, me gustaría pensar que nunca careceremos de un puesto benemérito que nos de seguridad. Su presencia, incluso en el campo durante la recolección de setas, nos da tranquilidad. ¡Eso que no nos gusta que nadie se entere de nuestros setares!

Una ardilla podía cruzar desde el mar cantábrico hasta Gibraltar sin pisar suelo y saltando de árbol en árbol

marcada por el inconfundible tricornio, capa en invierno y marcial presencia durante todo el año. En humildes casas-cuartel como las que se enumeran en el libro que el coronel Andrés Velarde tuvo a bien escribir durante sus años de servicio entre nosotros antes de marchar a su actual destino

nían su puesto, del mismo modo que Quintana Redonda, Monteagudo, Almenar o Yanguas. Todos estos y más están desaparecidos en la actualidad, y nadie defiende su puesto ahora con presencia continua. Y es que el territorio ha cambiado. No en sus límites como comentábamos, sino en su con-

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

Los autos locos recorren un año más las empinadas y empedradas calles de Vinuesa



2 LA LAGUNA NEGRA

Un espectacular parque natural de origen glaciar rodeado de leyenda

ESTE MES

REDESCUBRI

Imagen de la Laguna Negra desde uno de los laterales, al nivel del agua
FOTOS: MARÍA FERRER



Acompáñame a descubrir todo lo que oculta a simple vista este paraje natural que parece sacado de un cuento de hadas

Sobre los bastos montes de Pinares, enmarcada entre montañas cubiertas de cambiantes mantos de vegetación y vigilada por una sierra creadora de vida, se encuentra una laguna sin fondo. Una imponente masa de agua que, durante siglos, fue el símbolo perfecto del miedo a lo desconocido y con un legado ahora amenazado por los 'nuevos' inviernos sorianos.

Desde que se liberó de la enorme masa de hielo que la atrapaba, la Laguna ha logrado hipnotizar a miles de lugareños y visitantes, y se ha convertido en el escenario del parricidio ficticio más famoso de la literatura española. Un mundo de cuento sin salir de Soria.

La Laguna Negra y los Circos Glaciares de Urbión es un parque natural que se encuentra en el norte de la provincia de Soria. Sus 4.617 hectáreas se extienden a lo largo de los términos municipales de Vinuesa, Duruelo de la Sierra y Covalada y

en su mayoría, ronda los 2.000m. de altitud.

Su espectacular paisaje es de origen glaciar, ya que se formó hace 2 millones de años por la erosión de una de estas gruesas masas de hielo, que se extendía desde cerca del Pico Urbión hasta el valle del Revinuesa. Un elemento muy

Se calcula que este paraje se originó hace 2M de años

característico del parque son las rocas de gran tamaño que aparecen en lugares inesperados. Se llaman bloques erráticos y fueron arrastrados por el glaciar. Uno de ellos está en el aparcamiento del Paso de la Serrá.

Y aunque la Laguna Negra ha acaparado todo el protagonismo, este parque natural alberga un gran número de joyas

escondidas por las que merece la pena perderse. Y no hay que olvidar que, junto a ella, se encuentra, en los Picos de Urbión el nacimiento del Duero.

DECLARACIONES

Este espacio fue declarado parque natural en el año 2010, aunque también está incluido en la Red Natura 2000 y forma parte de la Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) y Lugar de Importancia Comunitaria (LIC). Varias de sus lagunas están incluidas en el Catálogo Regional de Zonas Húmedas de Castilla y León.

Y aparte de los ecosistemas acuáticos ligados al glaciario que todavía alberga, este Parque es un amplio directorio de especies vegetales. Los robles albares se establecen en zonas recónditas e inaccesibles al verse desplazados por los pinos y las hayas, las dos especies protagonistas en este paisaje. También pueden encontrarse abe-

dules, álamos temblones o serbales de cazadores.

LEYENDAS

Sólo hace falta un vistazo a este Parque Natural para entender por qué ha inspirado tantas historias estremecedoras. La Laguna Negra parece la

entrada a otro mundo y es capaz de despertar los miedos más profundos de cualquiera. Según el folklore soriano, el lago no tiene fondo y en sus profundidades vive un monstruo. El aura mágica que la rodea inspiró hace más de 100 años a





Antonio Machado para escribir una de sus obras más célebres: 'Las tierras de Alvargonzález'. Una aterradora historia sobre dos jóvenes avariciosos que, persiguiendo las riquezas de su padre, acaban con su vida y la de su hermano pequeño. Pero



Detalle del camino que conecta el Refugio de Pescadores con la Laguna

La Laguna Negra, un portal a otro mundo

Esta vez nos espera el Parque Natural de la Laguna Negra y los Circos Glaciares de Urbión. Nos sumergimos en sus curiosidades y algunas de las leyendas que lo rodean de un gran misticismo.

la desgracia y la pobreza se ciernen sobre ellos, y las tierras que un día fueron fértiles parecen malditas. Después de años de sufrimiento y acecho de su padre desde el más allá, terminan con sus propias vidas sumergiéndose en la Laguna.

¿VERDE O NEGRA?

Fue su oscuro color negro lo que le dio durante siglos a la Laguna su misteriosa reputación. Sin embargo, esto ha cambiado en los últimos años y ahora luce un color verde que se intensifica en los meses de calor. En invierno ya no hace tanto frío, la Laguna no se huela lo necesario y esto acelera la eutrofización. Es decir, el lago recibe un aporte muy elevado de nutrientes inorgánicos, dejando aguas muy poco mineralizadas y con escasa materia orgánica. El caldo de cultivo perfecto para un aumento demográfico de algas verdes.

RUTAS

La entrada más conocida al Parque es la de Vinuesa, aparcando bien en el Paso de la Serrá, cuando el parking está regulado, o bien en el Refugio de Pescadores, cuando no lo está. Esto dependerá de la temporada, así que conviene revisarlo con anterioridad. El primero de los aparcamientos se encuentra a 2 km. de la Laguna, y para llegar hasta ella habrá que recorrer el camino andando, por una cuesta pronunciada, o esperar al autobús que realiza este recorrido. El Refugio de Pescadores se encuentra a apenas 300 metros del monumento.

Pero aparte del acceso visontino, Covalada sirve de entrada a parajes como el refugio de Becedo, la ruta de las cascadas o el sendero de los Abuelos del Bosque, que lleva hasta una gran masa de enormes pinos silvestres.

'Campos de Castilla' incluyó la primera versión de Alvargonzález

Por último, Duruelo de la Sierra es la puerta a Urbión, y desde su acceso se puede llegar a Castroviejo y sus singulares formas rocosas, o al Refugio del Búnker, desde el que visitar el nacimiento del Duero. Además, gracias a la red de senderos GR-86 que recorren el Parque se pueden realizar rutas como la de los Puentes del Duero, Ambas Cuerdas, Valle de la Paúl o Sierra de Umbría.

RECOMENDACIONES

La experiencia que ofrece este espacio al visitante cambia mucho dependiendo de la estación. Las hojas perennes de gran parte de la vegetación que adorna sus laderas se enrojece en otoño, modificando el paisaje; y el clima de montaña permite que haga mucho calor en verano y mucho frío en invierno, por lo que la ropa debe ir acorde. El calzado debe ser apropiado para el monte, aunque la visita puede limitarse a un ligero paseo si sólo se va de los apar-

camientos a la Laguna. Está permitida la escalada en determinadas zonas, aunque es necesario solicitar autorización. Si te encuentras nieve, evita riesgos innecesarios y utiliza los aparcamientos invernales.

En la Casa del Parque, junto a Vinuesa, podrás resolver tus dudas y disfrutar de varias exposiciones. Sus horarios de apertura dependen de la temporada. En el Parque Natural y sus alrededores podrás encontrar establecimientos hosteleros, como el Centro de Servicios del Paso de la Serrá.

Y lo más importante, respeta la naturaleza. Ya amenazado por el cambio climático, debemos preservar este paraje para que, millones de años después de nuestro paso, siga siendo fuente de inspiración para todos aquellos que se dejen envolver por el encanto de la Laguna Negra.



COORDENADAS

41° 59' 57" N
2° 50' 50" O

SUPERFICIE

Se extiende a lo largo de 4.617 has. divididas entre tres municipios

ENTRADA

Entre 3 y 10€ si el aparcamiento está regulado; si no, el acceso es gratuito

PROHIBIDO

Hacer fuego, la acampada libre, el baño (en la Laguna) y volar drones



Detalle de la cascada (arriba) y una vista de la Laguna con la cascada de fondo (abajo)

ENTREVISTA

UNA AMPLIA Y MUY VARIADA CARRERA MUSICAL

Ha formado parte de 'Sierpos folk' y 'Zafra' y, actualmente, de 'Son de la Sierra', 'Sochantria' y 'Bardos, druidas y otras movidas'.

Trovador moderno y músico popular, el polifacético artista recorre Soria 'Cantando y contando', y defiende el derecho a que las 4 familias que mantienen vivo el pueblo puedan tener una tarde de música y chocolate sin mayores pretensiones.

FERNANDO ÓSCAR PÉREZ - Artista

“LA VOZ ES UN INSTRUMENTO MARAVILLOSO... Y GRATUITO”



'Fernando, el gaitero', posa en su casa familiar de Oteruelos junto a parte de su colección de instrumentos tradicionales.
FOTOS: SARA RONCAL

■ SERGIO GARCÍA CESTERO

¿Cómo surge 'Cantando y sonando'?

Hay un montón de músicas, como los romances de ciego o las jotas tradicionales castellanas, que han quedado huérfanas de intérpretes. A mí siempre me ha gustado la música de la abuela, la más popular, la de botella de anís y pandereta... Durante la pandemia empecé a trabajar la armonía de los instrumentos de cuerda y a pensar en la voz como instrumento, y me lancé con este capricho de hacer música tradicional de la que se suele decir que aburre, que no tiene fuerza, que no tiene marcha... He descubierto que hay un público maravilloso, de los que tienen de 58 años, como yo, para arriba, que les encanta la música de tradición y les he creado un espectáculo razonablemente dinámico, festivo y alegre.

En Soria hay una provincia inmensa, llena de pueblos vacíos. Y cuando llega Navidad o verano, siempre hay mucha actividad. Se están haciendo muchos actos culturales y sociales para 'cuando vienen'. Yo estoy animando a los pueblos a que hagan cosas pequeñas, conciertos para las 3 o 4 familias que mantienen y cuidan el pueblo durante todo el año. A esa gente habría que hacerles todos los homenajes del mundo y, porque alguna vez se les lleve un concierto de música tradicional como reminiscencia de sus ancestros y se les prepare una chocolatada, que valen tres pelus, no pasa nada. E iban a estar muy contentos. Y, si alguien

Saminhaan
PANADERÍA, PASTELERÍA
Y TERRAZA

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

f Saminhaan
@saminhaan

HOTEL LEONOR
MIRÓN

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

Ayuntamiento
El Burgo de Osma

ENTREVISTA

LOS 'GAITEROS DE SORIA', MANTENIENDO LA ESENCIA

Aunque solo han realizado 6 actuaciones este verano, se muestran orgullosos de ser los únicos que solo llevan "dos dulzainas y tambor".



'El mete y saca' y otros instrumentos

Fernando tiene, conoce y cuida decenas de instrumentos tradicionales. Los de plectro, cuerda, eran la base con la que se rondaba en los pueblos. Entre los de viento, los herederos de las chirimías árabes, incluida la dulzaina, y el pito. Considera el pito (el de caña que usaban los pastores) y la pandereta como los instrumentos más típicamente sorianos. Menciona a parte merece el acordeón, cuenta la leyenda que inventado por un mecánico en Viena. Como era pequeño, una nota suena al abrir y otra al cerrar. En Soria, se le conocía como 'mete y saca', el instrumento "más erótico del mundo".

¿Cuál es tu instrumento favorito?

Seguramente, la voz. La voz es uno de los instrumentos más importantes, que todo el mundo tenemos y que, además, es gratuita. Siempre, siempre, siempre, la voz que es un instrumento importantísimo y nadie lo sabe ni se preocupa de ella. Siempre escuelas de dulzaina, escuelas de folclore, y luego no sabemos cantar. Llega San Juan y nadie sabe cantar una sanjuanera entera de arriba a abajo, porque nunca hemos trabajado la voz.

¿Qué es lo próximo?

En Castilla y León yo me siento un poco desplazado. Supongo que será porque hay que estar todo el día creando cosas y, como te quedas dormido, somos muchas provincias. Lo cierto es que no deberíamos quejarnos tanto sino currar más. Crear, proponer, dar guerra... pero es complicado. Desde 2010 no hemos vuelto a tocar en Castilla y León y por eso yo me he buscado otro país.

El país que me he buscado es la Celtiberia, que va desde Najera hasta Cuenca, siguiendo la cordillera Ibérica. Y he creado el concierto 'El país de las cuatro culturas' para voz, mandola mediterránea, violín y contrabajo. Está compuesto por temas tradicionales que representan la cultura romana y cristiana, temas sefardíes para los judíos, canciones andalusíes que representan al islam y tres temas con letra y música propios que representan la cultura celtibérica.

quiere venir, que venga y si no, pues que no venga, pero las cosas hay que hacerlas porque, si no, apaga y vámonos todos a Madrid y a Barcelona.

En la parte de la lírica estoy haciendo un truquillo que me funciona muy bien. Adapto una jota y meto el nombre del pueblo: Molinos, Nafría, el que toque... Nunca jamás han cantado eso en esos pueblos, correcto, pero la gente lo siente diferente. Machado dijo aquello de "atónitos palurdos sin danzas ni canciones", y yo se las estoy dando, creando o adaptando. Son tretas de artista. Ya lo dijo el Arcipreste de Hita: "Cualquier hombre que trovar bien supiere, puede añadir y enmendar si quisiere".

¿Cuál es el estado de salud de la música popular en Soria?

Soria va, como siempre 10 o 20 años tarde, pero ahora la música de Soria tiene buena salud.

“Mi truquillo, mi treta de artista, es adaptar la letra al pueblo

Hay muchas escuelas y muchos grupos. Hay un aluvión de músicos muy interesante, también con el conservatorio que no deja de producir músicos

de clásico o la Banda Municipal. La música es una ciencia-arte que es muy vital, que nutre mucho y que te hace sentir bien tanto si la tocas como si sabes disfrutar de ella.

Hablemos de la dulzaina...

La dulzaina murió en los años 40 con la aparición de la radio, los instrumentos de enchufe, los acordeones, los grupos rock and roll... Y en Soria prácticamente desaparece. Cuando yo tengo uso de razón, la gaita, que aquí siempre se llamó gaita, queda en manos de 3-4 individuos: Cesario Martín, el gaitero de El Royo; Feliciano Mateo, que tocaba en la comparsa de gigantes y cabezudos en las fiestas de San

Saturio; y los señores de Fuentearmegil y Fuencaiente que venían a tocar en San Juan.

No había más. En el año 86, yo me encontré con la dulzaina, con una banda mítica que fue 'Los gaiteros de la calle Real'. Estuvimos 10 años apostando por el renacimiento y la restauración de la dulzaina. Ahí tuvimos que ir a beber a Segovia, a La Rioja, a Estella..., y -sobre todo- a las familias de estos gaiteros que habían existido en pueblos como Santervás de El Burgo, Cantalucia, Ucero, Aylagas, Vildé... Así logramos un repertorio netamente soriano.

A raíz de la dulzaina, nos acercamos mucho a la música tradicional, a los cancioneros del siglo

XIX. Y, de ahí, vino todo lo demás. Para las cenas medievales del Virrey, donde vamos desde 1987, había que echar mano de imaginación y de recuerdos organológicos. Y todo lo demás viene un poco por añadidura. Los instrumentos del renacimiento llegaron por unos cursos de música antigua y ahí nos envenenamos con los instrumentos antecesores de la dulzaina.

Empezó con la batería, con la dulzaina pasó al viento, y con la pandemia a la cuerda



POR SOLO

ADMINISTRACIÓN
Y ATENCIÓN AL CLIENTE

975 22 17 82

ADQUIERA SU PLAZA DE GARAJE

14.424,99 €

en MARIANO GRANADOS

15.338,81 €

en EL ESPOLÓN

ABONO DIURNO

55,00€/ MES

(21% IVA incluido)

ABONO 24 HORAS

75,00€/ MES

(21% IVA incluido)

+21% DE IVA

Nuevas tarifas 2023



EN EL CENTRO
DE

SORIA



VIRGINIA DE MIGUEL, CON LA MIRA EN LOS JUEGOS

La adnamantina comenzó a practicar este deporte hace pocos años. Sin apenas ayudas, su enorme progresión le ha llevado a asentarse entre las mejores tiradoras del país. Su próximo objetivo, participar en una competición internacional.



El precio de la caja de cartuchos asciende a 8 euros.

Virginia adquirió una perazzi mx 2000 cuando se dio cuenta de que quería seguir progresando en este deporte.
FOTOS: MARÍA FERRER



■ PEDRO LAFUENTE MIÑANA

De la noche a la mañana, eso sí, con mucho entrenamiento detrás, Virginia De Miguel se ha convertido en una de las mejores tiradoras al plato del panorama nacional. Hace cuatro años, esta adnamantina se sumergió en este mundo gracias a sus tíos y a sus primos. “Vine un día, empecé a probar, rompí muchos platos y me gustó la sensación. Además, como tenía la opción de

practicar a cinco minutos de mi casa, no me lo pensé”, explica.

Sin miedo a nada, la deportista se compró una escopeta y empezó manos a la obra. En primer lugar, se puso en contacto con un entrenador madrileño que “me desgranó cómo funcionaban las competiciones nacionales”, al tiempo que le dio ánimos al considerar que tenía capacidades para triunfar en este universo. Observando vídeos de referentes españoles

¿SE TRATA DE UNA MODALIDAD PELIGROSA?

Virginia De Miguel recalca que es la segunda práctica deportiva con menos accidentes, tan solo por detrás del ajedrez.

como Alberto Fernández o Fátima Gálvez, De Miguel no paraba de aprender, centrándose en romper cada vez más pla-

Una campeona del mundo que practica hasta tres modalidades diferentes de este deporte

tos: “Lo más importante es la concentración. Una vez que sabes disparar, el resto depende de tu capacidad de atención”.

Así, poco a poco fue adentrándose en de un deporte en el que ya participa en tres disciplinas: Foso Olímpico, Trap 5 y Universal. Precisamente, en la segunda de las modalidades, esta vecina de Almazán consiguió en el pasado mes de agosto su mayor logro deportivo, proclamándose campeona del mundo en Va-

CONSTRUCTO, S.A.

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

Placo
Keraben
weber
KERAKOLL
aperial
TAU CERAMICA

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

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

SERBIAM

TRATAMIENTO DE PROCESIONARIA (De Octubre a Enero)

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

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

ACTITUD MONTE PINOS

MONTE PINOS

AGUA MINERAL NATURAL MONTE PINOS MUY BAJA EN SODIO

www.montepinos.com

DEPORTE



MANTENER LA CONCENTRACIÓN EN LOS TORNEOS

La adnamantina pone de relieve que hay que saber estar concentrada en unas competiciones en las que hay mucho público.



Los árbitros penalizan los movimientos peligrosos. Solo hay que cerrar el arma cuando cargas y vas a disparar.

lladolid. En su primera experiencia de estas características, De Miguel completó una serie casi perfecta, rompiendo 118 platos de un total de 125.

PRÓXIMOS RETOS

Gestionando de manera responsable su éxito, Virginia De Miguel se muestra muy orgullosa por, en tan poco tiempo, haber sido capaz de sentarse a competir con las mejores tiradoras de este deporte. En ese sentido, cabe destacar que la adnamantina ocupa el primer puesto del ranking en Trap 5, al tiempo que se sitúa sexta en Foso Olímpico.

En esa última disciplina, quiere dar un paso adelante durante la próxima temporada. Tras

obtener un registro de 111 platos en este curso, la joven de Almazán pretende una marca internacional que se sitúa en los 114/115. En caso de

“Alcanzar esa competición significaría conseguir la meta de mi vida”

alcanzarla, podría dar el salto a competiciones de carácter internacional y luchar por un sueño que parece cada día menos lejano: debutar en unos

Juegos Olímpicos. “Aún es complicado porque primero tengo que formar parte de una prueba internacional en la que haya en juego una plaza y ganar. Significaría conseguir la meta de mi vida”, afirma con emoción.

Para acercarse a ese sueño, la tiradora se esfuerza diariamente en el campo de entreno de Almazán. En las semanas en las que no tiene ninguna cita deportiva, acude 3-4 veces, realizando una serie, mientras que cuando se aproxima el torneo aumenta sus sesiones preparatorias, completando de 3 a 5 series cada jornada. Con todo ello, el tener las instalaciones tan cerca de su casa y de su negocio, le facilitan su puesta a



La tiradora se sacó su primer permiso de armas hace tan solo 4 años.

punto para llegar en las mejores condiciones a las fechas claves.

DEPORTE CARO

El apoyo y comprensión de sus trabajadores en su restaurante de Almazán resulta fundamental. Según indica, “nos coordinamos para que los días que tengo competición nacional, nadie se coja fiesta esa jornada”.

A pesar de ello, Virginia De Miguel necesita más ayudas, en este caso económicas por parte de las administraciones públicas, ya que “este deporte resulta muy caro”. Reconociendo que los fondos que llegan son escasos, esta deportista manifiesta que es difícil avanzar en una práctica que todavía es muy minoritaria en España. En una jornada normal de entrenamiento, la tiradora adnamantina puede

gastarse hasta 100 euros en platos y cartuchos.

Asimismo, tampoco se olvida del coste de unas armas (en su caso cuenta con una perazzi mx 2000 y con una perazzi mx 8) que elevan todavía más la esta práctica deportiva.

Superando todas las dificultades, Virginia, que se ha convertido en un referente dentro de

la villa para sus vecinos -muchos de ellos no sabían que tiraba al plato y se sorprendieron al enterarse de que era campeona del mundo-, quiere seguir mejorando en una disciplina de Foso Olímpico que esconde el billete para alcanzar uno de sus deseos, disputar unos Juegos Olímpicos junto a sus ídolos.



Una serie de 25 platos le cuesta a Virginia 7 euros.



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

CLASIFICADOS

EMPLEO

SE BUSCA cocinero o ayudante de cocina. Media jornada de lunes a jueves. Tel. 699 075 695

SE OFRECE chica responsable y con amplia experiencia para el cuidado de ancianos y limpieza del hogar. Tel. 638 759 109

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 estudiante universitario en último curso para dar clases particulares a alumnos de Primaria y ESO. Tel. 722 399 184

PISOS/CASAS
VENTA

SE VENDE piso en planta baja en la calle Burgo de Osma. Económico. Tel. 669 914 448

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

SE VENDE casa a reformar, con corral y solares colindantes en Fuentelaz de Soria. Tel. 669 726 579 y 636 523 130

SE VENDE solar urbano de 450 m2 en pueblo con mucha naturaleza cerca de Soria. Con servicio de luz y agua a pie de calle. Tel. 619 607 814

PISOS/CASAS
ALQUILER

SE BUSCA habitación en piso compartido en la zona de Nuevos Ministerios, Madrid. Tel. 609 735 459

SE ALQUILA piso amplio con 3 habitaciones y 2 baños. Buena orientación, 2 terrazas. Disponible en septiembre. Zona Pajaritos. Tel. 670 750 121

SE ALQUILA piso amplio, 4 habitaciones con ascensor, en Avda. de Valladolid para estudiantes o trabajadores, cerca de la fuente de colores Tel. 620 421 912

GARAJES/TRASTEROS

SE ALQUILA plaza de garaje en C/ Retógenes 5. Tel. 646 599 362

SE BUSCA alquilar cochera en zona Viernes de Toros. Tel. 627 958 402

LOCALES/NEGOCIOS

ALQUILO local comercial en Carretera de Logroño. 390€ al mes, totalmente acondicionado, 2 plantas. Tel. 616 767 908

LICENCIA DE TAXI Se traspa licencia de taxi del Ayuntamiento de Soria (requisito fundamental llevar 3 años empadronado en Soria capital). Tel. 627 659 979

MOTOR / CAMPO

SE VENDE finca de encinas con una superficie de 2 hectáreas. Tel. 619 607 814

SE VENDE material agrícola: empamáquina abo-

nadora Vicon, carro de herbicida de mil litros y segadora de 19 rajás. Tel. 608 438 244

SE VENDE material agrícola: empacadora marca Welger sin carro, arado de 3 brazos y discos. Tel. 620 421 912

SE VENDE sembradora Sola 3,80 anchura total + 3,50 anchura de siembra. Cajón único con marcadores. Tel. 628 480 683

VENDO tierra en Peroniel del Campo. Tel. 655 172 096

HOGAR

SE VENDEN muebles de cuarto de baño. Tel. 646 599 362

SE VENDE bicicleta estática en perfecto estado. Tel. 686 228 002

VARIOS

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

SE VENDE escopeta semiautomática, modelo Benelle superligera 125s.l 4 polichokes exteriores. Poco uso e impecable estado. Barata Tel. 618 774 771

VENDO tres aparatos de aire acondicionado con bomba de calor y soportes. Pocas horas de uso. Precio por los tres, 300€. Tel. 609 070 163

VENDO objetos antiguos apropiados para casas rurales, chalets, etc. Mucha disponibilidad. Absentarse profesionales. Tel. 648 768 519

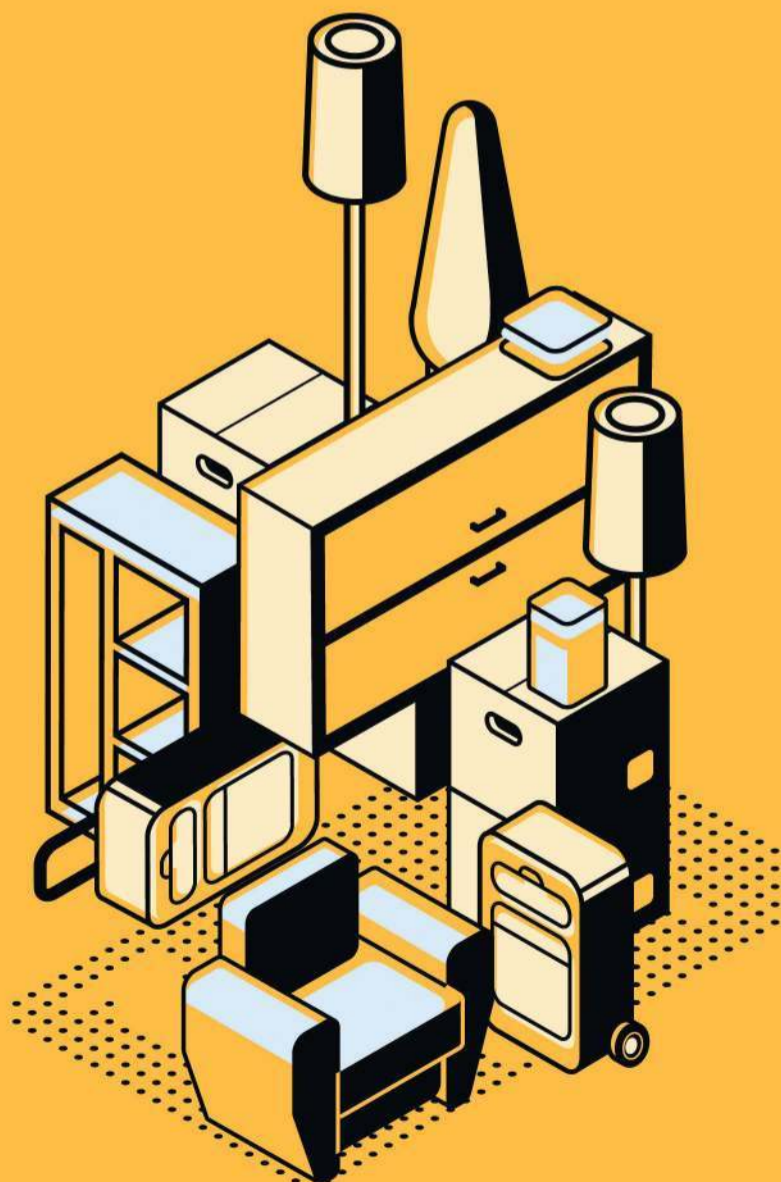
COMPRO fotografías y tarjetas postales antiguas

preferiblemente de Soria y provincia. Tomás 627 707 352

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.

ENCUENTRA
TRABAJADORES

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



¿CANSADO DE TRASTOS EN CASA? ¿NECESITAS ALQUILAR O VENDER TU CASA?

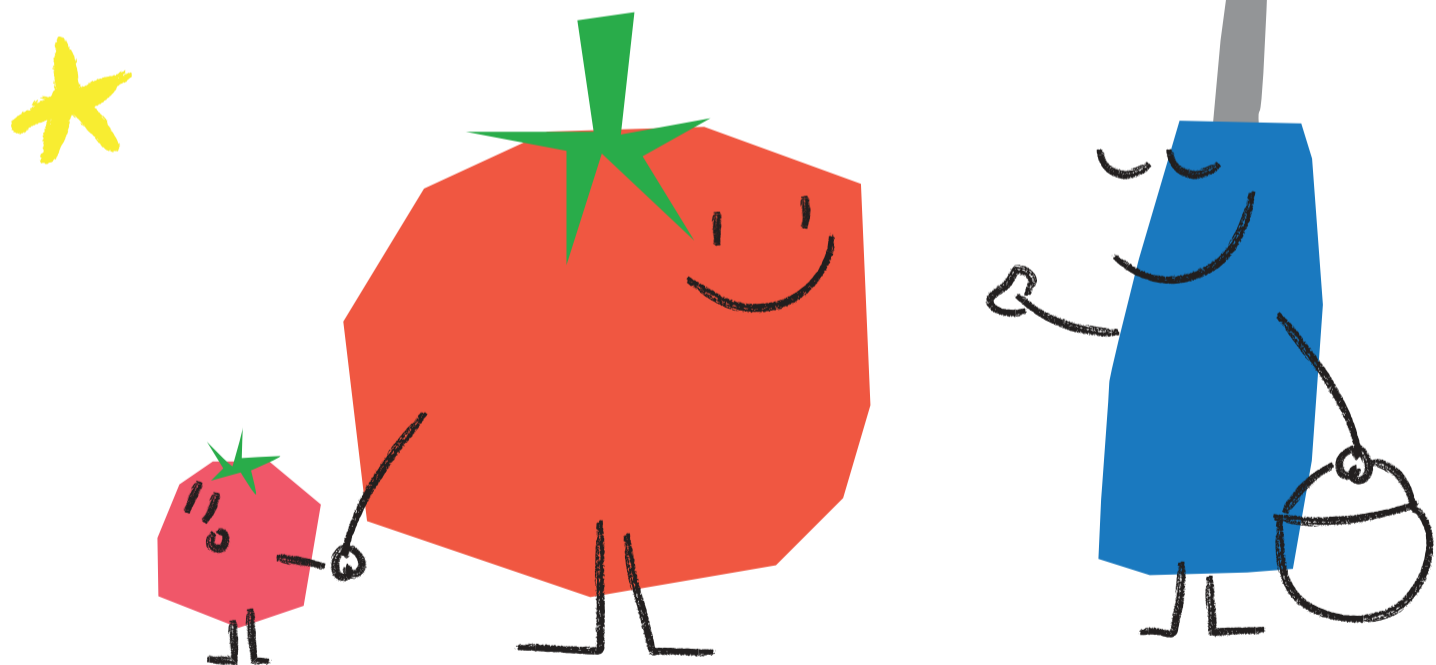
Anuncia tus artículos en Soria Noticias, en nuestra **versión en papel** y nuestra **página web** sorianoticias.com

Puedes venir a nuestras oficinas en **Venerable Carabantes 1B -Bajo 6 (patio de "Las Moreras")** junto a Seguridad Social. en Soria de **10 a 14h de lunes a viernes**. Puedes hacerlo mediante la página web o app en sorianoticias.com/anuncios_clasificados o accediendo desde el **menú de servicios**.

Por solo **2€** publica tus anuncios clasificados en nuestras dos plataformas. Este servicio solo se presta a **anunciantes particulares**.

VENERABLE CARABANTES 1B -BAJO 6 (PATIO DE "LAS MORERAS") JUNTO A SEGURIDAD SOCIAL.

Comercio rural, mucho más que tiendas



Comercio
Rural de Soria
Comercio de Proximidad

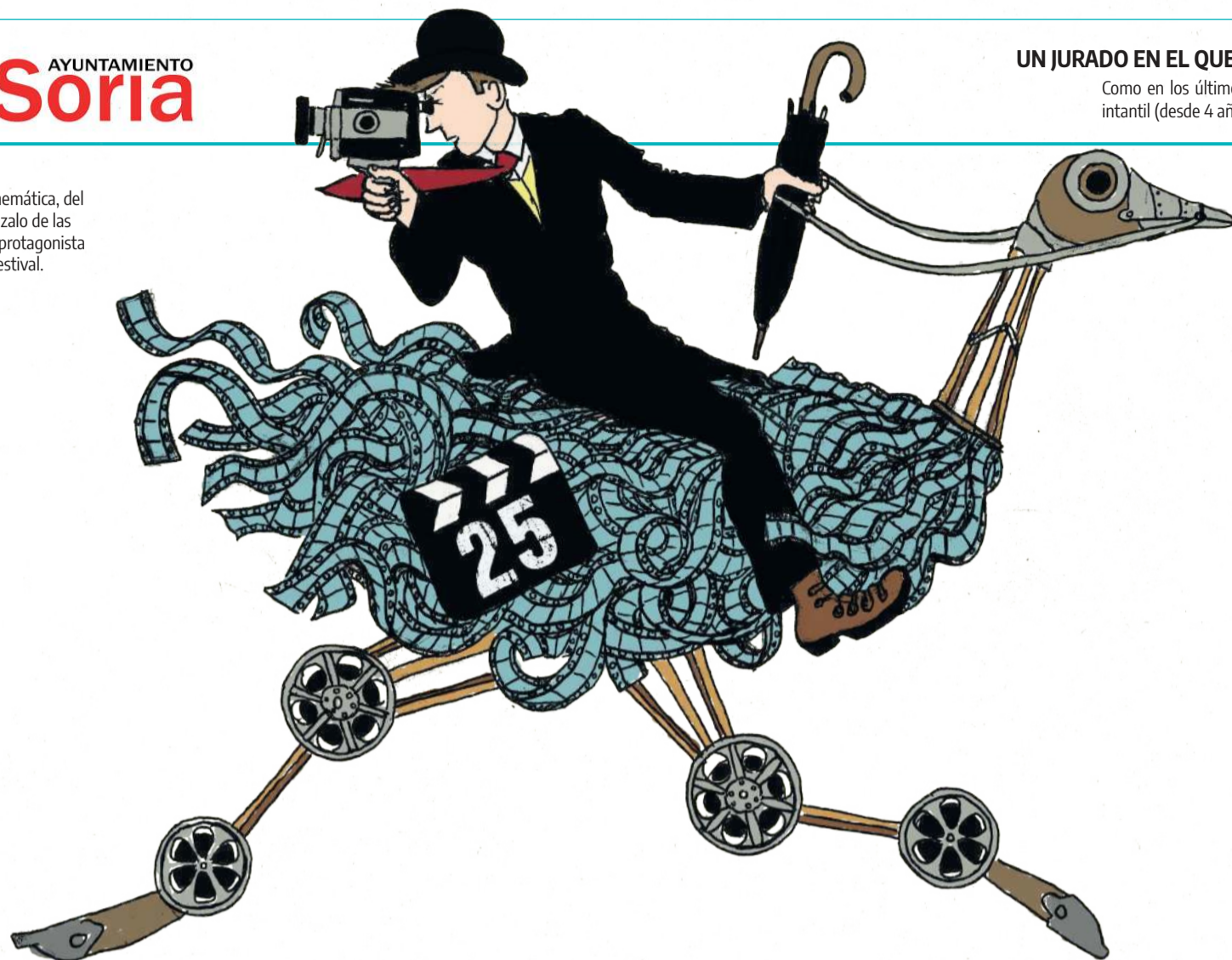


NOS
IMPULSA



Junta de
Castilla y León

La avestruz cinemática, del madrileño Gonzalo de las Heras Gruber, protagonista del cartel del festival.



Certamen de Cortos 25 años de cine en Soria

La Sección Oficial del festival contará con la participación de 51 trabajos: 33 españoles y 18 internacionales. El certamen, del 10 al 19 de noviembre.

El Certamen Internacional de Cortos Ciudad de Soria alcanza este año su XXV edición. Bodas de plata para un evento que pone en valor uno de los géneros cinematográficos, más olvidados: el cortometraje.

Con el Reino Unido como país invitado, la

sección oficial del festival cuenta con un total de 51 cortos, de los que 33 son nacionales y 18 proceden de fuera de nuestras fronteras, alcanzándose un total de 15 nacionalidades diferentes. Las obras se proyectarán del 11 al 17 de noviembre en la Audiencia a las 20.00 horas.

Todos ellos buscarán alzarse con el caballito en la Audiencia, en una gala final que tendrá lugar el domingo 19 de noviembre y sucederá a 'Construcción de un sonido', 'The Weigh Of it' y 'Kambana', ganadores de las categorías Ficción, Animación y Documental, respectiva-

mente, del curso pasado.

Yolanda Benito, coordinadora del festival, explica que se han visionado cerca de 2.000 cortos presentados para elegir la sección oficial, y que en ellos hay "un poco de todo, aunque este año predomina la comedia".

Junto a la sección ofi-

cial, se programan diversas secciones paralelas como las ya tradicionales 'En precario', 'Saboreando cortos', 'Cuestión de sexo' y 'Cazando gamusinos', o la novedosa 'Con perspectiva de género'. En total, 132 cortometrajes diferentes que podrán verse en los Cines Mercado, y que se complementan con actividades y exposiciones que inundarán la ciudad de cine.

5X5

Celebrando el aniversario, tomará protagonismo un repaso a lo que han sido 25 años de cortos en Soria. Será con la sección '5x5=25', en la que se proyectarán 25 cortometrajes que han pasado por el festival. En dicha sección, se proyectarán no solo algunos de los trabajos más galardonados por el festival, sino también otros que han tenido un alto impacto. El objetivo del festival es que muchos directores puedan acudir a la cita con los cortos en Soria.

Aunque la inauguración del festival no será hasta el viernes 10 de noviembre, los cortos inundarán la ciudad en cuanto termine el Festival de las Ánimas. "El cine es un instrumento de cambio, de transformación, de revolución", señala Yolanda Benito.

UN JURADO EN EL QUE PARTICIPAN TODOS

Como en los últimos años, habrá premios otorgados por el jurado infantil (desde 4 años), el joven (de 16 a 25) y el mayor (más de 65).

PALMARÉS 2022



MEJOR CORTOMETRAJE
FICCIÓN

Construcción de un sonido

Por la valentía de narrar la historia en un plano secuencia con prácticamente toda la acción fuera de campo, y conseguir mantener en vilo al espectador.



MEJOR CORTOMETRAJE
ANIMACIÓN

The Weigh Of it

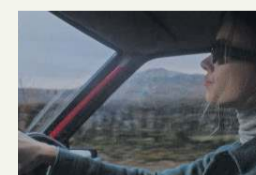
Por la delicadeza y el cariño con el que se trata un tema tan duro y complejo, por conseguir transmitir una variedad de emociones en poco más de tres minutos.



MEJOR CORTOMETRAJE
DOCUMENTAL

Kambana

Por traer hasta nosotros una realidad tan dura y desconocida, y por permitirnos conocer y sentir todo el sufrimiento de sus protagonistas.



MEJOR CORTOMETRAJE
INTERNACIONAL

On your behalf (Reino Unido)

Por un guion brillante e inteligente que usa el humor y la paradoja, por la sorprendente interpretación de sus actores y por su delicada fotografía.

CARTELES FINALISTAS



TE INTERESA

UNA AUTOESCUELA CON SOLERA EN LA CAPITAL

Ensenia comenzó a impartir clases en 1978. Desde entonces, 15.000 alumnos han obtenido el carnet gracias a esta autoescuela.



Consulta de medicina familiar, un servicio valorado en Soria

Las patologías más atendidas en el Hospital Latorre son bronquitis aguda, resfriado común, infección de oído, de piel u urinaria, sinusitis o dolor de garganta.

Soria está ligeramente por encima de Castilla y León en población mayor de 64 años. Con cerca de 90.000 habitantes en la provincia, es innegable la necesidad de asistencia médica a la población. A raíz de ello, de la pandemia y de la falta de la reposición generacional de profesionales sanitarios, nació el Hospital Latorre y su consulta de medicina familiar.

Esta es una especialidad que proporciona cuidado y atención sanitaria continua e integral a las personas, familias y comunidades. En ella, el médico explora la preocupación, malestar, do-

lor, sufrimiento, o daño del paciente, haciendo uso de sus conocimientos, experiencia, sensibilidad, intuición y conciencia para brindar un diagnóstico y dar un tratamiento adecuado.

Una consulta de este tipo consta de anamnesis, exploración física, diagnóstico, pronóstico y tratamiento. Además, se revisa tu peso, estatura, presión arterial, ritmo cardíaco, entre otros signos vitales que ayudan a conocer si tu cuerpo está en balance y si tu sistema está funcionando.

En caso necesario, tu médico de familia realizará las interconsultas

necesarias a otras especialidades médicas para llegar a un diagnóstico y tratamiento correcto.

Por otro lado, este profesional es el encargado del control, seguimiento, asesoramiento y promoción de la salud de sus pacientes. También es el responsable de atender patologías, realización de informes, recetas, petición de analíticas, radiografías, ecografías, pruebas diagnósticas o derivaciones a otras consultas, entre otras muchas cosas.

En definitiva, esta persona trabaja por cuidar la salud de todos los sorianos que acuden al HTL.



Este servicio está disponible para el usuario todos los días por la mañana y dos tardes a la semana.



Los horarios de atención de las consultas son de 08:00 horas a 15:00, y de 17:00h. a 21:00h. en días alternos.



Es la especialidad que ofrece cuidado, control y atención sanitaria continua e integral a las personas y familias



ensenia
CENTRO DE FORMACIÓN

Otoño, estación para aprender a conducir

Aprobar el carnet de conducir es todo un reto, sobre todo por el tiempo, el esfuerzo y el dinero que supone conseguirlo. Si este es tu caso y estás pensando sacarte el permiso B, es básico que tengas una buena preparación, ganas de aprender y una actitud positiva..., pero ¿sabías que hay una época del año donde es mejor hacerlo?

Te recomendamos que puedas hacerlo para finales de año, momento como el que nos encontramos. De hecho, si nos dirigimos más a tiempo como la Navidad, y a pesar de lo que la creencia popular apunta, aprueba más gente durante las fechas invernales que en julio. Esto es posible porque la intensidad

circulatoria en la ciudad desciende significativamente, y porque la fecha tope para conseguir la obtención del codiciado permiso no tiene un día límite tan estricto como sucede en verano, estación en la que los alumnos solo disponen de sólo dos o tres meses de vacaciones a lo sumo.

Al mismo tiempo, debes saber un apunte importante. Ahora, en Autoescuela Ensenia no hay lista de espera para sacarse el carnet de conducir. De ahí que estos meses de otoño puedan ser muy favorables para conocer nuestro novedoso método para la parte teórica, y nuestra aplicación geolocalizada para las clases prácticas. Te esperamos en la calle Ronda Eloy Sanz Villa, 6.



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

45 AÑOS FORMANDO EN SORIA

Diseño de planes de formación a medida
Centro acreditado de Formación para el Empleo
Servicios de selección y Agencia de Colocación
Autoescuela y Centro de Formación Vial

consulta aquí nuestros cursos










LA FORTALEZA CALIFAL DE GORMAZ

Construida sobre una fortaleza anterior, es la mayor fortificación de España y una de las más grandes de Europa.

Gormaz, galardonado con el Premio Provincial de Turismo

ANA M BARBERO ARROYO

El municipio de Gormaz ha sido galardonado con el Premio Provincial de Turismo. Lo ha hecho después de que el jurado, compuesto por la comisión de Turismo de

la Diputación de Soria, dictaminara cuál sería el pueblo ganador de su XVII edición, teniendo en cuenta los criterios de promoción de la localidad a través de exposiciones, festivales, concursos u otras actividades que

fomenten el turismo. Así mismo, otros de los factores que se han valorado han sido las actuaciones relacionadas con el respeto, conservación y mejora del entorno municipal y sus elementos, el incremento y mejora

de las infraestructuras turísticas, las medidas adoptadas para la mejora del medio ambiente, la creación de productos turísticos y las labores promocionales por parte del municipio durante el año pasado.

En las anteriores ediciones, Gormaz se quedó a las puertas de conseguir este reconocimiento. Sin embargo, ha sido este 2023 cuando el municipio, finalmente, se ha impuesto al resto de finalistas, entre los que se encontraban Almarza, Baraona, Berlanga de Duero, Borobia, Medinaceli. Lo ha hecho, en gran medida, gracias al impacto turístico que recibe la localidad por la fortaleza califal de Gormaz del siglo X, que fue reconstruido en el año 965 y concedido a Rodrigo Díaz de Vivar, 'El Cid Campeador', en el año 1087, junto con el 1100 aniversario de la fortificación.

El premio tiene un importe económico de

12.000€ que deberán invertirse en la señalización de monumentos, la iluminación de edificios y zonas de interés turístico, actuaciones para preservación del medio ambiente o promoción del producto turístico premiado, entre otras actividades que proponga la localidad.

Estos galardones fueron creados en el año 2006. Durante la primera edición, la localidad ganadora fue Berlanga de Duero. El siguiente municipio en recibir este reconocimiento fue en 2007 Medinaceli. Y, el resto de galardonados fueron en 2008 Vinuesa, en 2009 Molinos de Duero, en 2010 Yanguas, en 2011 Muro, en 2012 Garray, en 2013 Medinaceli, en 2014 Alcubilla de Avellaneda, en 2015 Abejar, en 2016 Berlanga de Duero, en 2017 Duruelo de la Sierra, en 2018 Santa María de Huerta, en 2019 Molinos de Duero, no se convocó en 2020, en 2021 Salduero y, finalmente, el último, en el año 2022, lo obtuvo la villa de Monteagudo de las Vicarías.

Este reconocimiento lo creó la Diputación de Soria en 2006



Vota por los Premios Colodra Popular 2023

Ya se puede votar por uno de los finalistas para que reciba el Premio Colodra Popular 2023. Se trata de un galardón que tiene como fin valorar y destacar públicamente el trabajo de particulares, asociaciones o entidades en su contribución a la defensa y

divulgación de los valores del folclore, la cultura popular y la tradición oral soriana en cualquiera de sus manifestaciones.

La Comisión de Cultura, Juventud y Deporte de la Diputación de Soria ha escogido a tres candidatos, que son la Asociación Junta Gestora del

Monte de la Sociedad del Conde de la Póveda de Soria, la Asociación Cultural El Castillo de Alcoba de la Torre y la Asociación Amigos de Monteagudo.

La votación popular ya está abierta y se prolongará hasta el lunes 6 de noviembre. Para votar hay que entrar en la página web de la Diputación de Soria.

El ganador recibirá la figura del galardón Colodra de esta XI

edición y 1.000€, para el apoyo de la labor realizada dentro de la cultura soriana por mantener vivas sus tradiciones.

Por otro lado, el Premio Colodra Institucional ha ido a parar a la Asociación Peña Cultural Recreativa de Romanillos de Medinaceli, una candidatura presentada por el Ayuntamiento de Baraona, municipio al que pertenece. Se valora su trabajo por el desarrollo del pueblo.



VALORES DEL FOLCLORE
CULTURA POPULAR
Y TRADICIÓN ORAL
SORIANA

XI PREMIO
COLODRA
2023

Plazo de votación del
Premio Colodra Popular

13.10 → 06.11.2023

Más información dipsoria.es



CASTILLA Y LEON

NOVEDAD EN LA CONVOCATORIA DE ALQUILER

Los beneficiarios de la de 2022 deberán aportar un nuevo modelo denominado Renovación y los recibos bancarios de 2023.



Varias casas en la localidad soriana de San Pedro Manrique durante el invierno.

Decidida apuesta por la vivienda

La Administración autonómica ha lanzado las convocatorias para ayudas a la accesibilidad y al alquiler de casas. La primera de las subvenciones contará con un presupuesto superior a los tres millones de euros, mientras que la segunda ascenderá hasta casi los 20, pudiendo ampliarse aún.

■ SORIA NOTICIAS

La Junta tiene una decidida apuesta para que los habitantes de la región cuenten con una vivienda digna. Por ello, la Consejería de Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio ha publicado en el Boletín Oficial de la Comunidad el extracto de las convocatorias de las ayudas para accesibilidad y alquiler cuyo plazo

de presentación de solicitudes comenzará el 1 de diciembre.

ACCESIBILIDAD

Esta tiene como objetivo primordial fomentar la mejora de la accesibilidad en viviendas castellano y leonesas, tanto en el ámbito urbano como en el rural. La financiación se otorgará para llevar a cabo actuaciones en domicilios unifamiliares aislados o agrupados

en fila, en edificios de tipología residencial colectiva, interviniendo en sus elementos comunes, y en casas ubicadas en bloques de tipología residencial colectiva.

Por otro lado, cabe destacar que los beneficiarios que podrán optar a estas subvenciones que cuentan con un presupuesto de más de 3 millones de euros son:

- Personas físicas que sean propietarias o usu-

fructuarias de una vivienda unifamiliar aislada o agrupada en fila, siempre y cuando los ingresos de su unidad de convivencia residente no excedan 5 veces el IPREM.

- Comunidades de propietarios o agrupaciones de comunidades de propietarios conformadas de acuerdo con lo dispuesto por el artículo 5 de la Ley 49/1960, de 21 de julio, de Propiedad Horizontal.

- Personas físicas que

sean propietarias o usufructuarias de viviendas ubicadas en edificios de tipología residencial colectiva de la Comunidad.

El plazo de presentación de solicitudes estará abierto desde el 1 de diciembre hasta el 29 de diciembre de 2023, ambas fechas incluidas.

ALQUILER

El reto de esta es facilitar el acceso a viviendas en régimen de alquiler o cesión de uso a sectores de la población con recursos económicos limitados. Los beneficiarios podrán ser personas físicas mayores de edad en la fecha de publicación del extracto de la convocatoria en el Boletín Oficial de Castilla y León.

El importe total destinado a esta subvención asciende a 19.722.001 euros. De esta cantidad, se reservarán un máximo de 630.045 euros para las solicitudes de personas arrendatarias en situación de vulnerabilidad sobrevenida. Cualquier sobrante de este importe se redistribuirá entre el resto de las solicitudes.

No obstante, se contempla la posibilidad de incrementar la cuantía total en 14 millones de euros más, según lo dispuesto en la legislación correspondiente. Este aumento no requerirá una nueva convocatoria y dependerá de la declaración de disponibilidad del crédito. El plazo de presentación de solicitudes se abrirá el 1 de diciembre de 2023 y se cerrará el 15 de enero de 2024. Con todo ello, la Junta afirma que demuestra su apoyo a los habitantes de la región.

¿Qué personas pueden optar a este tipo de ayudas en Castilla y León?



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

Teléfono: 975 22 05 28

EMPRESA

MIL KILÓMETROS SEMANALES POR LA PROVINCIA

Juan Marcelo Marín sigue haciendo varias rutas durante la semana por la provincia, dando continuidad al trabajo que hacía su padre.



VUELVE FRUTAS MARÍN

La experiencia y la calidad de Frutas Marín, que lleva cuarenta años vendiendo su fruta y verdura por los pueblos de toda la provincia, vuelve a la capital soriana.



Juan Marcelo Marín, en el mostrador de su nueva tienda de la calle Leales Aljubarrota, 1 de Soria. FOTOS: MARÍA FERRER

PATXI VERAMENDI MORENO

Después de más de una década, Frutas Marín vuelve a tener una tienda en la capital soriana, concretamente en la calle Leales Aljubarrota, 1, el mismo local en el que otra veterana y conocida frutería -Almar- llevaba tres décadas y cerraba por jubilación. De esta forma, Juan Marcelo Marín da continuidad a una frutería, que ha sido un referente en Soria.

Y lo hace con una apuesta personal, joven y renovada, pero que ofrece la garantía de la profesionalidad de su familia, Frutas Marín, que lleva cuarenta años vendiendo fruta y verdura por toda la provincia. Antes lo hizo su padre Juan Antonio, y ahora el hijo Juan Marcelo.

Es esta larga experiencia -precisamente- la que da al nuevo estableci-

miento de la calle Leales Aljubarrota una personalidad singular, ofreciendo el concepto de venta y la misma calidad que traslada a sus clientes de los pueblos sorianos, "que llevan con nosotros muchos años, desde que les vendía mi padre", señala Marcelo.

CONFIANZA

"La venta ambulante aporta confianza a un cliente muy exigente, lo que me obliga a asegurar cierta calidad. En los pueblos se come muy bien, quieren producto bueno, con sabor", añade. Por eso, Frutas Marín es muy consciente de esa responsabilidad, y se muestra especialmente satisfecho de la fidelidad de sus clientes, por toda la provincia.

Precisamente, eso quiere Marcelo para su nueva frutería de Soria, que abrió sus puertas el

pasado 18 de septiembre, hace mes y medio. Desea que el vecino y comprador se encuentre cómodo, con confianza, como en casa. El orden, la colocación y la presencia de los productos ayudan, así como el trato que ofrecen los dependientes. "No engañamos con el género. Me gusta mucho trabajar con la fruta y verdura de tem-

porada, con productos de terreno, de calidad. El mejor consejo que doy al

Especialista en productos de terreno y temporada

cliente es que prueben lo que les ofrezco", señala Juan Marín.

Aunque trabaja con Mercamadrid, "porque ahí encuentras de todo y con mucha calidad, y es lo que luego va a otros mercados de distribución, como el de Zaragoza", explica Marcelo, también tiene otros proveedores de proximidad en Calatayud y Aragón,

en La Rioja o en Toledo. "La huerta de Toledo todavía es muy desconocida, porque se queda en Madrid, pero es muy buena", apunta.

Por supuesto, también vende producto soriano cuando puede. Por ejemplo, en el momento de hacer este reportaje, Marcelo estaba pendiente de recibir borraja de Los Rábanos.

El responsable de Frutas Marín afirma que el soriano como mucha fruta y verdura, aunque matiza que la tendencia es a comprar menos, bien sea porque cambian los hábitos o por el precio.

CAMBIO CLIMÁTICO

El consumo de fruta también está condicionado por el cambio climático. No hay una peor calidad, indica Marcelo, lo que ocurre es que su maduración maneja otros tiempos. Ahora, debería



EMPRESA

COMPRA POR WHATSAPP. MÁS COMODIDAD

Para facilitar la compra, el cliente puede hacer los pedidos por teléfono, a través de WhatsApp. Mucho más cómodo.



Los proveedores y la logística, claves para poder ofrecer buena calidad.



hacer más frío, lo que provocará que los cítricos de Levante tarden en coger azúcar y llegarán a las tiendas más tarde. Las peras de conferencia están madurando más de quince días antes. La manzana también debería estar más verde... El consumidor tendrá que adaptarse a estas circunstancias climáticas, concluye. "Cuando abrimos a mediados de sep-

“**Lo de vender fruta lo llevo dentro. Es lo que he visto de siempre en casa**

tiembre, que es tiempo de embotar, ya no quedaba el tomate de pera habitual, y el pimiento apenas duró quince días, porque empezó a llover. Las cosas han cambiado. Estamos a finales de octubre, y todavía tenemos melocotón nacional. Ahora hay dos temporadas de fresas, cuando antes solo había en primavera”, explica.

Pero a pesar de las diferentes circunstancias, Marcelo sigue apostando por la calidad, por encima de otras dificultades, y a unos precios muy competitivos, gracias a la gestión de compras que hace: “Ahora, la logística de los proveedores resulta clave”. Por eso, “muchos hosteleros de cerca-



El orden, presentación y visualización de los productos, un atractivo más para el cliente.

nía confían en nuestros servicios y productos”.

El nuevo relevo generacional de Frutas Marín, Marcelo, no había apenas duró quince días, porque empezó a llover. Las cosas han cambiado. Estamos a finales de octubre, y todavía tenemos melocotón nacional. Ahora hay dos temporadas de fresas, cuando antes solo había en primavera”, explica. Pero a pesar de las diferentes circunstancias, Marcelo sigue apostando por la calidad, por encima de otras dificultades, y a unos precios muy competitivos, gracias a la gestión de compras que hace: “Ahora, la logística de los proveedores resulta clave”. Por eso, “muchos hosteleros de cerca-

venta de fruta. Más de mil kilómetros recorre cada semana, para llevar la mejor fruta y verdura a los pueblos de la provincia. “Una tarea muy dura, que requiere mucho tiempo”, subraya. Por eso, aunque su

en la furgoneta con mi padre, recorriendo los pueblos. Era lo que más me apetecía, estar con mi padre, porque -además- le veía poco”.

Marcelo volvió a Soria para hacerse cargo del negocio ambulante de

venta de fruta. Más de mil kilómetros recorre cada semana, para llevar la mejor fruta y verdura a los pueblos de la provincia. “Una tarea muy dura, que requiere mucho tiempo”, subraya.

Por eso, aunque su



La calidad, sello de identidad de este negocio familiar.



La patata es una especialidad de Frutas Marín.

padre había tenido una frutería hace años en la capital, muy cerca de la ubicación actual, no se había planteado abrir una. De hecho, su padre la dejó porque no podía compatibilizar la venta por los pueblos y atender la tienda.

Sin embargo, el destino se cruzó en su camino, y surgió la oportunidad de coger el local de la frutería Almar, que traspasaban. Después de hablar con su familia, Marcelo decidió quedarse con la tienda. Sin duda, ganan los sorianos, que pueden contar con un frutero de confianza, al igual que cientos de familias del medio rural provincial.

Desde luego, ganas e ilusión no le faltan a Marcelo, y tradición familiar en el sector, tampoco. Cree que la fruta y las verduras siempre van a ser unos productos básicos de la alimentación sana y del menú de los sorianos y de los españoles. “Hay cultura de consumirlos, y más ahora que está muy de moda el mundo de la cocina, y que despierta tanto interés”, remarca.

No resulta fácil resaltar alguno de los productos más destacables de Frutas Marín, por la variedad y la selección que ofrece, siempre con una elegida calidad.

VERDURA FRESCA

Sobresale la patata como uno de los productos estrella, con diferentes variedades, entre ellas la agria, que no es fácil encontrar. Vende más de 500-600 kilos a la semana en tienda, y no son pocos los establecimientos hosteleros que confían en la patata de Frutas Marín para sus fogones. También, se puede adquirir una manzana muy buena a un precio sin competencia. Y hay que destacar la verdura fresquísimas que ofrece, que está teniendo mucha aceptación por su sabor.



c/ Leales Aljubarrota, 1
42001-Soria
975 22 69 77
frutasmarin@outlook.com
691 58 52 99

SN Vida



Decoración de hogar para el otoño: refugio acogedor

Con la llegada del otoño, las hojas cambian de color y el clima se vuelve más fresco, es el momento perfecto para transformar tu hogar en un refugio cálido y acogedor. Hay varias formas encantadoras de incorporar el espíritu otoñal en tu decoración, creando un ambiente que invita a la comodidad y el calor.

-Mantitas en sofás y pies de cama. Son esenciales para el otoño. Coloca mantas de borreguito en tus sofás y pies de cama. No solo agregan textura y estilo, sino que también ofrecen una sensación de calidez instantánea. Opta por colores otoñales como marrón, naranja o tonos terracota para crear un ambiente aún más acogedor.

-Alfombras. Fundamentales para mantener los pies calientes. Elígelas gruesas y confortables, en tonos tierra para añadir calidez a los espacios.

Cojines. Una forma fácil y efectiva de transformar la apariencia de tus sofás y sillas. Opta por cojines en tonos otoñales como verde oliva, mostaza, o burdeos. Las texturas como el terciopelo añaden un toque lujoso y acogedor.

-Edredones calentitos y confortables. Opta por colores neutros que se integren fácilmente en la paleta otoñal de tu hogar



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

Causas del pelo graso y cómo tratarlo

Si tienes un pelo graso, puedes sufrir problemas de caspa, picores o laciidez del cabello. Tienes que saber que los motivos, además de los genéticos, pueden ser la alimentación, la carencia de vitaminas, el momento hormonal que se vive (es algo temporal), el estrés, los hábitos de lavado o los productos capilares.

El lavado hay que hacerlo con un masaje suave con las yemas de los



dedos en el cuero cabelludo. Si se hace fuerte se estimula las glándulas grasas. No utilices agua demasiado caliente, mejor templada. El calor y la grasa del pelo no van bien, por eso evita todo lo que puedas planchas o secadores. Elige champús con pH neutro, y no

laves el pelo con demasiada frecuencia.

De todos modos, si tienes un problema importante de grasa, acude a un especialista, porque puede requerir un tratamiento más complejo, o ser un aviso de otras cuestiones de salud que no hay que descuidar.

Los 8 tipos de aceites de oliva y sus diferencias: del extra virgen al de orujo

Ahora que el aceite de oliva ha disparado su precio, conviene conocer muy bien las diferentes diferencias que existen.

El aceite de oliva virgen es el de mayor nivel y calidad y, completamente natural, se exprime. Conserva el sabor, los aromas y las vitaminas de la fruta de la aceituna. El extra tiene sabor irreprochable y una acidez no superior a un grado. El virgen tiene gusto irreprochable y con acidez no superior a 2 grados. El corriente es de buen gusto y una acidez no superior a 3,3°. El virgen lampante es el de más baja categoría de este tipo. Tiene gusto defectuoso y una acidez superior a 3,3°.

En el segundo nivel está el aceite de oliva refinado. Se obtiene por refinación de aceites de oliva vírgenes y con acidez no superior a 0,5°, mediante técnicas que no producen alteración en la estructura glicerídica inicial. Habitualmente se utiliza aceite de oliva virgen lampante, reduciendo la acidez por refinado y neutralizando el sabor.

Luego viene el llamado aceite de oliva, el más consumido en España. Es mezcla de aceites de oliva vírgenes distintos al lampante y de oliva refinado, con acidez no superior a 1,5°.



El nivel más bajo en el aceite de oliva es el de orujo. Hay de tres tipos, de mayor a menor calidad. El crudo (no comercializable), el refinado (a partir del crudo) y el denominado de orujo de oliva (mezcla de aceite de orujo refinado y de aceite de oliva vírgenes distintos al lampante). El orujo es un subproducto de la aceituna.



Limpiar el interior del coche es saludable

A todos nos gusta entrar a un coche y que esté limpio. Pero la tarea de mantenerlo 'aseado' por dentro da mucha pereza. Para limpiarlo de la manera más rápida y cómoda hay que vaciarlo de todas esas cosas que tenemos, guardándolas en una caja o bolsa. Y de paso, aprovecha para tirar todo lo que no necesites, que permanece en el coche desde hace semanas.

Se necesitan bayetas de

microfibra o que no suelten pelusa, papel de cocina para los cristales por dentro, un cubo de agua, cepillo de cerdas y uno de dientes, los productos de limpieza (para el salpicadero y limpiacristales. Dejamos la limpieza de la tapicería para otro momento. Un truco simple es utilizar amoníaco diluido para todo.

Ponte en un lugar cómodo y con luz para realizar la limpieza. Donde

haya un aspirador, si no tienes tú uno portátil, porque es esencial. Empieza sacando las alfombrillas. Aspiras el suelo del vehículo y las alfombrillas. Límpialas con el cepillo de cerdas mojado en agua.

La mayor parte del interior es plástico. Le viene bien humedecerlo de vez en cuando con una bayeta, para hidratarlo. Se protege así del sol y del calor. Pero antes de

humedecerlo con agua, retira el polvo con un paño seco.

En el mercado hay numerosos productos para el plástico y otros materiales, como el cromado. Pero asegúrate que no es abrasivo y que el olor es agradable. Utiliza el cepillo de dientes para retirar el polvo de los lugares más pequeños. Tener limpio el interior del coche te ofrece mayores garantías sanitarias



¿Las mismas gafas para ir de boda que para esquiar?

Una gafa apropiada para cada actividad distinta: gafa ocupacional.

La gafa progresiva es la opción más adecuada para corregir los problemas de visión cuando se presenta la presbicia o vista cansada. Con ella, evitamos andar continuamente poniendo y quitando la gafa de lejos y de cerca. Además, es una opción de uso general; es decir, cualquier paciente con vista cansada, aún sin necesitar graduación de lejos, puede utilizar gafas progresivas.

Con frecuencia, las personas tienen necesidades visuales diferentes, y es aquí donde surge la pregunta que nos hacemos los usuarios de gafas: “¿Son todos los progresivos iguales?”

Para responder a esta cuestión nos hemos puesto en con-

tacto con el Departamento de Optometría de Multiópticas Monreal, y nos comentan que no todos los progresivos son iguales. Es muy importante valorar cuáles son las capacidades de cada paciente, para poder ofrecerle las lentes progresivas adecuadas a sus necesidades. Las conocidas como “lentes progresivas ocupacionales” son una de las opciones más eficaces, para personas que realizan trabajos intensos a distancias intermedias y de cerca, o bien, en otros casos, para lejos e intermedias.

Así pues, hay que personalizar y proponer una solución concreta a cada usuario, en función de sus ocupaciones.

Sonrisas que tienen trampa

Hace ahora cinco años, octubre de 2018, que desde Soria Noticias aconsejábamos a los lectores, desde estas líneas del Colegio de Dentistas de Soria (CODE), a no dejarse engañar por la publicidad sanitaria equivocada, y pedíamos a los políticos que impulsaran una Ley de Publicidad sanitaria, que garantizara la veracidad de las informaciones que las campañas publicitarias de las empresas del sector dental lanzan abusivamente a los ciudadanos, careciendo la mayoría de las ocasiones de escrúpulos, donde todo vale para captar clientes que mejoren su cuentas económicas.

El Colegio de Dentistas de Castilla y León volvemos a llamar la atención sobre la publicidad de determinadas empresas del sector, que aprovechando los vacíos legales siguen efectuando publicidad no veraz y equivocada en televisión, radio y marquesinas.

En redes sociales, radio y televisión, el colegio de odontólogos y estomatólogos estamos lanzando una campaña advirtiendo de los engaños de los anuncios de servicios dentales que se ofrecen en internet, sin participación de dentistas y sin pisar clínicas dentales, que son necesarias, para poder ofrecer tratamien-

tos dentales (blanqueamientos, férulas de descarga, ortodoncia transparentes...).

En las Cortes españolas, aunque tenía el respaldo de los colegios profesionales sanitarios de médicos, dentistas y fisioterapeutas, no prosperó en 2022 el proyecto de Ley de Regulación de la Publicidad Sanitaria. Nuestra esperanza ante la nueva etapa legislativa es que la sensatez se imponga al mercantilismo en temas sanitarios, y que nuevos diputados sean capaces de pactar y aprobar una nueva ley que recoja unos mínimos de garantías para los usuarios de los servicios sanitarios.

“Tratamientos sin terminar pero que hay que seguir pagando, implantes innecesarios... Los usuarios de servicios de salud dental se han visto una vez más perjudicados”. Así empezaba la editorial de la revista Salud de la OCU del mes de junio de 2018. Exige que sea un dentista el que diagnostique e indique tu tratamiento. No dejes que un comercial, aunque vaya con bata blanca o de director. Exige que te expliquen todas las condiciones del tratamiento antes de contratarlo o pagarlo con financiación vinculante. Lee la letra pequeña, mira los asteriscos y cuidado con los “desde”.



CAMILO SAINZ

Colegio Oficial de Dentistas



Entreno de circuito mixto

Realizaremos cuatro ejercicios a repeticiones. Hacer todas las series que nos de tiempo en 20 minutos. Podemos descansar cuando queramos y el tiempo que necesitemos. En cada ejercicio hay que hacer 20 repeticiones.

1. Zancadas frontales. Separa las piernas a la anchura de tus hombros y da una zancada hacia adelante, buscando un ángulo de 90°

en la pierna de delante, y doblando la rodilla de atrás lo suficiente, pero sin llegar a tocar el suelo. Mantén la espalda recta y la planta del pie delantero apoyada por completo en el suelo. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

2. Escaladores. Comenzamos en posición de flexión de brazos, con los brazos completamente extendidos y directamente debajo de los hombros. El cuerpo debe formar una línea recta desde los hombros a los tobillos. Contraemos los abdominales, levantamos un pie del suelo



y llevamos la rodilla hacia el pecho mientras mantenemos el cuerpo lo más recto posible. Posición inicial y repetimos el movimiento con la otra pierna.

3. Zancadas laterales. Hacemos un paso lateral que separe el pie izquierdo del otro. Los pies, más anchos que el ancho de los hombros. Bajamos el cuerpo hacia el lado izquierdo doblando la rodilla y la cadera izquierda, mientras mantenemos la pierna derecha ligeramente doblada. Volvemos a la posición inicial. Repetimos el ejercicio cambiando de lado

4. Plancha abriendo piernas una a una. Colócate en posición de flexión en el suelo con los brazos por debajo de los hombros, y las caderas formando una línea recta con los hombros y los pies. Vamos abriendo las piernas una a una, regresando al punto inicial.



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



PASATIEMPOS

AUTODEFINIDO

		LENGUA CELTICA DESORDEN	PICARDIA ATEN- DER	CON- QUISTA	COSE EN RELIEVE CUA- LIDAD				
				NUCLEO DE CICLON					
		PLEI- TEAR SABELO- TODO							
RECUA- DRO	PAIS ANDINO YA NO JUNIOR			MALLA CON- VERSAR					
IMPOR- TANTES CARTAS			CABA- NITA ASIEN- TO DE NICO						
LLEVA A BEBER DELI- CADA			UNA PARIEN- TA		FUENTE DE OXIGENO	NI POCO, NI MUCHO		POR BOCA	
			HORTA- LIZA OBSE- QUIO						
HER- MOSO TRA- CON				ENVOL- VER					
				SE INCEN- DIE					
EN RELOJES Y PLAYAS				EL MADRID MEREN- GUE					

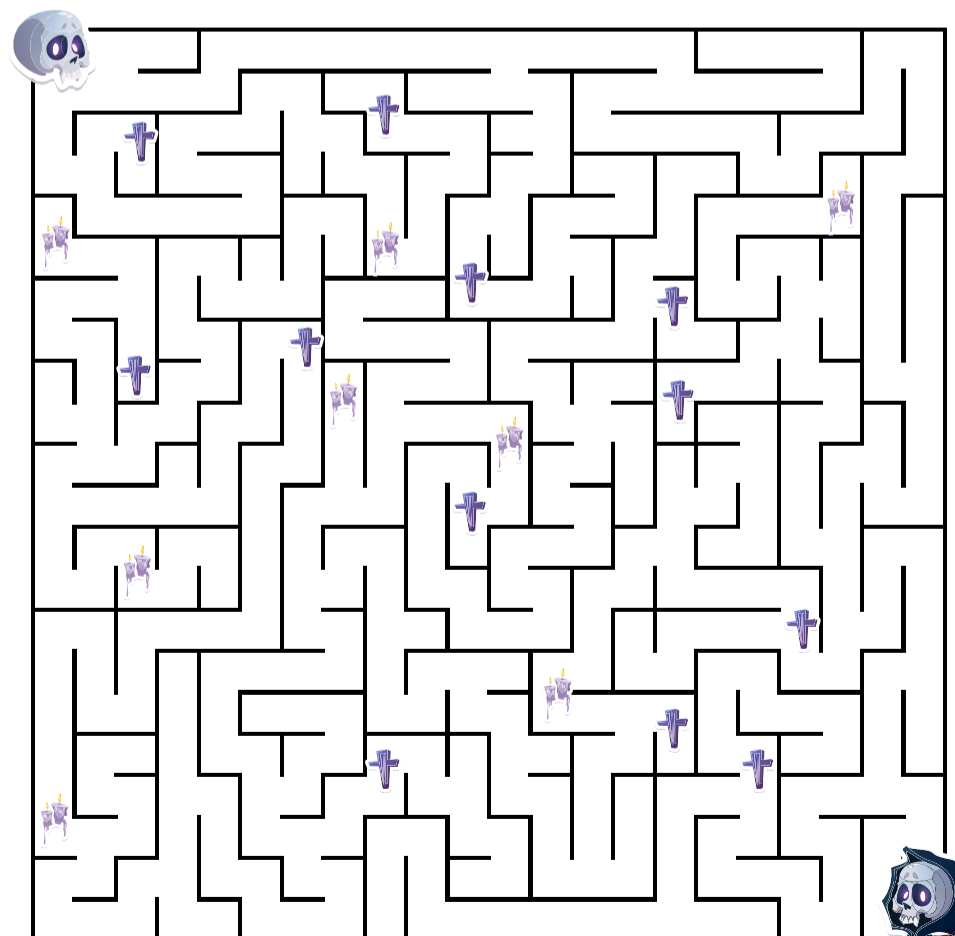
SOPA DE LETRAS

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

LA LEYENDA DEL MONTE DE LAS ÁNIMAS

- MONTE
- BÉCQUER
- ESQUELETO
- HOGUERA
- PAÑUELO
- ÁNIMAS
- RELATOS
- TEMPLARIOS
- LEYENDA
- GRITOS
- CAMPANAS
- TERROR
- ANTORCHAS
- DIFUNTOS

ATRAVIESA EL LABERINTO



ENCUENTRA LA CALAVERA DE 'LA PARCA'





PASATIEMPOS

6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



ADIVINANZA

Duros como las piedras, para el perro un buen manjar, y sin ellos no podrías ni saltar ni caminar.

PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma la frase

MUERTOS MUNDO LOS DE LOS
MEZCLA A VECES EL CON VIVOS SE EL DE

Largometraje 'Los Otros'

SUDOKUS

							7	3
		8	1		7			2
	2				3	8		
	6	9	3					
		5				1		
					1	3	8	
		1	2				4	
7			4		5	6		
2	9							

DESCUBRE EL PUEBLO

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

QWETUIOPSDFHJ
KLÑZXCVBNM

GPSDFHJARETUIORQ
WEKLÑZXCVAVNMY

Localidad:



JUEGOS KIDS

DISEÑO: MARÍA SIERRA

PINTA Y COLOREA CON ZODRÁCULA



ADIVINANZA

Amigo de los fantasmas, sólo los ojos me ves. Envuelto en metros de tela de la cabeza a los pies

Solución: (La momia)



ENCUENTRA CON LA CONEJIMAGA EL CAMINO HASTA LA RACALABAZA



¿SABÍAS QUÉ?

El origen de Halloween se remonta a hace 6.000 años. Los celtas celebraban el 'Samhain' la noche del 31 de octubre para dar la bienvenida al nuevo año



AYUDA A CERDIBRUJA A CONTAR LOS CARAMELOS



AL DÍA CON ITZIZAR

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



Los especiales de Halloween Y EL ACECHO DEL KARMA

El 30 de octubre de 1938 varias naves alienígenas aterrizaron en Nueva Jersey. Una incursión sangrienta en la que acabaron con la vida de varias personas, incluso con la de uno de los reporteros que narraba el acontecimiento. Bueno, o al menos eso es lo que pensaron los millones de personas que escuchaban ese día el programa radiofónico de un tal Orson Welles, que decidió adaptar la historia de 'La Guerra de los Mundos'. Una dramatización a modo de 'especial de Halloween', en plan **spooky**, que iba acompañada de varios avisos, a lo largo de la narración, de que lo que se estaba emitiendo era ficción.

¿Por qué, entonces, desató la histeria colectiva entre los habitantes de los

estados vecinos, saturando carreteras, supermercados y comisarías? Existen varias explicaciones.

La primera, que la radio contaba ya con una gran credibilidad y se había establecido como un medio fiable. Al final, la novedad siempre llama. La segunda, que ante un aviso así y pudiendo haber tenido la radio apagada en el momento de la aclaración, imperara el instinto de supervivencia. La última opción es que todo sea, en realidad, mentira. No lo del numerito de radio de quien se convertiría en uno de los mejores directores de cine de la historia. Eso sí pasó. Pero muchos creen que los estragos de la emisión fueron exagerados o inventados por la prensa escrita, que tenía ganas de tirar

shade a un medio que les estaba quitando relevancia. No les sentó bien dejar de ser el número 1 en nuestros corazones.

Sea cual sea la explicación, muchos miran a estos ciudadanos aterrorizados por encima del hombro, negando que algo así pudiera repetirse en la actualidad, pero en esta sección odiamos la condescendencia. Y por eso, cabe recordar que no hace ni 10 años de 2014, cuando Jordi Évole tuvo a media España en vilo frente al televisor con su falso documental sobre el 23F.

Volviendo a Welles, no es que le fuera del todo bien en lo personal, que fue bastante problemático, ni en lo profesional, porque se quedó un poco con las ganas de volver a estar entre los

top de Hollywood en vida. Pero lo que sí consiguió fue dejar grandes obras para la posteridad, entre ellas, Ciudadano Kane, en la que cargó directamente contra uno de los grandes magnates de la prensa amarillista. Toma esa, prensa rencorosa.

Decir que al multimillonario William Hearst le sentó mal que le ridiculizaran en una película sería como decir que a Hailey Bieber le sienta mal que Selena Gómez viva en el mismo planeta que ella. Sería decir poco.

Como escribió Taylor Swift, "el karma es un pensamiento relajante", y creo que eso es lo que piensa el fantasma de Welles desde el más allá cada vez que hablan de su película **shady** como la mejor obra audiovisual de la historia. **Slay**, Orson. **Slay**.



Spooky

"Escalofriante". Aun así, se usa para hablar con niños y para referirse a octubre como 'spooky season' (season = temporada).

Shade/shady

Sustantivo y adjetivo. Es básicamente tirar mierda, hablar mal de alguien, pero de una forma relativamente discreta u original.

Slay

Muchas veces se conjuga como un verbo en español. Para decir que alguien ha hecho algo muy muy bien. Sugiere admiración y apoyo.



La IA Responde



¿Qué disfraces de última hora originales se te ocurren para este Halloween?

Zombie de oficina: un traje formal, cabello desarreglado y maquillaje de zombie. Ladrón de arte: un traje negro con imágenes de obras famosas pegadas en un pañuelo. Planta carnívora: de verde con hojas hechas de tela y una boca roja. Medusa moderna: serpentinatas en tu cabello y un vestido de colores del mar. Viajero del tiempo: combina diferentes épocas en tu ropa para un aspecto temporalmente desafiante. Globo aerostático: una falda esponjosa como cesta y globos atados a una camiseta. Marioneta: crea cuerdas falsas que se conecten a tu cuerpo y rostro.

Send a message

Nuestro cuestionario más al día tenía que ser con Inteligencia Artificial

SN RECOMIENDA

Película Serie Música Teatro Literatura

Título: La Maldición de Hill House

Año: 2018

Género: Terror

Plataforma: Netflix

My list

Play

Info



La Maldición de Hill House es una de las mejores creaciones audiovisuales de la última década y se ha convertido en un clásico para los amantes del terror. Una historia que, con saltos entre pasado y presente, sigue a los miembros de una familia que se topa con una mansión que cambia el curso de sus vidas. Puede parecer algo manido, lo de siempre, pero nada más lejos de la realidad. Planos, escenas y actuaciones increíbles en una miniserie llena de giros de guion que huye del terror básico del susto por el susto. Todo, con una trama humana y unos personajes que invitan a la introspección, y a que el espectador analice su forma de enfrentarse a los traumas y a su propio pasado.



**¡HOY TOCA #HOMING!
EL PLAN QUE COMBINA
CON TODOS TUS PLANES**

CUBO DE SNACKS



**¡INCLUYE
3 SALSAS
GRATIS!**