

# Zamora Spirit

Revista Digital Mensual de Información y Ocio

Junio 2020

Secciones  
Zamora al día  
Reportajes

[zamoraspirt.blogspot.com](http://zamoraspirt.blogspot.com)



# Agenda Cultural

## Lunes, 1 de junio

Exposición: "Casullas bordadas".

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## Martes, 2 de junio

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## Miércoles, 3 de junio

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## Jueves, 4 de junio

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## **Viernes, 5 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

20:30

Carlos Soto - Castijazz

## **Sábado, 6 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

17:00

Visitas guiadas Toro esencial 2020

20:00

Concierto Voces Blancas

## **Domingo, 7 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

12:00

Jura de Bandera para personal civil

### **Lunes, 8 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Martes, 9 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Miércoles, 10 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Jueves, 11 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## **Viernes, 12 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

17:00

Ruta Espacios Lobo. Visita Guiada

21:00

Música "El Lenguaje de los Árboles". José Luis Encinas

## **Sábado, 13 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

17:00

Visitas guiadas Toro esencial 2020

20:30

Danza "En Vivo Freakshow"

21:00

Visitas guiadas nocturnas "Luces y Leyendas"

## **Domingo, 14 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

Exposición: Los Paisajes del Hombre. Jardines Secretos en la Ciudad Murada.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Lunes, 15 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Martes, 16 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Miércoles, 17 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Jueves, 18 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## **Viernes, 19 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## **Sábado, 20 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

17:00

Visitas guiadas Toro esencial 2020

20:30

Danza " Mi Manera de Sentir" Escuela de Baile Carmen Ledesma

## **Domingo, 21 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## **Lunes, 22 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

21:00

Visitas guiadas nocturnas "Luces y Leyendas"

### **Martes, 23 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Miércoles, 24 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Jueves, 25 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Viernes, 26 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Sábado, 27 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

17:00

Visitas guiadas Toro esencial 2020

### **Domingo, 28 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Lunes, 29 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Martes, 30 de junio**

Exposición: "Casullas bordadas".

Exposición: El Lenguaje de las telas. Arte Textil en África Occidental.

Exposición: La mirada del pueblo. Fotografías de Máximo Pelayo Arribas.

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.



# Romerías

01 JUN	VIRGEN DE LA HINIESTA	LA HINIESTA Y ZAMORA
01 JUN	VIRGEN DEL VISO o AVISO	ARCENILLAS, BAMBA, CASASECA DE LAS CHANAS, MADRIDANOS, MORALEJA DEL VINO, SANZOLES, VILLALAZÁN Y VILLARALBO
01 JUN	CRISTO DE LAS BATALLAS	TORO
01 JUN	VIRGEN DE VALDEHUNCO	VILLANUEVA DEL CAMPO
01 JUN	SANTA CRUZ	FERMOSELLE
06 JUN 07 JUN 08 JUN	VIRGEN DE LA TRINIDAD	CAMARZANA DE TERA
06 JUN	VIRGEN DEL CASTILLO, ROMERÍA DE LOS VIRIATOS O "LOS PENDONES"	ARGAÑÍN, BADILLA, COZCURRITA, FARIZA, MÁMOLES, PALAZUELO DE SAYAGO, TUDERA Y ZAFARA
06 JUN	VIRGEN DE LA TORRE "LA TORRICA"	SAN MIGUEL DEL VALLE
07JUN	SUBIDA DE LA VIRGEN DEL SOCASTRO	VILLAMAYOR DE CAMPOS
13 JUN	SAN ANTONIO DE PADUA	GAMONES
27 JUN	SAN JUAN BAUTISTA	SAMIR DE LOS CAÑOS

**SUSPENDIDO**



Cadena Dial Zamora - 100.8 - **Zamora**

Cadena 100 Zamora - 94.9 - **Zamora**

Castilla y León Radio - 97.1 - **Zamora**

COPE Benavente - 90.9 - Puebla de Sanabria

COPE Benavente - 105.1 - Benavente

COPE Zamora - 1269 + 105.1 - **Zamora**

Duero FM - 106.5 - **Zamora**

Europa FM - 105.8 - **Zamora**

Info Music FM - 100.0 - Granja de Moreruela

Kiss FM - 104.7 - Benavente

Kiss FM - 99.1 - **Zamora**

Loca FM - 103.8 - **Zamora**

Los 40 Benavente - 93.7 - Benavente

Los 40 Zamora - 89.8 - **Zamora**

Onda Cero Zamora - 99.7 - **Zamora**

Onda Zamora - 103.8 - **Zamora**

Que Radio - 107.1 - Milles de la Polvorosa

Radio Benavente - 90.5 - Benavente

Radio Benavente - 104.0 - Puebla de Sanabria

Radio María - 99.1 - Puebla de Sanabria

Radio María - 93.9 - Toro

Radio María - 102.5 - **Zamora**

Radio Nacional de España – Varias - Varias

Radio Sonora Va - 107.9 - Villanueva de Azogue

Radio Toro - 107.8 - Toro

Radio Vigo de Sanabria - 96.2 - Vigo de Sanabria

Radio Zamora - 1485 + 103.1 - **Zamora**

Sonora Punto - 107.9 - Villanueva del Azogue



# Antonio Feliz

(Zamora, 1978), profesor de español para extranjeros en Madrid, comparte la docencia con su afición artística tanto como dibujante de cómics, ilustrador, pintor o grafitero. Antonio Feliz, que firma sus obras como Parsec!, lleva más de una década decorando las calles de su pueblo natal –Castrogonzalo- y sus alrededores. A pesar de vivir y trabajar en Madrid, no deja de visitar Castrogonzalo para pintar y pintar. Se confiesa enganchado a la tranquila experiencia de pintar en el campo en un entorno casi bucólico. Y sin tener que preocuparse por salir corriendo en cualquier momento, porque en su pueblo son los propios vecinos los que le piden que pinte sus fachadas (incluso el alcalde).

Forma parte del grupo Parsec!, una suma de artistas y grafiteros que colaboran, intervienen unos en los trabajos de los otros y devuelven el arte a las calles.



Antonio Feliz es pintor, ilustrador y dibujante de cómics que ha llevado a cabo diversas exposiciones desde 2004. Comenzó a desarrollar su proyecto de street art PARSEC! a partir de 2006, haciendo murales o intervenciones urbanas de diversa índole a nivel nacional e internacional. También ha colaborado en el mundo literario, como dramaturgo, produciendo textos para el grupo de teatro ONOMATOPEYA y diferentes revistas literarias y, en 2012, con la publicación del poemario ilustrado "Historia del Campo"

# **DENUNCIA**

## **CIUDADANA**



Quieres compartir tu **“DENUNCIA”** sobre lo que ocurre en tu Barrio, en Zamora, envíanos una foto con tu **“DENUNCIA”** a: [zamoraopina@gmail.com](mailto:zamoraopina@gmail.com)

Y publicaremos tus quejas y opiniones.

**TU MASCOTA  
TU RESPONSABILIDAD**



**ES OBLIGATORIO RECOGER  
LOS EXCREMENTOS**

**MULTA DE 75 € A 500 €**

Ley 11/2003 de Protección de Animales  
**POR EDUCACIÓN, POR CIVISMO  
Y POR RESPETO A LOS DEMÁS**

**La calle es de todos  
Mantenla limpia**

Según la Ley 11/2003, de 24 de noviembre, de protección de los animales. Recordamos el artículo 40. Infracciones leves.

#### **Artículo 40. Infracciones leves.**

Son infracciones leves:

- a) La carencia o tenencia incompleta del archivo de fichas clínicas de los animales objeto de tratamiento obligatorio.
- b) La no obtención de las autorizaciones, permisos o licencias necesarias, en cada caso, para estar en posesión del animal de que se trate.
- c) La manipulación artificial de los animales con objeto de hacerlos atractivos como diversión o juguete para su venta.
- d) La falta de notificación al órgano competente de la Administración de la Junta de Andalucía de la utilización de animales de experimentación.
- e) La perturbación por parte de los animales de la tranquilidad y el descanso de los vecinos.

#### ***f) La no recogida inmediata de los excrementos evacuados por el animal de compañía en las vías públicas.***

- g) Cualquier otra actuación que contradiga las obligaciones o infrinja las prohibiciones de esta Ley y no esté tipificada como infracción grave o muy grave.

#### **Artículo 41. Sanciones.**

1. Las infracciones indicadas en el artículo anterior serán sancionadas con multas de:

##### ***a) 75 a 500 euros para las leves.***

- b) 501 a 2.000 euros para las graves.
- c) 2.001 a 30.000 euros para las muy graves.

Dado el estado lamentable en que se encuentran la mayoría de las calles de Zamora, por **la no recogida**, por parte de los propietarios de estas mascotas, debería de aplicarse esta Ley por parte del Ayuntamiento.

Aplicando la correspondiente sanción, pero tranquilos propietarios de mascotas, podéis continuar **no recogiendo los excrementos** de vuestras queridísimas mascotas, porque en Zamora, **el Ayuntamiento no tramita las multas** que pudieran poner a los susodichos.

Es realmente vergonzoso, que los ciudadanos y visitantes tengan que aguantar las malas normas y modales de propietarios de mascotas. Y más vergonzoso es saber que el Ayuntamiento no solo no toma medidas, sino que no tramita las multas.



Llevamos observando desde hace tiempo, al final de la calle **Carretera de la Estación**, un cable desprendido de la fachada del edificio, atado a un árbol, a simple vista, parece ser un cable de los que utiliza **ONO** para los usuarios.

Debe de ser, que él/los usuarios no están satisfechos y los quitan de su fachada, digo yo.

También en la calle de **San Blas** existe otro cable que cuelga de la fachada del edificio.

A ver si desde estas páginas, alguien se entera y soluciona esto.





**MAGLOU**   
**GYM**  
**centro deportivo**  
CC Valderaduey - Teléfono: 980 671 090

Ocurrió un día entre semana del pasado mes de junio, estando trabajando por la tarde, me empecé a encontrar mal, cada vez iba a mas, decidí marchar a urgencias, concretamente a Santa Elena.

Una vez llegado allí, entre y a mano izquierda se encuentra, por decirlo de alguna manera, la recepción, me dirijo allí y había **un señor calvo, rodeado de varios, supongo yo, médicos y personal del centro.**

Dicho **señor calvo**, vestido de pizano, me pregunta que me pasaba, le explico y me pide la tarjeta sanitaria, le comento que salía de trabajar y no la llevaba encima, **el señor calvo, me dice** en tono amenazante, que si no tenía la tarjeta sanitaria, **me tendrían que cobrar**, me pide el nombre, le doy mi DNI, y a continuación, del grupo de gente que estaba allí, sale una señora que me dice que pasa con ella, yo la sigo y entre tanto voy llamando por teléfono a mi casa para que me llevaran la tarjeta sanitaria, entramos en la consulta y yo le digo a la doctora que me disculpe un momento que estaba llamando para que me trajeran la tarjeta, entonces esta señora me dice que no me preocupara que no era necesaria la tarjeta, yo le respondo que **el señor de la puerta me dijo que si no le llevaba la tarjeta me tendría que cobrar**, a lo que ella me vuelve a responder que no es necesaria.

Termine de hablar por teléfono, me atendió y salimos de la consulta, allí me estaba esperando una persona con mi tarjeta que a continuación le dije al **señor calvo** que ahí tenía mi tarjeta sanitaria, la cogió, hizo la pantomima y me la devolvió.

Ese día este **señor calvo** tuvo suerte, porque me encontraba mal y se libro de que le pidiera la hoja de reclamaciones y algo más, pero no se libra de que escriba esto.

A ver **si alguien por encima del señor calvo** lee esto y **le pone en su sitio**, puesto que dando el nombre se salen los datos de la persona y simplemente con decir, si llega al caso, que hay que traer la tarjeta, basta, lo de que le tenemos que cobrar, sobra, más que nada porque si le dice eso a todo el mundo, un día el **que va a cobrar** será **el señor calvo**.



Ahora solo nos queda por esperar que piense hacer el Ayuntamiento con las **pistas de Pádel** del Centro Deportivo del Ayuntamiento de Zamora, situado en las inmediaciones del Centro Comercial Valderaduey.



# Mascarilla-19

1/2

Si estás sufriendo malos tratos en casa o ante una agresión sexual, ve a la farmacia y pide la mascarilla que te salvará la vida.



**Pide "Mascarilla-19"**

En la farmacia sabrán que tienen que llamar al 112.

100  
1918 | 2018

Colegio Oficial de  
Farmacéuticos  
de Santa Cruz de Tenerife



COLEGIO OFICIAL  
DE FARMACÉUTICOS  
LAS PALMAS

ICI

Instituto  
Canario  
de Igualdad



Gobierno  
de Canarias

**VIOLENCIA  
DE  
GÉNERO**

**ACOSO  
SEXUAL**

**fevimi**



Federación para la  
Erradicación de la Violencia  
contra las Mujeres y la Infancia

**AGRESIÓN  
SEXUAL**

**ABUSO  
SEXUAL  
INFANTIL**

**TAMBIÉN DURANTE LA ALERTA  
SANITARIA**

**ESTAMOS A TU LADO**

**NO LO DUDES, SI LO NECESITAS,  
PIDE AYUDA**

**ADAVAS  
BURGOS**

947 206 783

600 466 123

[www.adavas.es](http://www.adavas.es)

**ADAVAS  
LEÓN**

987 230 062

649 331 771

[adavasleon@  
gmail.com](mailto:adavasleon@gmail.com)

**ADAVAS  
SALAMANCA**

609 835 336

[adavas@  
gmail.com](mailto:adavas@gmail.com)

**ADAVASYMT  
VALLADOLID**

983 350 023

606 792 398

[adavasymtvalladolid@  
gmail.com](mailto:adavasymtvalladolid@gmail.com)

## Zamora acogerá en 2021 la mayor feria de industria musical de España y Portugal

FHLIM son las siglas que corresponden a Feria Hispano Lusa de la Industria Musical. El evento tendrá lugar en Zamora, en el Recinto Ferial IFEZA, los días 29, 30 y 31 de enero de 2021.

Más de 150 stands con los mejores profesionales de la industria musical (Músicos, Managers, Promotores, Productores, Festivales, Discográficas, Distribuidoras, Editoriales, Estudios de Grabación, Prensa, Instrumentos, Academias, Escenarios, Sonido, Iluminación, Merchandising, Transportes, Seguridad, Abogados...) de España y Portugal.

FHLIM pretende ser un punto de encuentro anual donde profesionales, artistas y público de toda la escena musical española y lusa (Rock, Pop, Indie, Funk, Rap, Metal, Punk, Techno, R&B, Blues, Soul, Jazz, Folk, Flamenco, Tradicional, Clásica,...) se den a conocer y trabajen juntos por el bien cultural común.

Durante esos días se realizarán actuaciones en directo; Masterclass / Showcases / Clinics; Meet & Greets con músicos; Conferencias, Reuniones, Presentaciones exclusivas; Marketing, Tecnología, Startups... De esa forma, durante ese fin de semana, Zamora será el epicentro del talento y de las novedades de toda la industria musical hispano lusa.



# Feria del Ajo 2020 de Zamora en el recinto ferial de IFEZA

A pesar de que el Ayuntamiento de Zamora ha suspendido las fiestas de San Pedro 2020 y, por consiguiente, Caja Rural de Zamora también decidía suspender la tradicional Feria del Ajo, por motivos sanitarios. Desde COAG Zamora plantean a los organizadores que dicho evento se mantenga y celebre en otro emplazamiento, "donde los requisitos de control de aforo y otras medidas sanitarias puedan cumplirse de acuerdo a la normativa sanitaria".

Así, la organización agraria plantea que sea el recinto ferial de IFEZA el escenario elegido para mantener esta Feria del Ajo 2020, ya que en él "puede mantenerse el control del aforo como otras de índole sanitaria se pueden cumplir". Todo ello bajo el supuesto de que, de aquí hasta finales de junio, todo transcurra "con cierta normalidad y el paso a una nueva fase sea muy probable en las distintas comarcas de la provincia y en la propia capital".

"Las administraciones y Caja Rural deben ser conscientes de la necesidad de ofrecer esta posibilidad de comercialización para esta producción agraria perecedera, y que de forma tradicional, tiene en la Feria de San Pedro su único o principal canal, y que no encuentra a estas fechas de campaña otras posibilidades para vender la producción", explican en un comunicado.

Finalmente se celebrara los días 4 y 5 de julio, en el recinto ferial IFEZA de Zamora.



# 2020 - Testimonios de una pandemia

## Antropología del presente

### MECÁNICA DE PARTICIPACIÓN

Las personas que quieran participar deberán enviar sus testimonios en un archivo de vídeo o de audio. El envío podrá realizarse a través de WhatsApp al número de teléfono:

696 420 747

O a través de un correo electrónico a la dirección:

**confinamiento@etnografico.org**

En caso de optar por el envío del testimonio en vídeo, por favor, recomendamos que se haga la grabación con el teléfono móvil o la cámara en posición horizontal.

Los testimonios no podrán exceder los 10 minutos de duración.

Al principio de la grabación los protagonistas deberán indicar su nombre y apellidos, edad y municipio desde el que nos envían el testimonio.

Con el objeto de cumplir con la legislación relativa a la protección de datos, los participantes deberán acceder a la página web del museo y pulsar en un enlace que les abrirá un correo electrónico para cumplir el trámite de autorización del tratamiento de datos, de manera fácil y sencilla.

Si encontráis cualquier dificultad para rellenar la autorización, o para el envío de vuestros testimonios, por favor contactad con nosotros en el correo **confinamiento@etnografico.org**

### LA IDEA

Desde el Museo Etnográfico de Castilla y León ponemos en marcha este proyecto, con la intención de crear un archivo de testimonios sincrónicos de castellanos y leoneses sobre la pandemia que estamos viviendo a nivel mundial.

Que estamos atravesando uno de esos momentos que marcan grandes cambios culturales, sociales y económicos no se nos escapa a nadie. Uno de esos momentos que será recordado durante mucho tiempo y que será objeto de análisis y reflexión a lo largo de décadas. Por esta razón, el Museo Etnográfico de Castilla y León invierte

el vector de acción de los museos en tiempos de confinamiento, de tal manera que es el museo el que solicita a las personas de nuestra región los contenidos culturales, sus testimonios directos y coincidentes en el tiempo con la propagación del virus Covid-19.

La convocatoria está abierta a todas las personas que vivan en nuestra región y a aquellos castellanos y leoneses que por cualquier motivo estén viviendo la pandemia fuera de la comunidad. La propuesta es que todos ellos sean los protagonistas de la articulación de un archivo polifónico de testimonios sobre cómo se están desarrollando sus vidas durante esta situación excepcional de emergencia. Buscamos poder recoger de primera mano la escala humana de la pandemia en nuestro territorio a través de un relato plural y colectivo. Sobre todo, buscamos los testimonios en torno al universo diario que están viviendo durante estos días, y que comprenden:

*Las experiencias a las que nos estamos enfrentando.*

*Los sentimientos que nos afloran.*

*Cómo han cambiado nuestras vidas.*

*Qué estrategias de adaptación a las nuevas situaciones estamos desarrollando.*

*Qué temores y expectativas positivas se están fraguando en el día a día de la pandemia.*

*Qué aprendizajes se han producido a partir de este contexto.*

Una de las funciones primordiales de este museo es la de albergar información cultural relativa a la vida cotidiana de las personas en Castilla y León. El momento histórico que estamos viviendo, junto a las tecnologías disponibles, nos permiten poner en marcha este tipo de proyecto, que pretende generar un archivo de indudable valor cultural e histórico, que permitirá el análisis y la reflexión en torno a qué factores nos han traído hasta una situación planetaria tan delicada y cómo la estamos superando, para poder confrontar todo ello con lo que nos depara un futuro más o menos inmediato.

¿No sería extraordinario tener los testimonios directos y coincidentes en el tiempo histórico de las personas que vivieron en nuestra región la invasión napoleónica, la pérdida de Cuba y Filipinas, la irrupción de la gripe de 1918, el golpe de estado del 1936 o la noche del 23-F? En la actualidad, tenemos las herramientas necesarias para poder generar entre todos un archivo de testimonios que sirva para contribuir al conocimiento colectivo de nuestra región, un archivo para nosotros y para las generaciones que vienen.

## **POR QUÉ – PARA QUÉ**

Unamuno ya advirtió del gran interés que ofrecía prestar atención a la intrahistoria, al desarrollo de la vida en una escala humana, en el universo del día a día de las gentes (de la vida tradicional, establecía él), frente a la Historia oficial de los titulares de prensa y de las grandilocuentes narraciones históricas en las que hemos sido instruidos. Habitualmente la historia oculta esta escala humana de los grandes acontecimientos, lo no narrado en los informativos y periódicos masivos, las costumbres, experiencias y sentimientos de las personas que viven en sus propias carnes los procesos históricos a ras de suelo.

Al igual que si nos proponemos escudriñar y entender un poco mejor las complejas realidades en las que se desarrollan nuestras vidas, no podemos obviar el interés de las cuestiones sociales, culturales, políticas y económicas en el contexto de las grandes dimensiones de lo global, del sistema-mundo, de las realidades supranacionales, etcétera; hace décadas que es indiscutible la necesidad y el interés del análisis de la vida diaria de las gentes dentro de contextos más reducidos e inmediatos. Autores como Gramsci o Walter Benjamin, o los miembros del proyecto anglosajón de los Estudios Culturales, aportaron mucha luz a las ciencias sociales y a las humanidades, al reivindicar la importancia del análisis de la experiencia cotidiana de la gente como objeto de análisis cultural. En este proyecto lo cotidiano, insistimos, es una cuestión de dimensión, de escala humana, porque los tiempos que corren y que compartimos son extraños y extraordinarios para todos nosotros.

Los materiales que compongan este archivo colectivo de testimonios pasarán a formar parte del patrimonio inmaterial que atesora el MECYL, para conformar una memoria plural y compleja de este periodo, un material impagable que quede para la posteridad y del que seremos protagonistas.

Estos recursos podrán ser analizados por investigadores, colectivos y personas que tengan el interés de profundizar en esta etapa a partir de los testimonios aportados. Y a buen seguro que, en un mayor o menor plazo, habrá tantos objetos de análisis de este archivo como gente se enfrente a él. Habrá quien estudie las diferencias entre la experiencia de confinamiento en el entorno rural y urbano; quien analice cómo se vivió esta situación desde las distintas franjas de edad; habrá quien realice el análisis en busca de las asimetrías a la hora de identificar cómo afectaron las desigualdades sociales y económicas a las personas durante la pandemia; habrá quien se interese por cuestiones de género; o por los hábitos de consumo durante un estado de alarma; habrá quien ponga la lupa en las estrategias que ayudan a superar los momentos difíciles a través de actos de carnavalización de la realidad; habrá quien se fije en los procesos de ayuda mutua y solidaridad; otros estudiarán las expectativas que teníamos durante la emergencia sanitaria para averiguar cuáles fueron derrotadas y cuáles cumplidas; o habrá quien, dentro de décadas, analice la estética de la

comunicación digital que tenemos en la actualidad a través de estos testimonios. El futuro interés del archivo nos trasciende, solo hemos puesto unos ejemplos que se nos han ocurrido a bote pronto, pero estamos seguros de que pasará a ser una parte muy importante de la colección del patrimonio inmaterial de este museo regional.

The background of the lower section features a sunburst pattern of orange rays emanating from the bottom center, set against a teal base. The base contains the company name and contact information.

**alefranpark**  
OCIO/ENTRETENIMIENTO  
Contratación 690616989 – 685196798

# La app 'La Ruta en Bici', actualizada para garantizar las mayores prestaciones a los ciclistas y encontrar rutas por Zamora

***Esta aplicación móvil es gratuita y ya está disponible para su descarga en Google Play y en Apple Store.***

La Red de Cooperación de Ciudades en Ruta Vía de la Plata ha actualizado su aplicación informática para dispositivos móviles y tabletas (app) de La Ruta en Bici, para garantizar su buen funcionamiento y adaptarse a las nuevas necesidades tecnológicas y demandas de los usuarios.

La app de La Ruta en Bici es una aplicación de ayuda a los viajeros que se animan a recorrer la Ruta Vía de la Plata en bicicleta. Tanto si son fans de las bicis todoterreno y rodar por pistas y caminos (BTT), como si se trata de ciclistas de ruta a los que les gusta hacer kilómetros por carretera. En la app 'La Ruta en Bici', el usuario encontrará información sobre las etapas y recursos disponibles para ciclistas a lo largo de este atractivo itinerario, podrá descargar los tracks GPS para no perderse, conocer rincones propuestos por otros usuarios o proponer los suyos, realizar el sellado digital del Pasaporte Ruta Vía de la Plata y beneficiarse de descuentos en empresas colaboradoras.

Esta aplicación móvil, con una interfaz de usuario sencilla y de carga rápida, es gratuita tanto para sistemas Android como iOS y no incluye publicidad de ningún tipo. La versión para Android ya está disponible en **Google Play**

La aplicación **La Ruta en Bici** pretende ser un complemento para la web del mismo nombre (**[www.larutaenbici.es](http://www.larutaenbici.es)**), pero con funcionalidades específicas para movilidad. Se plantea como un complemento enfocado a los ciclistas de montaña y carretera que se encuentren físicamente en la Ruta Vía de la Plata, pero con servicios útiles para todos los usuarios.

Descubrir la Ruta Vía de la Plata y sus alrededores en bicicleta está ganando adeptos, y es que las opciones para disfrutar de la bicicleta a lo largo de este atractivo itinerario son muchas y muy variadas. A lo largo del recorrido los ciclistas encuentran todo tipo de terrenos para practicar solos o en compañía de amigos y familia su gran pasión: puertos de montaña, naturaleza exuberante, bellos valles, espectaculares dehesas,

pueblos y ciudades con encanto... En definitiva, paisajes increíbles que invitan a practicar un turismo activo y desconectar del día a día.

## **Principales funciones incluidas:**

### **1. REGISTRO/LOGIN**

1. Acceso con correo electrónico/contraseña
2. Acceso con redes sociales (Facebook/Google)

### **2. PASAPORTE RUTA DE LA PLATA**

1. Definir checkpoint o puntos de paso obligado.
2. Los usuarios, al acercarse a las inmediaciones de estos puntos, recibirán alertas de proximidad.
3. Al llegar al punto y hacer check en la aplicación, se hará el sellado digital.
4. Aquellos que completen un porcentaje de puntos de paso, recibirán un certificado PDF con sus datos, acreditando haber realizado la Ruta Vía de la Plata completa o bien las etapas que haya completado.

### **3. TRACKS/MAPAS/GEOLocalIZACIÓN**

1. Acceso a tracks y mapas de las diferentes etapas.
2. Buscar servicios cercanos.
3. Registro de incidencias en la ruta por parte de los usuarios/administradores.
4. Alertas push por parte de los administradores con información relevante.

### **4. INFORMACIÓN DE INTERÉS**

1. Teléfonos de interés
2. Servicios de emergencia

### **5. RINCONES FAVORITOS**

1. Los usuarios podrán crear rincones favoritos de la Ruta, acompañándolos de texto, fotos y geolocalización.
2. Los rincones favoritos podrán recibir votos de otros usuarios.
3. Los rincones más votados generarán alertas de proximidad para otros usuarios que pasen por las inmediaciones.

## 6. NO TE PIERDAS

1. Servicio mediante el cual el usuario puede establecer un margen de desvío de la Ruta.
2. Si la APP detecta que te desvías, te enviará una alerta.

## La Ruta Vía de la Plata

La Ruta Vía de la Plata es un itinerario moderno y turístico que discurre por el oeste de la Península Ibérica, atravesando cuatro comunidades autónomas y siete provincias en un eje sur-norte (Sevilla-Gijón) de casi 900 kilómetros y más de 120.000 km<sup>2</sup>. La Ruta cuenta con importantes vestigios arqueológicos, fruto del paso de diferentes culturas a lo largo de 2.000 años, y un importante patrimonio cultural y artístico. Este itinerario es, también, un recorrido por la gastronomía española y por la riqueza ecológica y la variedad de paisajes que se pueden encontrar en la Península Ibérica.

### Red de Cooperación de Ciudades en la Ruta de la Plata

La Red de Cooperación de Ciudades en la Ruta de la Plata es una asociación voluntaria y sin ánimo de lucro constituida por ciudades ubicadas en la denominada Ruta Vía de la Plata y en su área de influencia, cuyo objetivo es dar a conocer los recursos turísticos de las poblaciones que la integran y revalorizar los múltiples atractivos que este itinerario representa por su variedad y amplitud. Actualmente, la Red de Cooperación está compuesta por la Diputación de Cáceres y 29 municipios: Gijón, Llanera, Ribera de Arriba, Morcín, Riosa, Mieres, Aller, Lena, La Pola de Gordón, León, La Bañeza, Benavente, Zamora, Béjar, Guijuelo, Baños de Montemayor, Hervás, Plasencia, Casar de Cáceres, Aldea del Cano, Mérida, Los Santos de Maimona, Zafra, Medina de las Torres, Calzadilla de los Barros, Fuente de Cantos, Montemolín, Carmona y Sevilla.



**LaRUTA  
enBICI**



Ruta Vía de la Plata

MENÚ

# Estos son los nombres más frecuentes entre zamoranos y zamoranas

El Instituto Nacional de Estadística ha actualizado hoy sus datos de nombres en España y la provincia de Zamora tiene varios nombres 'preferidos' que van perdurando a lo largo del tiempo. Si de unos años a esta parte los nombres como Lucas, Hugo, Lucía o Sofía causan furor entre los nuevos papás, lo cierto que es los nombres 'de toda la vida' le siguen ganando terreno en Zamora.

Así, el INE indica que cinco de cada cien zamoranos recibe el nombre de Manuel y José seguidos de cerca por Ángel, Antonio o Francisco. Un cambio con respecto a la media nacional donde predominan los Antonios, por encima de ningún otro nombre. Por otro lado, cierran la lista de los 50 nombres más frecuentes en Zamora: Domingo, Julio y Enrique.

En el caso de las mujeres, María del Carmen sigue siendo el nombre por excelencia en la provincia. Un total de 2.692 zamoranas reciben ese nombre, a las cuales les siguen las Marías, María Pilares o María Teresa. En este caso, las mujeres zamoranas siguen una estela prácticamente idéntica a la media nacional, con María del Carmen y María a la cabeza. Igualmente cierran este top 50 de nombres femeninos en Zamora: Ana Belén, Aurora y Noelia.

## Hombres

<b>NOMBRE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>Por 1.000</b>
MANUEL	2.842	33,3
JOSE	2.213	25,9
ANGEL	2.111	24,7
ANTONIO	2.023	23,7
FRANCISCO	1.781	20,9

JESUS	1.482	17,4
DAVID	1.374	16,1
JAVIER	1.252	14,7
JOSE LUIS	1.250	14,6
MIGUEL	1.140	13,4
MIGUEL ANGEL	1.103	12,9
JOSE ANTONIO	1.084	12,7
CARLOS	1.077	12,6

PABLO	1.067	12,5
DANIEL	1.059	12,4
JOSE MANUEL	1.041	12,2
PEDRO	1.003	11,8
ALEJANDRO	939	11,0
LUIS	915	10,7
FRANCISCO JAVIER	899	10,5
JOSE MARIA	887	10,4
SANTIAGO	884	10,4
ALBERTO	843	9,9
FERNANDO	841	9,9
DIEGO	765	9,0
SERGIO	760	8,9
ALVARO	734	8,6
JUAN	681	8,0
RUBEN	681	8,0
OSCAR	665	7,8
RAUL	650	7,6
ROBERTO	636	7,5
TOMAS	621	7,3
ANDRES	611	7,2
JUAN CARLOS	609	7,1
ADRIAN	603	7,1
AGUSTIN	598	7,0
VICTOR	595	7,0
JORGE	579	6,8

IVAN	555	6,5
MARIO	509	6,0
JUAN JOSE	486	5,7
RAFAEL	466	5,5
MARCOS	461	5,4
ALFONSO	457	5,4
EMILIO	441	5,2
VICENTE	439	5,1
DOMINGO	437	5,1
JULIO	437	5,1
ENRIQUE	424	5,0

### Mujeres

<b>NOMBRE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>Por 1.000</b>
MARIA CARMEN	2.692	30,9
MARIA	2.265	26,0
MARIA PILAR	1.436	16,5
MARIA TERESA	1.381	15,8
MARIA ANGELES	1.276	14,6
ISABEL	1.060	12,2
CARMEN	1.011	11,6
MANUELA	980	11,2
JOSEFA	969	11,1
MARIA ISABEL	939	10,8
LUCIA	887	10,2

MARIA JESUS	886	10,2
LAURA	881	10,1
ANA MARIA	842	9,7
TERESA	842	9,7
CRISTINA	758	8,7
SARA	745	8,5
ANGELA	733	8,4
FRANCISCA	698	8,0
ANA	668	7,7
MARTA	652	7,5
PILAR	641	7,4
MARIA LUISA	632	7,2
RAQUEL	617	7,1
PAULA	612	7,0
ELENA	571	6,5
MARIA DOLORES	560	6,4
ANTONIA	554	6,4
MARIA CONCEPCION	544	6,2
ROSA MARIA	541	6,2

MARIA JOSE	525	6,0
MARIA ROSARIO	524	6,0
BEATRIZ	511	5,9
ALBA	506	5,8
ANA ISABEL	480	5,5
JULIA	473	5,4
MERCEDES	470	5,4
ALICIA	453	5,2
CONCEPCION	443	5,1
MARIA MERCEDES	412	4,7
PATRICIA	405	4,6
IRENE	401	4,6
SANDRA	394	4,5
MARIA JOSEFA	372	4,3
SILVIA	356	4,1
ANDREA	354	4,1
MARIA ANTONIA	349	4,0
ANA BELEN	347	4,0
AURORA	345	4,0
NOELIA	344	3,9



# Cinco cuestiones que los trabajadores en un ERTE deben conocer sobre sus vacaciones

La respuesta a cuestiones como ¿los trabajadores en un ERTE tienen derecho a disfrutar de días de vacaciones mientras sigue vigente el expediente de regulación de empleo temporal?

Según se acercan las fechas típicas de las vacaciones de verano en España, esto es, principalmente, finales de junio, julio, agosto y principios de septiembre, las dudas entre los trabajadores afectados por un ERTE en relación a las vacaciones aumentan. Entre esas cuestiones que han llegado a reclamador.es, plataforma online de servicios legales, en relación a la generación de días de vacaciones en estas circunstancias, las más repetidas son si se siguen generando días de vacaciones estando en un ERTE o si aquellos trabajadores afectados por esta medida temporal tienen derecho a cogerse vacaciones mientras siga vigente el expediente de regulación temporal de empleo.

Para dar respuesta a todas estas cuestiones, explica la plataforma online de servicios legales, hay que distinguir entre los trabajadores en ERTE de reducción de jornada y en ERTE de suspensión de contrato.

Se trata de cinco cuestiones que, según se acerca el verano, cobran más relevancia para todos los trabajadores en un expediente de regulación temporal de empleo.

## **1. ¿Los trabajadores generan días de vacaciones estando en un ERTE?**

En el caso de los expedientes de regulación de empleo temporal de suspensión de contrato, los trabajadores no generan días de vacaciones, pero sí cotizan a la Seguridad Social. Si esos trabajadores ya tuvieran pactadas las vacaciones con su empresa, pero el contrato está suspendido, esas vacaciones deben ser canceladas y no contar como días consumidos por los trabajadores.

Si se trata de un ERTE de reducción de jornada, el trabajador generará vacaciones en proporción a la jornada. Esto, explica reclamador.es, salvo que se hubiera pactado una mejora por convenio o entre empresa y empleados.



## **2. ¿Tienen derecho a disfrutar de días de vacaciones los trabajadores durante un ERTE?**

Otra de las dudas es si estando en situación de expediente de regulación temporal de empleo el trabajador puede solicitar y disfrutar de unos días de vacaciones.

En el caso de ERTE de suspensión, nada impide al trabajador -salvo posibles restricciones que se impongan si se mantiene el estado de alarma o las restricciones a la movilidad- emplear el tiempo en viajar, insistiendo en que no se trata del disfrute de sus vacaciones. Por ello, hay que tener en cuenta que es posible que la empresa solicite al empleado su reincorporación a su puesto. Si el trabajador se niega a volver a su puesto de trabajo, la empresa podría proceder a despedir al empleado mediante un despido disciplinario. Por ello, la recomendación de reclamador.es es que si la empresa se pone en contacto con el trabajador mientras este se encuentra de viaje o lejos de su lugar de trabajo, negocie con la empresa su reincorporación bien teletrabajando durante unos días, bien varios días después de lo solicitado por la empresa.

En el caso de los ERTE de reducción de jornada, los trabajadores tienen derecho a disfrutar de sus vacaciones generadas también mientras la empresa se mantiene en el ERTE. En otras palabras, explica reclamador.es, el empleado podría disfrutar de vacaciones a finales del mes de junio pese a que se encuentre aún en un expediente de regulación temporal de empleo.

## **3. Si un trabajador está en un ERTE de reducción del 50% de su jornada y solicita en ese periodo vacaciones: ¿cómo se contabilizan esos días?**

Los trabajadores afectados por expediente de regulación temporal de empleo de reducción de su jornada generan días de vacaciones en proporción a la jornada realizada, pero aquí la duda es, si se disfrutan esas vacaciones mientras está vigente el ERTE, cómo se contabilizan. Es decir, si, por ejemplo, un empleado con reducción del 50% de su jornada solicita un día de vacaciones durante esta etapa ¿se descontará de sus vacaciones generadas un día completo o únicamente medio día? La respuesta a esta cuestión, explica reclamador.es, es que los días de vacaciones que se soliciten durante el ERTE, se disfrutarán los días completos, y se gastarán enteros, pero se retribuirán de manera proporcional a la reducción aplicada.



#### **4. ¿Es posible cancelar los días de vacaciones ya solicitados para este verano?**

Si se trata de una situación de suspensión del contrato, las vacaciones que se hubieran solicitado, quedarán canceladas.

Si se trata de una situación de reducción de jornada en la cual el trabajador sigue desempeñando sus funciones en un porcentaje de tiempo determinado y, debido a esta situación de pandemia, el trabajador no desea gastar esos días de vacaciones ya aprobados por la empresa, ambas partes deberán negociarlo.

#### **5. ¿Pueden las empresas obligar a coger vacaciones a sus trabajadores?**

Ante la incertidumbre de cómo será este verano e, incluso, la posibilidad de mayor carga de trabajo durante los últimos meses de este 2020, otra de las dudas de los trabajadores es si la empresa puede obligarles a coger vacaciones durante estos meses estivales. Aquí, explica reclamador.es, el empleador de manera unilateral no puede decidir los días de vacaciones de sus empleados, debe ser una decisión que se adopte de común acuerdo entre las partes. Además, señala la plataforma online de servicios legales, aquí hay que tener en cuenta el convenio colectivo de aplicación por si señalara algo al respecto.



# Zamora reactiva la música en vivo en la ciudad con cinco conciertos para junio

Una de las industrias más perjudicadas tras la pandemia del coronavirus está siendo la música en vivo. El cierre de salas de conciertos, cancelación de festivales y prohibición de reunir a grandes grupos de personas paralizaba el sector musical tal y como lo conocemos y los artistas y productores han tenido que aprender a reinventarse.

Con las Fiestas de San Pedro 2020 suspendidas y un futuro muy incierto, el Ayuntamiento de Zamora, junto a la asociación cultural Bayou planean 'devolver a la vida' a la música en directo en la capital. Y de esta unión nace 'La Semana de la Música - Zamora 2020'. Un proyecto que elegirá a cinco bandas o solistas de la provincia de Zamora para ofrecer cinco conciertos en el Teatro Principal, el salón de actos del Museo Etnográfico de Castilla y León, el Ávalon Café y La Cueva del Jazz. , que se emitirán por 'streaming' para todo el mundo.

La idea es que los músicos zamoranos arranquen de nuevo su actividad artística y, por supuesto, se lleven una retribución económica a cambio. Para ello, la organización ha lanzado las bases y solicitudes de participación, donde los grupos y solistas deberán cumplimentar su candidatura, y los elegidos serán seleccionados a través de un sistema de puntos. Para el Ayuntamiento y Bayou es importante ayudar a aquellos músicos de Zamora que se encuentren en situación de desempleo y que su actividad artística se haya visto mermada a causa de la pandemia.

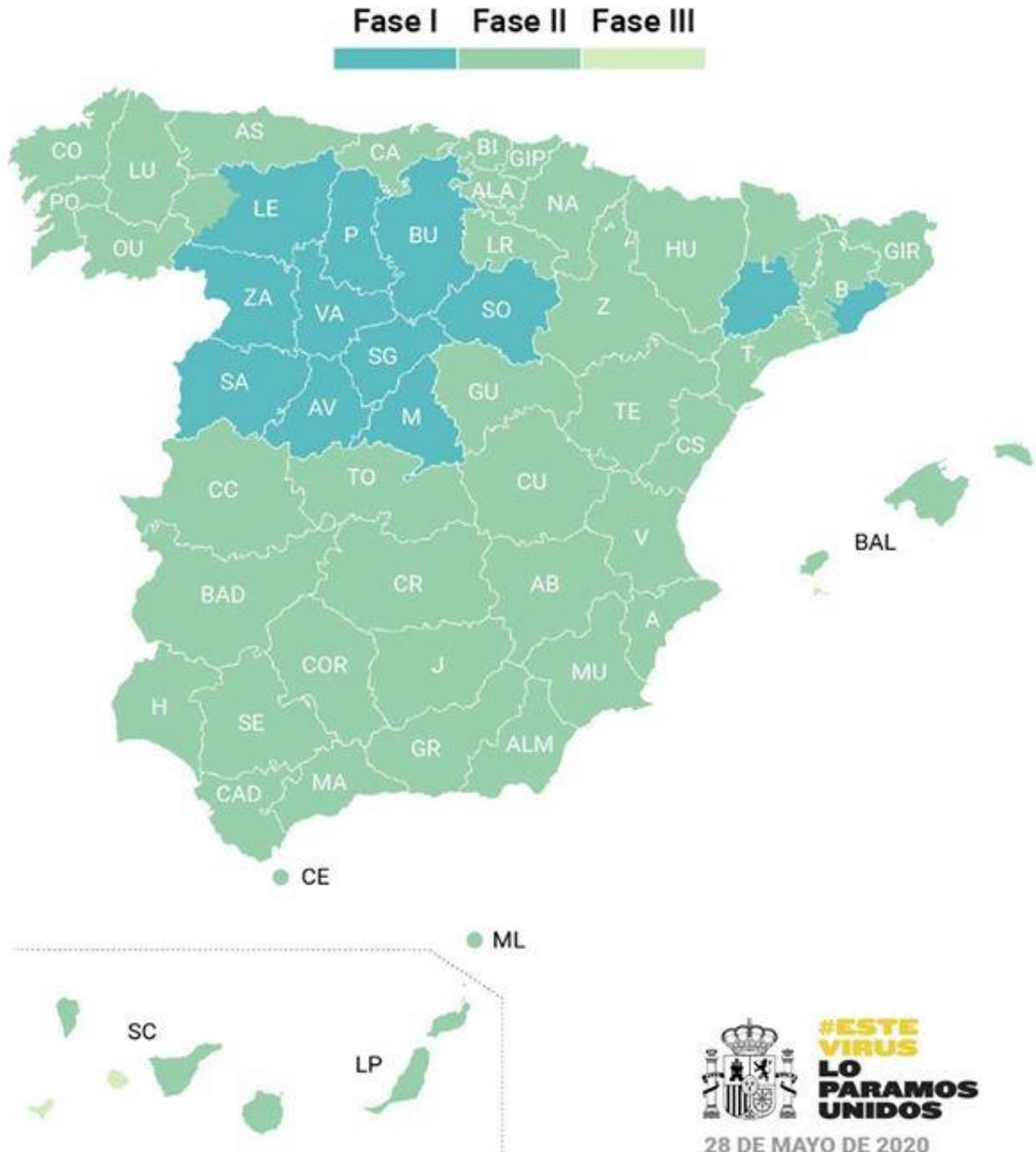
Entre las condiciones de participación se exige que los grupos residan en la provincia de Zamora o tener vinculación directa demostrable con la provincia, tengan repertorio propio para realizar un concierto de, al menos, 45 minutos, no más de cinco miembros y que todos ellos sean mayores de edad. Los aspirantes podrán cumplimentar sus candidaturas antes de las 23.59 horas del miércoles 3 de junio de 2020, al email [acbayou@gmail.com](mailto:acbayou@gmail.com).

**Bases de participación [AQUÍ](#)**



# MAPA DE TRANSICIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD

Entrada en vigor a partir del lunes 1 de junio de 2020.



**A FASE III** Formentera (Baleares); La Gomera, El Hierro y La Graciosa (Canarias).

**A FASE II** Toledo, Ciudad Real y Albacete (Castilla-La Mancha); Castellón, Valencia y Alicante (Comunidad Valenciana); zonas sanitarias de Girona, Cataluña Central, Alt Penedès y El Garraf (Cataluña); Totana (Murcia); Granada y Málaga (Andalucía); Comarca de El Bierzo (Castilla y León).

# Zamora al Día



## TREN TURÍSTICO Zamora



**HORARIO**  
Mañanas  
10:30h, 11:30h, 12:30h  
Tardes  
18:00h, 19:00h, 20:00h, 21:00h

Más info: 980 533 694



### PLANO DEL RECORRIDO

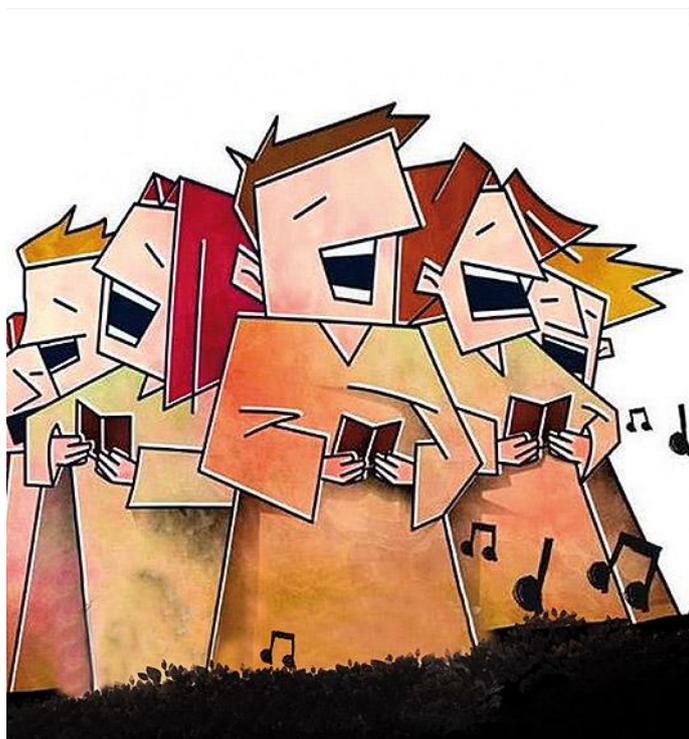


# TEATRO - PRINCIPAL

A photograph of a man with glasses and a white shirt playing a black flute. He is looking to the right. The background is a blurred outdoor setting.

***‘Carlos Soto - Castijazz’***  
Gala Benéfica a Favor de la  
Asociación Zamorana con el Sahara

**VIERNES** **5 junio 20:30 h**  
(la venta de entradas esta a cargo  
de la propia asociación)



**'Concierto Voces Blancas'**  
Banda de Música de Zamora

**SÁBADO** 6 junio 20:00 h  
5 €



**José Luis Encinas**  
**'El Lenguaje de los Árboles'**

**VIERNES** 12 junio 21:00 h  
A, B, C 12 € - D 8 €



**Brigantia** presenta  
El mayor espectáculo de danza del mundo  
**'En Vivo Freakshow'**

**SÁBADO** 13 junio 20:30 h  
6 €



**'Mi Manera de Sentir'**  
Escuela de Baile Carmen Ledesma

**SÁBADO** 20 junio 20:30 h  
8 €



## ***'Vivir es Formidable'***

**de Alfonso Paso  
La Tijera Teatro**

**24 y 25 junio 20:30 h**

**A, B 10 € - C, D 8 €**

# Teatro Ramos Carrión



Teatro Ramos Carrión

**CANCELAMOS** TODOS NUESTROS ESPECTÁCULOS EN PRINCIPIO **HASTA NUEVA ORDEN.**

Dada la situación actual y las recomendaciones dadas por las autoridades sanitarias y la Diputación Provincial de Zamora sobre las normas a seguir en la prevención del coronavirus, la taquilla permanecerá cerrada hasta nueva orden.





Multicines Zamora



Multicines Zamora

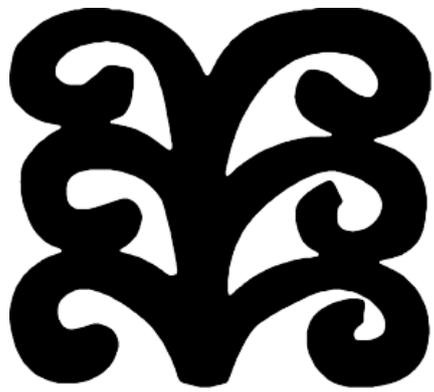
# AVISO IMPORTANTE

**DEBIDO A LA SITUACIÓN SANITARIA  
GENERADA POR EL COVID-19,  
NOS VEMOS EN LA OBLIGACIÓN  
DE CERRAR NUESTRAS SALAS  
TEMPORALMENTE.**

**LA MEJOR PELICULA ES LA SALUD.**

[www.multicineszamora.es](http://www.multicineszamora.es)





Museo  
**Etnográfico**  
Castilla y León

## **Actividades • 2020-6**

Exposición: LOS PAISAJES DEL HOMBRE. JARDINES SECRETOS EN LA CIUDAD MURADA

**3 ABR > 14 JUN 2020**

---

Exposición: LA MIRADA DEL PUEBLO. FOTOGRAFÍAS DE MÁXIMO PELAYO ARRIBAS

**21 ENE > 21 JUN 2020**

---

Exposición: EL LENGUAJE DE LAS TELAS. ARTE TEXTIL EN ÁFRICA OCCIDENTAL

**5 MAR > 6 SEP 2020**

La entrada al MECyL será gratuita mientras dure la desescalada. En este momento Castilla y León se encuentra en la fase 1.

El horario de apertura se ha reducido con la finalidad de incrementar la seguridad tanto del público visitante como de los trabajadores del centro. Por tanto, el MECyL abrirá sus puertas de miércoles a sábado, de 11 a 14 y de 17 a 20 horas, y los domingos, de 10 a 14 horas.



**Descarga  
La APP  
Gratis**

**Graffitiza -Arte Urbano Zamora**

**Localizador de todos los puntos  
en la ciudad de Zamora  
con las obras de graffiti realizadas  
en fachadas del casco urbano.  
Realizada para el Ayuntamiento de Zamora.**

## Autobuses Urbanos de Zamora

Descarga la aplicación de iPhone y Android.



iPhone



Android

# LUCES Y LEYENDAS

VISITAS GUIADAS NOCTURNAS

## 2020

**RECORRIDO:** Plaza Mayor, Edificios Modernistas Plaza Sagasta y Santa Clara, Santiago el Burgo, Calle Balborraz, Santa Lucía, Puerta de Piedra, Cuesta de Pizarro, San Ildefonso, La Magdalena y Santa María la Vieva.

**Precio por persona:**

8 €

Niños menores de 12 años GRATIS

acompañados de un adulto

**Punto de encuentro:**



Plaza Mayor  
(frente a la estatua del Merlú)  
Iglesia de San Juan Bautista

**Hora de comienzo:**

**20h00** Febrero, Marzo, Octubre,

Noviembre y Diciembre

**21h00** Abril, Mayo, Junio, Julio, Agosto

y Septiembre

*Duración aproximada 1h30 a 2 horas.*

**SUSPENDIDO**

ENERO: 29

MARZO: 14 • 21

ABRIL: 24

MAYO: 1 • 9 • 16 • 22 • 30

JUNIO: 13

JULIO: 11 • 18 • 24

AGOSTO: 1 • 7 • 12 • 15 • 21 • 26 • 29

SEPTIEMBRE: 4 • 12 • 18 • 26

OCTUBRE: 2 • 9 • 11 • 17 • 23 • 31

NOVIEMBRE: 7 • 14 • 28

DICIEMBRE: 6

**Arte Duero**  
Turismo en Castilla y León

## INFORMACIÓN Y RESERVAS

625 258 062 / 697 581 546 / 609 882 340

arteduero@gmail.com

www.visitaguiadasoficiales.es



## Aperitivo con Lobo

Visitas guiadas a la obra expuesta en Zamora del genial escultor Baltasar Lobo. Al finalizar la visita concluiremos la actividad delante de una copa de vino en el establecimiento DE PICOTEO, situado en la Rúa de los Notarios, para, de manera informal, seguir hablando e intercambiando impresiones.

Precio por persona:

10 €

Punto de encuentro y hora de comienzo:

17h00 Plaza de la Catedral frente al Museo Baltasar Lobo

La visita incluye una copa de vino más aperitivo.

Número máximo de participantes: 20

Soliciten información de las fechas de realización o presupuesto para grupos

## Pasión de Zamora

La visita se inicia en el interior del Museo de Semana Santa. Desde allí nos dirigiremos hacia las iglesias de San Juan de la Nueva, San Juan de Puerta Nueva y Santa Ana de la Herida para descubrir su relación con esta celebración tan especial y popular.



Soliciten información en las fechas de realización para grupos.

Precio por persona:

10 € (Ticket de entrada al Museo NO INCLUIDO)

niños menores de 12 años GRATIS acompañados de un adulto

Punto de encuentro y Hora de comenzar

17h00 Entrada del Museo de Semana Santa

Duración aproximada 1h30 a 2 horas.

Las visitas son realizadas por Guías de Turismo debidamente habilitados por la Junta de Castilla y León.

Las visitas pueden sufrir modificaciones o cancelaciones por causa de fuerza mayor.

Pueden solicitar presupuesto para otros itinerarios en la ciudad de Zamora o en la provincia: Toro, Benavente, Sanabria, Fermoselle, Arribes, San Pedro de la Nave...

Encuétranos en:



**Arte Duero**  
Turismo en Castilla y León

### INFORMACIÓN Y RESERVAS

625 258 062 / 697 581 546 / 609 882 340

arteduero@gmail.com www.visitaguiadasoficiales.es

Visitas organizadas por ArteDuero SL. (Plaza de la Leña, 9 37A 49004 Zamora CIF: B40161696)



# Visitas Guiadas Zamora Románica 2020

## RECORRIDO:

Plaza de Viriato, Iglesia de la Magdalena, Iglesia de San Ildefonso, Mirador del Troncoso, exterior e interior de la Catedral y Museo Catedralicio y Portillo de la Lealtad (antiguo Portillo de la Traición).

## PUNTO DE ENCUENTRO, HORA DE SALIDA y FECHAS:

Plaza de Viriato (Junto a la estatua)

**11h00 – TODOS LOS DÍAS DEL AÑO** exceptuando el 1 y 6 de Enero y 25 de Diciembre. Jueves Santo comenzará a las 10h00

16h30 - Sólo los días: 1 y 2 de Mayo - 10, 11 y 31 de Octubre - 1, 7 y 8 de Noviembre - 5, 6 y 7 de Diciembre.

**SUSPENDIDO**

## PRECIO:

8 € por persona (ticket de entrada a la Catedral **NO INCLUIDO**).

Menores 12 años gratis acompañados de 1 adulto. No es necesaria la reserva previa de la visita.

Ticket especial que incluye las visitas de Zamora + Toro 15 € por persona (tickets de entrada a monumentos y transporte **NO INCLUIDOS**)

Las visitas pueden sufrir modificaciones o ajustes por causas ajenas a nuestra voluntad o fuerza mayor.

Visitas realizadas por miembros de la Asociación Zamorana de Guías de Turismo y habilitados por la Junta de Castilla y León.

ASOCIACIÓN ZAMORANA  
DE GUÍAS DE TURISMO

Tel. 686 639 551  
guiaszamora@gmail.com  
www.asociacionguiaszamora.com



# Zamora Spirit

Revista Digital Mensual de Información y Ocio

Estamos en...



**Facebook:**

<https://www.facebook.com/zamora.spirit.77>



**Instagram:**

<https://www.instagram.com/zamoraplanet/>



**Twitter:**

<https://twitter.com/LuisGue99358542>



**WhatsApp:**

658 219 368



**Telegram:**

<https://t.me/revistadigital>

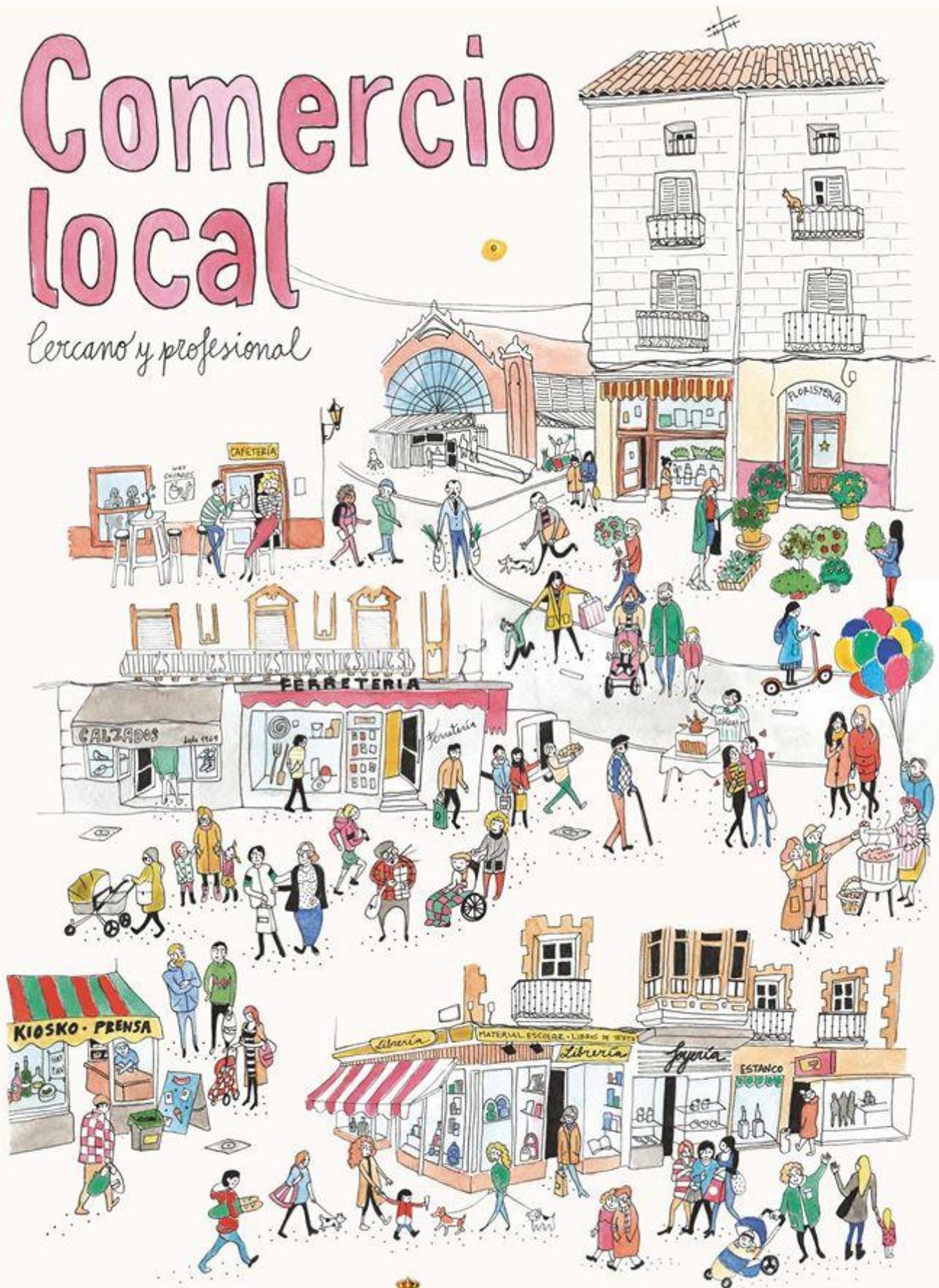


**Blogger:**

<http://zamoraspirit.blogspot.com/>

# Comercio local

*Cercano y profesional*





# INTERCAMBIO *de idiomas*

**SUSPENDIDO**

**"torre de babel"**

cada **miércoles**  
a las **17h**

**CSC Peromato**  
**C/Puentica 10**



 [info@peromato.org](mailto:info@peromato.org)

 980 53 83 32

 @peromato\_

 Peromato

20-26  
JULIO  
ZAMORA  
2020



# Little Opera

5º ANIVERSARIO  
FESTIVAL INTERNACIONAL  
DE ÓPERA DE CÁMARA



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

ORGANIZA



PATROCINA



AYUNTAMIENTO  
DE ZAMORA

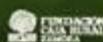


Junta de  
Castilla y León



DIPUTACIÓN DE  
ZAMORA

COLABORA



FUNDACIÓN  
CAJA RURAL  
ZAMORA



Gobierno de León



TEATRO  
PRINCIPAL

La Opinión

# RUTA ESPACIOS LOBO

VISITAS GUIADAS

viernes

(17:00 h)

13 marzo

17 abril

08 mayo

12 junio

viernes

(18:00 h)

07 agosto

21 agosto

Punto de encuentro

**Museo Baltasar Lobo**, plaza de la Catedral

Duración

**2 horas** aproximadamente

Número máximo de participantes por visita

**30 personas**

Empieza en el Museo de Baltasar Lobo, continúa por los jardines del Castillo y por el interior del mismo, sigue hacia el Museo de Zamora, el Edificio de la Diputación, para terminar en la Plaza Zorrilla.

INSCRIPCIÓN GRATUITA

[guiaszamora@gmail.com](mailto:guiaszamora@gmail.com)

T. 686 639 551

Conoce la obra del escultor **Baltasar Lobo**  
patrimonio artístico contemporáneo de la ciudad de Zamora



COLABORA



# CINE JOVEN

## 2020

Enero 17 y 18	Febrero 14 y 15	Marzo 13 y 14	Abril 17 y 18	Mayo 15 y 16	Septiembre 18 y 19	Octubre 16 y 17	Noviembre 13 y 14	Diciembre 18 y 19
------------------	--------------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------------	--------------------	----------------------	----------------------



### ¿Qué tengo que hacer?

- Recoger la entrada en la taquilla del cine de elección durante los días anteriores al fin de semana correspondiente (**previo pago de 1 euro**).
- Canjear esta entrada en la taquilla el día que acudas a ver la película.

### ¿Qué documentación tengo que presentar?

- DNI y Tarjeta Joven del Ayuntamiento de Zamora.

# REAPERTURA DE LAS BIBLIOTECAS MUNICIPALES DE ZAMORA



**DESDE EL 25 DE MAYO**



**1**

## HORARIO AL PÚBLICO

**DE LUNES A VIERNES: DE 9:00 A 14:00 H.**

**2**

## SERVICIOS

- DEL 25 AL 29 DE MAYO: sólo devolución del material prestado.
- A PARTIR DEL 2 DE JUNIO: devoluciones y préstamo (preferentemente con cita previa).

**3**

## INDICACIONES

- Los materiales se solicitarán al personal de las bibliotecas.
- Se suprime el libre acceso a las salas.
- Se recomienda seguir las indicaciones sanitarias.

**4**

## CITA PREVIA

Contacta con nosotros por teléfono para solicitar los materiales para el préstamo. El resto de los servicios permanecerán cerrados al público.



**TFN: AVDA. GALICIA, 32 980 510432**  
**TFN: JUAN SEBASTIAN ELCAÑO, 10 980 512726**

Consulta nuestro catálogo en: <https://bibliotecas.jcyl.es/>

EMAIL: [BIBLIOTECA@BIBLIOTECAZAMORA.COM](mailto:BIBLIOTECA@BIBLIOTECAZAMORA.COM)

MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRAS REDES



# Patearte Zamora

"LOS ESCAPARATES SON VENTANAS ABIERTAS"

DEL 24 DE MAYO 2020 AL 7 DE JUNIO

PATROCINAN



ORGANIZA

shopping experience

COLABORAN



RICARDO  
FLECHA

JOSÉ A.  
PÉREZ

algo  
bonito

MAZAPLANO | QUERÉTARO | INMOBILIARIA | PÉREZ | CERRA

## MACRODISCOTECA ALEFRAN 2.0



Contratación



690616989  
685196798



DEL 8 AL 19  
DE JUNIO  
2020

LA  
ALHONDIGA  
ZAMORA

**SUSPENDIDO**

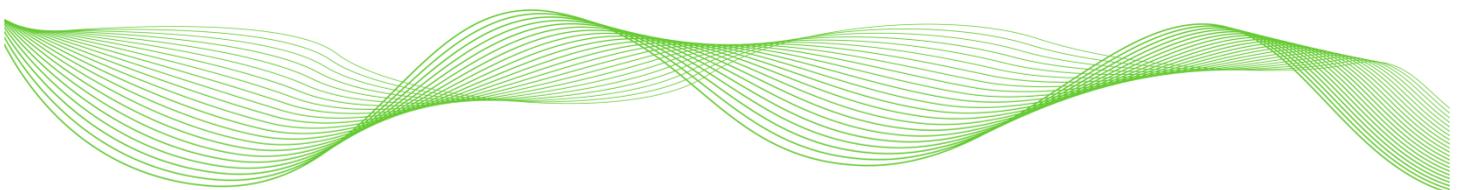


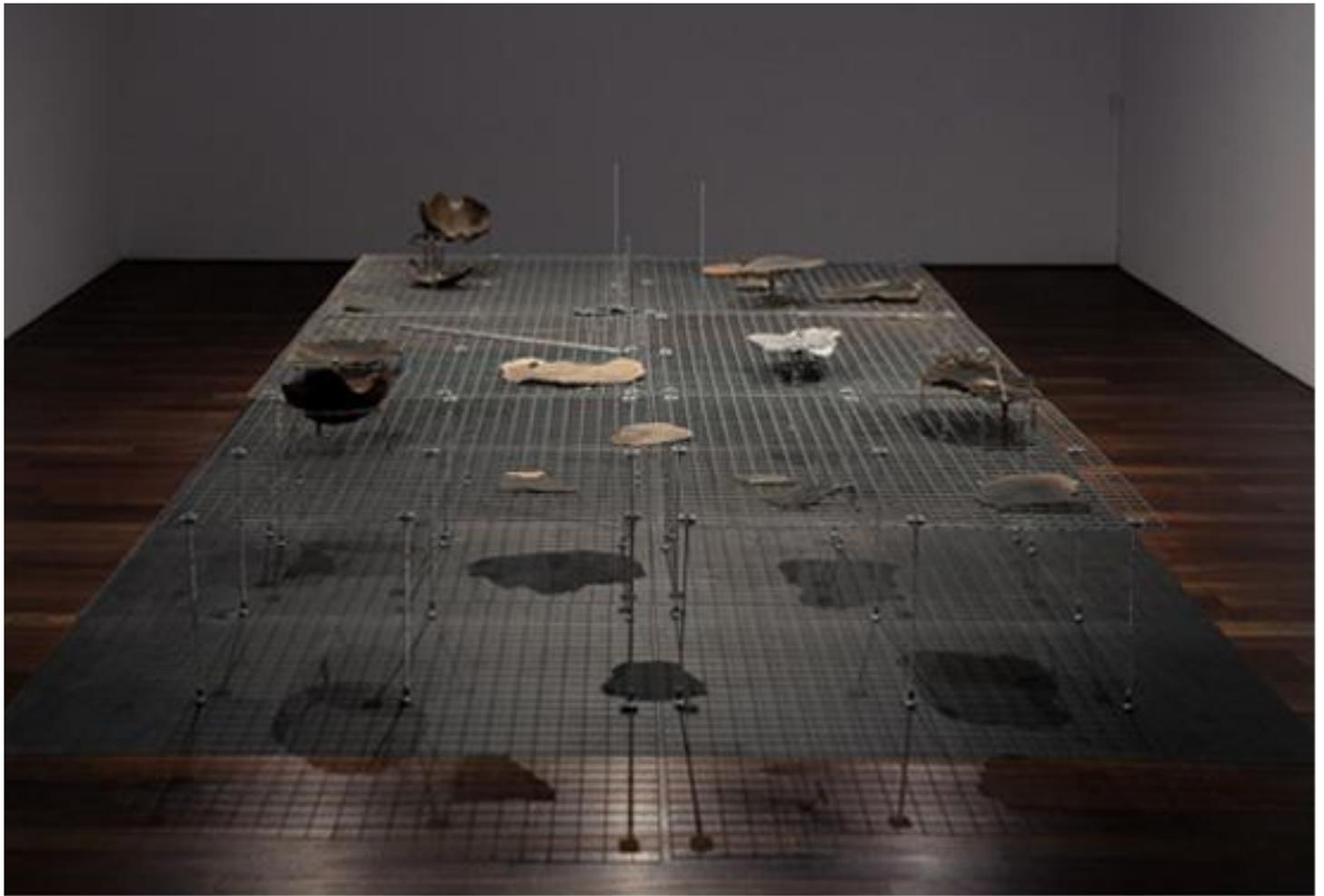
RINCONES  
DE  
ZAMORA

EXPOSICION FOTOGRAFICA  
LUIS F. GUERRERO



**El Museo de Zamora  
reabre con entrada gratis  
durante todas las fases  
de la desescalada**





**Sin vuestro hierro caería la noche**  
**RAÚL LORENZO**

**hasta julio 2020**  
**martes a domingo de 10:00 a 14:00h**

**MUSEO DE ZAMORA**  
**Sala de exposiciones temporales**  
Plaza de Santa Lucía, 2  
telfn. 980 516 150  
[www.museoscastillayleon.jcyl.es](http://www.museoscastillayleon.jcyl.es)





La Biblioteca  
Pública de Zamora abre el  
martes 2 de junio sus puertas  
con algunos servicios  
para los ciudadanos



# Benavente



III CIBM  
"Ciudad de Benavente"

10 jul	Precertamen 20:00
11 jul	Certamen 19:00
12 jul	Certamen 11:00

PLAZA MAYOR DE BENAVENTE  
2020



# Toro



## Visitas Guiadas Toro Esencial 2020

### RECORRIDO:

Plaza de San Agustín, Alcázar, Paseo del Espolón, exterior e interior de la Iglesia de Santa María la Mayor "La Colegiata", Plaza Mayor, Torre del Reloj, Palacio de los Condes de Requena e interior de la Plaza de Toros.

### PUNTO DE ENCUENTRO Y HORA DE SALIDA:

Plaza de San Agustín delante de la puerta del Alcázar  
16h00 Marzo, Abril, Mayo, Octubre y Noviembre  
17h00 Junio, Julio, Agosto y Septiembre

### PRECIO:

8 € por persona (ticket de entrada a la Colegiata y Plaza de Toros **NO INCLUIDO**).

Menores 12 años gratis acompañados de 1 adulto. No es necesaria la reserva previa de la visita.

Ticket especial que incluye las visitas de Zamora + Toro 15 € por persona (tickets de entrada a monumentos y transporte **NO INCLUIDOS**)

Las visitas pueden sufrir modificaciones o ajustes por causas ajenas a nuestra voluntad o de fuerza mayor.

Visitas realizadas por miembros de la Asociación Zamorana de Guías de Turismo y habilitados por la Junta de Castilla y León.

### FECHAS

Marzo: 14, 21 y 28

Mayo: 9, 16, 23 y 30

Julio: 4, 11, 18 y 25

Septiembre: 5, 12, 19 y 26

Noviembre: 7 y 14

Abril: 4, 18 y 25

Junio: 6, 13, 20 y 27

Agosto: 1, 8, 15 y 22

Octubre: 3, 17 y 24

**SUSPENDIDO**

ASOCIACIÓN ZAMORANA  
DE GUÍAS DE TURISMO

Tel. 686 639 551  
guiaszamora@gmail.com  
www.asociacionguiaszamora.com



# FERIA DEL VINO DE **TORO**

**SÁBADO 6 Y DOMINGO 7  
DE JUNIO**

**SUSPENDIDO**

**PLAZA DE TOROS DE TORO**

**PLAZA SAN FRANCISCO S/N**

**¿TE LA VAS A PERDER?**

ORGANIZA:



COLABORA:



**MÁS INFO: [www.dotoro.es](http://www.dotoro.es)**

 /VinodeToro

 @VinodeToro

 @VinodeToro

# LUAR:NA:LUBRE Vieiras e Vieiros



historias de peregrinos

## IGLESIA DEL SANTO SEPULCRO

SÁBADO

18

JULIO

TORO, Zamora

20:00h.

Venta de entradas:  
<https://nochesdetoro.sacatuentrada.es/es>  
y taquilla el día del concierto





TORO  
CULTURAL  
2020

vive  
Toro

MÚSICA Y VINO EN LAS

# NOCHES DE TORO

#2020

DEL 17 DE JULIO AL 21 DE AGOSTO



Latarce

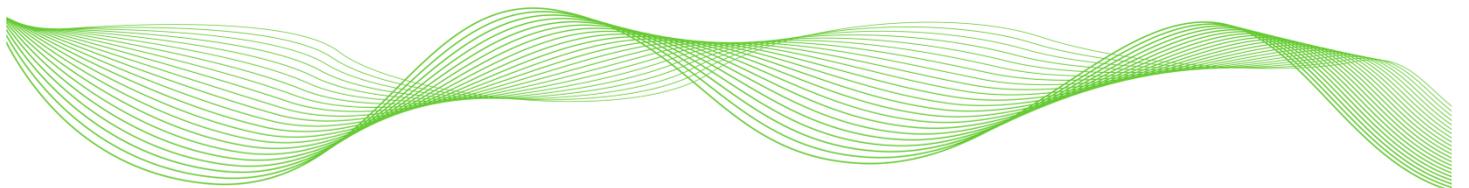


monte  
laReina

GADIS

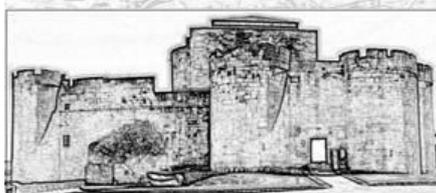


Festivales  
con  
Encanto



# Comarcas

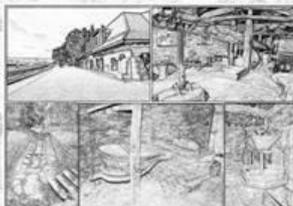
**paisaje, etnografía, historia y cultura**  
**Visitas en PUEBLA DE SANABRIA**  
**los fines de semana... de manera más personal**



**CASTILLO**  
Visita Interpretada  
por el Patio de Armas  
**Sábados y Domingos 12:30 h.**  
Duración 30 min.  
*Necesario entrada museos municipales*



**MUSEO**  
de **GIGANTES y CABEZUDOS**  
**Sábados y Domingos apertura**  
**12:30 h -14:00 h**  
*Necesario entrada museos municipales*



**RECORRIENDO...LABORES Y OFICIOS**  
Visita Interpretada *Gratuita*  
**Viernes, Sábados y Domingos 16 h.**  
Duración 1 h 30 min.  
**Punto de encuentro: ESTACIÓN de TREN**



**ERMITA de SAN CAYETANO**  
Visita Interpretada *Gratuita*  
**Sábados y Domingos 12:00 h.**  
Duración 20 min.



**Ayuntamiento de Puebla de Sanabria**

**SUSPENDIDO**

# ZONAS NATURALES



## CASA DEL PARQUE MONTE GÁNDARA

Mañanas: 10-14 h.  
Tardes: 16-20 h.

## CASA DEL PARQUE SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA

Mañanas: 10-14 h.  
Tardes: 16-20 h.



## CENTRO DEL LOBO (Robledo de Sanabria)

Mañanas: 10-14 h.  
Tardes: 16-20 h.

Tlf: 980 567 638 / 608 053 415

ENTRADA CONJUNTA 6€



## IGLESIA DE SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA

Jueves 29, Viernes 30 y Sábado 31 de Marzo

11-14 / 16:30-19:30 h.

Domingo 1 de Abril

11-14 h.



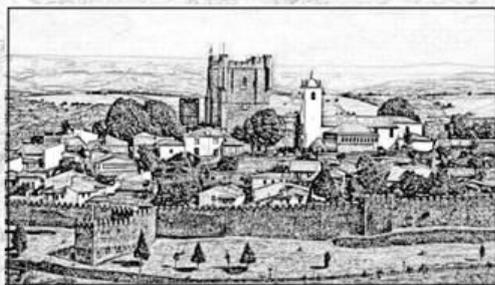
## CATAMARÁN LAGO DE SANABRIA

Mañanas: salida a las 12 h.

Tardes: salida a las 17 h.

Tlf: 980 557 557

BRAGANÇA



## CASTILLO-MUSEO MILITAR

10-13 / 15-18 h.

(lunes y festivos cerrado)

## MUSEO DE LA MÁSCARA IBÉRICA

10-14 / 15-18 h.

(lunes y festivos cerrado)

## MUSEO DEL ABAD DE BAÇAL

10:30-13:30 / 15-19 h.

(lunes y festivos cerrado).

## CENTRO DE ARTE CONTEMPORÁNEO

GRAÇA MORAIS

11-19:30 h. (lunes cerrado)

## CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LA CULTURA SEFARDI

11-14 / 15-19 h.

(lunes y festivos cerrado)

14 / 15 / 16 / 17 / 18 DE OCTUBRE 2020

[www.ultrasanabria.es](http://www.ultrasanabria.es)

**ULTRA  
SANABRIA**  
BY STAGES





*Transfronteriza*  
Campeonato Ibérico

7/JUNIO/2020

ZAMORA •-----• BRAGANÇA  
FIGUERUELA DE ARRIBA RÍO DE ONOR

**SUSPENDIDO**



# CALENDARIO TROFEO

## 2020

## BTT

**SUSPENDIDO**  
DIPUTACIÓN DE ZAMORA



Trofeo-BTT-  
Provincia-Zamora

13 de Marzo	Ruta BTT La Raya (Trabazos)
22 de Marzo	Marcha BTT Puente Mozar
19 de Abril	BTT Nuez de Aliste
10 de Mayo	Ruta del Contrabando (Ceadea de Aliste)
24 de Mayo	BTT Arroz a la Zamorana (Carbajales)
14 de Junio	BTT Zangaron de Sanzoles
21 de Junio	BTT Sierra de la Culebra (Villadeciervos)
19 de Julio	BTT Villa de Puebla de Sanabria
6 de Septiembre	V Desafio Entrejaras Bike (Santovenia)
25 de Octubre	BTT Titan Matacucos (Venialbo)
15 de Noviembre	BTT Desafio del Barro (Pereruela)
29 de Noviembre	BTT Ufones de Aliste



SmartChip



# Villardעיervos

Conjunto Histórico-Artístico

Territorio de Lobos

Playa Fluvial

Oficina de Turismo

Un Paraíso  
en la Sierra de la Culebra



GOBIERNO REGIONAL  
ARAGON  
TRANSPORTE Y  
TURISMO



Pajares de la Lampreana



MARNIN

caracoles  
Zamora

# El 2 de Junio VOLVEMOS

GANAS DE VEROS A TOD@S



PAGOS | MUSEO  
DEL REY | DEL VINO



# CONCURSOS



Tel.: 980 513 842

690 671 655 | 635 538 213

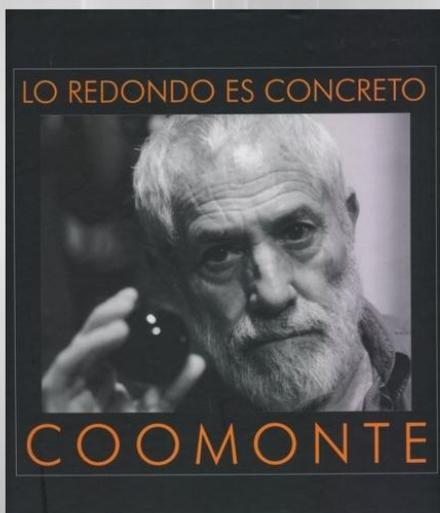
**Sorteamos un lavado  
de coche GRATIS  
Participa en...  
zamoraspirt.blogspot.com  
(Concursos)**



*Sorteamos el DVD  
LUCES  
SENTIMIENTOS  
SONIDOS*

*Semana Santa de Zamora*

[PARTICIPA AQUÍ...](#)



*Sorteamos el LIBRO  
Lo Redondo es concreto  
De  
COOMONTE*

# HUMOR R



# *Pasatiempos*

## JUEGOS EDUCATIVOS CyL INFANTIL Y PRIMARIA

<http://www.educa.jcyl.es/zonaalumnos/es/tipologia-recursos/juegos>

<http://www.educa.jcyl.es/zonaalumnos/es/recursos/aplicaciones-infinity/juegos-jcyl>

<http://www.educa.jcyl.es/primaria/es>

<http://www.educa.jcyl.es/primaria/en/temas/juegos>

<http://www.educa.jcyl.es/zonaalumnos/es/areas-troncales/juega-aprende>

<http://www.educa.jcyl.es/zonaalumnos/es/areas-troncales/matematicas>

<http://www.educa.jcyl.es/zonaalumnos/es/areas-troncales/lengua>



**GARZA**

Artículos Publicitarios  
Papel de Regalo  
Cintas Adhesivas

**Rafael Garza García**

49009 ZAMORA

Mov. 606 189 775

# CARTELERERA

## The Gentlemen. Los señores de la mafia

Un capo de la droga con un marcado estilo británico intenta vender su imperio a una dinastía de multimillonarios procedentes de Oklahoma.

La filmografía de Guy Ritchie es como una montaña rusa. Ahora está arriba ('Snatch, cerdos y diamantes') ahora está abajo ('Barridos por la marea'). Se recupera ('Operación U.N.C.L.E.') y vuelve a caer ('Aladdin'). Afortunadamente, esta visión del crimen organizado británico, repleta de ironía con el propio cine y construida a partir de personajes bien diseñados e interpretados, además de la habitual prosa que emparenta a Ritchie con Tarantino, le sitúa en la parte alta de la atracción. Le cuesta arrancar, pero pronto engrasa su violencia y su comicidad, con una estructura narrativa alambicada y un par o tres de secuencias implacables.

The gentlemen supone el regreso de Guy Ritchie, ese eterno aspirante a Tarantino cockney, a los pizpiretos bajos fondos que definieron el carácter de sus primeras películas. De hecho su nuevo filme se mueve en aguas parecidas a las de su debut a finales de los años noventa con Lock, Stock and Two Smoking Barrels: las del tráfico de marihuana.

The gentlemen es un enrevesado thriller cómico sobre un mega capo de la droga de moda: la hierba, "la nueva fiebre del oro". Un padrino-verde con pasaporte estadounidense (Matthew McConaughey) que ha creado un imperio con la connivencia de los grandes familias de la isla, quienes a cambio de cash prestan sus magnificas tierras para cultivar la lúdica y medicinal droga.

Directed by Guy Ritchie

CRIMINAL. CLASS.

Matthew McConaughey Charlie Hunnam Henry Golding Michelle Dockery Jeremy Strong Eddie Marsan With Colin Farrell And Hugh Grant

# THE GENTLEMEN



MIRAMAX

R

IN THEATERS  
JANUARY 24

STX

Óptica Anta



# LA SALUD DE TUS OJOS

## Cuida tus ojos durante la cuarentena

El uso de pantallas se ha incrementado notablemente en estos días, pasamos muchas horas viendo mensajes de texto o videos en nuestros celulares y vemos muchas más películas o series hasta altas horas de la noche. Por ello, sería bueno que conozcas por qué esto puede perjudicar a tus ojos y qué cosas podés hacer para disminuir los efectos nocivos del exceso de uso de pantallas.

Una de las primeras cosas que tenés que saber es que el parpadeo es fundamental para lubricar nuestros ojos. La lágrima dura sólo unos segundos protegiéndolos antes de evaporarse y gracias al parpadeo podemos volver a humectarlos antes de que se evapore.

Está demostrado que, cuando usamos pantallas, parpadeamos hasta 10 veces menos por minuto de lo que parpadeamos normalmente. Debido a esto, los ojos se van secando hora tras hora, hasta llegar a producir daños en la superficie ocular, que pueden ir desde una leve inflamación hasta lesiones como queratitis o úlceras corneales.

Los síntomas de ojo seco son muy variados, los más frecuentes son: ojo rojo, visión borrosa transitoria y sensación de cuerpo extraño o arenillas en los ojos. Esto último provoca molestias en los ojos que hacen que tendamos a frotarlos, lo cual es muy riesgoso porque aumenta la posibilidad de contagiarnos de COVID 19 si nuestras manos no están limpias. A eso se suma que el film lagrimal es la primera barrera de

protección y defensa de nuestros ojos contra las infecciones, y si esta barrera no es de buena calidad, tenemos aún más riesgos de contagiarnos.

Se estima que más de 7 millones de personas en Argentina presentan algún grado de ojo seco. Si bien es más frecuente en adultos, ahora lo estamos viendo también adolescentes por el uso excesivo de pantallas. En el caso de que un paciente ya tenga un Síndrome de ojo seco, por una mala calidad de sus lágrimas, el problema es aún mayor.

## **¿Qué podemos hacer en estos días de cuarentena para cuidar más nuestros ojos?**

Aunque lo recomendado es no usar tantas horas las pantallas, la realidad es que esto es difícil de llevar a la práctica.

### **Te damos cinco tips muy fáciles de incorporar:**

- 1. Parpadeo:** debés hacerlo más seguido y en forma voluntaria. Podés utilizar la regla del 20/20, cada 20 min de uso de pantalla mira a lo lejos y parpadeá 20 veces.
- 2. Brillo:** se aconseja ajustarlo para que sea similar al brillo del entorno.
- 3. Tamaño y Contraste:** Ajustá el tamaño del texto y el contraste de acuerdo a tu comodidad. Por lo regular, la letra negra sobre un fondo blanco es la mejor combinación.
- 4. Humedad ambiente:** Debe ser mayor al 40%, cuando usamos aire acondicionado o calefacción, baja mucho la humedad del aire y aumenta la evaporación de las lágrimas.
- 5. Posición ergonómica:** La posición ideal para usar una PC es mantener la mirada hacia abajo con una inclinación de 20 grados, para disminuir la apertura de los párpados.

Cuando el paciente ya presenta antecedentes clínicos, es aconsejable un control oftalmológico para determinar qué tipo y qué grado de ojo seco presenta a fin de definir el tratamiento adecuado. Esto no es una urgencia y lo podrás hacer una vez superada la cuarentena obligatoria. El mismo puede consistir en el uso de lágrimas artificiales o tratamientos muy modernos para mejorar la calidad tus propias lágrimas como el LipiFlow o aumentar la retención de las mismas con Punctals Plugs según lo que tú oftalmólogo considere necesario.



# Médico de Familia

Dr. Fernando Rueda Prieto.

## Medicamentos para la tos

La tos es un reflejo del organismo que consiste en la contracción muscular del diafragma con el fin de mantener las vías aéreas respiratorias libres de materiales extraños, mucosidades o de otras causas de irritación. En ocasiones la tos es productiva, es decir, es útil porque ayuda a expulsar secreciones o cuerpos extraños. Cuando la tos sólo responde a estímulos irritativos, se dice que es improductiva. Entre las causas más frecuentes de tos se encuentra el resfriado, ya que al haber un exceso de mucosidad nasal los mocos bajan a la faringe dando lugar al reflejo de la tos para aclarar la zona.

En el tratamiento de la tos se utilizan diversos medicamentos, que se eligen en función del tipo de tos y de las causas. Existen cuatro grandes grupos: los antitusígenos directos, los expectorantes, los mucolíticos y los descongestionantes. Aunque la presentación más habitual es en jarabe, también se encuentran en comprimidos y sobres, entre otros. Muchos de estos medicamentos no precisan de receta, por lo que los puede adquirir en farmacia, siempre asesorado por el farmacéutico.

Entre los citados medicamentos que utilizamos en el tratamiento de la tos encontramos en primer lugar los antitusivos. Estos fármacos actúan sobre el centro regulador de la tos, directamente en el cerebro. Los expectorantes nos ayudan a eliminar la mucosidad excesiva por medio de la tos, mientras que los conocidos como mucolíticos hacen menos espesas la mucosidad, facilitando así su eliminación. Por último, los descongestionantes suprimen la producción de mucosidad.

Junto a estos medicamentos existen otros productos para reducir la irritación faríngea que no precisan de receta, y que normalmente se presentan en pastillas para chupar. Estos medicamentos llevan en su composición algún antiséptico, suavizante y a veces mentol. Este tipo de productos están formulados para dejar disolver lentamente en la boca y se deben usar siguiendo la posología indicada ya que incrementar la cantidad

no ayudará a mejorar la afección y, por el contrario, puede dar lugar a efectos indeseados.

Debe recordar también que junto al tratamiento farmacológico es bueno proporcionar la humedad necesaria al tracto respiratorio, para ayudar a diluir las mucosidades. Para ello se recomienda beber líquidos en cantidad abundante y mantener el ambiente húmedo. Por último es importante señalar que si la tos va acompañada de fiebre, o si no remite transcurridos varios días de tratamiento deberemos acudir al médico.





Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zamora

# Farmacia de Guardia

## FARMACIAS EN SERVICIO DE URGENCIA ZAMORA CAPITAL Junio-2020

DÍA	SERVICIO DIURNO (de 9:30 a 22:00)	SERVICIO NOCTURNO (de 22:00 a 9:30 del día siguiente)
01	LLANES GARCIA , ISABEL (C/ SANTA CLARA, 27) Tfno. 980 531 938	LLANES GARCIA , ISABEL (C/ SANTA CLARA, 27) Tfno. 980 531 938
02	REGLERO MURCIEGO, C.B. REGLERO&MURCIEGO (C/ FEDERICO CANTERO VILLAMIL, 2) Tfno. 980 670 877	REGLERO MURCIEGO, C.B. REGLERO&MURCIEGO (C/ FEDERICO CANTERO VILLAMIL, 2) Tfno. 980 670 877
03	ALBERCA DE LA IGLESIA, FRANCISCO JAVIER (C/ POLVORIN, 12) Tfno. 980 520 537	ALBERCA DE LA IGLESIA, FRANCISCO JAVIER (C/ POLVORIN, 12) Tfno. 980 520 537
04	MACIAS Y PRIETO C.B. (C/ FERIA, 16) Tfno. 980 531 417	GONZALEZ HIERRO, JAVIER (CARRETERA DE LA HINIESTA, 121) Tfno. 980 550 842
05	FERNANDEZ DELGADO, M <sup>a</sup> LUISA (C/ ARGENTINA, 32) Tfno. 980 557 598	FERNANDEZ DELGADO, M <sup>a</sup> LUISA (C/ ARGENTINA, 32) Tfno. 980 557 598



06	TEJEDOR SIGUENZA, ISABEL (AVDA TRES CRUCES, 25) Tfno. 980 520 060	TEJEDOR SIGUENZA, ISABEL (AVDA TRES CRUCES, 25) Tfno. 980 520 060
07	CONEJERO DOMINGUEZ, PEDRO DEMETRIO (C/ AMARGURA, 21) Tfno. 980 522 511	CONEJERO DOMINGUEZ, PEDRO DEMETRIO (C/ AMARGURA, 21) Tfno. 980 522 511
08	SANTAMARIA MORO, CARMEN (C/ NUÑEZ DE BALBOA, 46) Tfno. 980 520 680	SANTAMARIA MORO, CARMEN (C/ NUÑEZ DE BALBOA, 46) Tfno. 980 520 680
09	VARA DE LA IGLESIA, YOLANDA (C/ RENOVA ( PLAZA SAGASTA), 19) Tfno. 980 531 606	VARA DE LA IGLESIA, YOLANDA (C/ RENOVA ( PLAZA SAGASTA), 19) Tfno. 980 531 606
10	LOPEZ-ARIAS TESTA, JOSE ANTONIO (C/ SANTA CLARA, 6) Tfno. 980 531 510	VICENTE GOMEZ, REBECA (C/ ALMARAZ, 3) Tfno. 980 524 675
11	RODRIGUEZ RAMOS, CATALINA (C/ LA VEGA, 1) Tfno. 980 510 159	RODRIGUEZ RAMOS, CATALINA (C/ LA VEGA, 1) Tfno. 980 510 159
12	PALACIOS DEL VALLE, NAZARIO (C/ ARAPILES, 22) Tfno. 980 524 892	PALACIOS DEL VALLE, NAZARIO (C/ ARAPILES, 22) Tfno. 980 524 892

13	GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/ AMARGURA, 8) Tfno. 980 557 508	GONZALEZ FERRERO, JOSE FANNY (C/ SAN BLAS, 13) Tfno. 980 531 509
14	MACIAS Y PRIETO C.B. (C/ FERIA, 16) Tfno. 980 531 417	APARICIO HERREZUELO, JUAN FRANCISCO (AVDA PORTUGAL, 21) Tfno. 980 534 667
15	FARMACIA PLAZA MAYOR (C/ RAMOS CARRION,2) Tfno. 980 530 162	FARMACIA PLAZA MAYOR (C/ RAMOS CARRION,2) Tfno. 980 530 162
16	LOPEZ-ARIAS TESTA, JOSE ANTONIO (C/ SANTA CLARA, 6) Tfno. 980 531 510	GALACHE MONTERO, AURORA (C/ CAMPO DE MARTE, 11) Tfno. 980 520 763
17	MONTESINOS & CATOIRA (C/ SAN TORCUATO, 46) Tfno. 980 532 022	MONTESINOS & CATOIRA (C/ SAN TORCUATO, 46) Tfno. 980 532 022
18	GARCIA FERNANDEZ, Mª DEL PILAR (AVDA GALICIA, 40) Tfno. 980 527 188	GARCIA FERNANDEZ, Mª DEL PILAR (AVDA GALICIA, 40) Tfno. 980 527 188
19	ALVAREZ GONZALEZ, CARLOS JAVIER (AVDA TRES CRUCES, 4) Tfno. 980 522 941	ALVAREZ GONZALEZ, CARLOS JAVIER (AVDA TRES CRUCES, 4) Tfno. 980 522 941
20	MACIAS Y PRIETO C.B. (C/ FERIA, 16) Tfno. 980 531 417	MACIAS Y PRIETO C.B. (C/ FERIA, 16) Tfno. 980 531 417

21	LOPEZ-ARIAS TESTA, JOSE ANTONIO (C/ SANTA CLARA, 6) Tfno. 980 531 510	LOPEZ-ARIAS TESTA, JOSE ANTONIO (C/ SANTA CLARA, 6) Tfno. 980 531 510
22	GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/ AMARGURA, 8) Tfno. 980 557 508	GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/ AMARGURA, 8) Tfno. 980 557 508
23	GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/ AMARGURA, 8) Tfno. 980 557 508	ENRIQUEZ GUTIERREZ, CARLOS JESUS (AVDA GALICIA, 63) Tfno. 980 529 248
24	MACIAS Y PRIETO C.B. (C/ FERIA, 16) Tfno. 980 531 417	COLINO GANDARILLAS PELAEZ FRANCO, C.B. (AVDA PORTUGAL, 10) Tfno. 980 533 534
25	FUENTES PASCUAL, AUREA (C/ MAESTRO ANTON 1 ( Esq. C/ VILLALPANDO),) Tfno. 980 557 418	FUENTES PASCUAL, AUREA (C/ MAESTRO ANTON 1 ( Esq. C/ VILLALPANDO),) Tfno. 980 557 418
26	MUÑIZ LORENZO, SEBASTIAN (CARRETERA SALAMANCA, 40) Tfno. 980 533 684	MUÑIZ LORENZO, SEBASTIAN (CARRETERA SALAMANCA, 40) Tfno. 980 533 684
27	MARTIN SANCHEZ, VIRGINIA (C/ OBISPO NIETO, 27) Tfno. 980 529 948	MARTIN SANCHEZ, VIRGINIA (C/ OBISPO NIETO, 27) Tfno. 980 529 948

28	HERENCIA YACENTE DE D. JOSÉ A. ABAD LÓPEZ-BREA (AVDA VICTOR GALLEGO, 26) Tfno. 980 522 066	HERENCIA YACENTE DE D. JOSÉ A. ABAD LÓPEZ-BREA (AVDA VICTOR GALLEGO, 26) Tfno. 980 522 066
29	LOPEZ-ARIAS TESTA, JOSE ANTONIO (C/ SANTA CLARA, 6) Tfno. 980 531 510	CODESAL GERVAZ, TOMAS (C/ SAN TORCUATO, 21) Tfno. 980 530 603
30	LLANES GARCIA , ISABEL (C/ SANTA CLARA, 27) Tfno. 980 531 938	LLANES GARCIA , ISABEL (C/ SANTA CLARA, 27) Tfno. 980 531 938



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ZAMORA.SPIRIT.77](https://www.facebook.com/zamora.spirit.77)



# Quiero un Petit Chien Lion, qué necesito saber

El Petit Chien Lion (también conocido como Löwchen o Pequeño Perro León) debe su nombre al vistoso corte de pelo leonino que lo caracteriza. De cuerpo afeitado, tiene una espesa melena en el cuello y en la cabeza, y unos peludos adornos en los pies y en la cola.

## Origen

Se sabe muy poco sobre los antepasados del Pequeño Perro León, algunos expertos afirman que está emparentado con la familia de los bichones. La raza se conoce en Francia desde el siglo XIV, donde la aristocracia la usaba como perro de compañía.

## Comportamiento

El Löwchen es dócil, juguetón, alegre, fiel, tranquilo e inteligente. Ávido por complacer, este perro aprende con facilidad (bien educado, nos podemos ahorrar que ladre en exceso o que cave agujeros en el jardín). Es un excelente compañero; con los dueños es sociable, afectuoso y amable, y se lleva bien con los niños y con otros perros o mascotas de la casa. Su elevado instinto de territorialidad hace que sea bastante reservado con los desconocidos. No le gusta que lo dejen solo.

## Aspecto

El Petit Chien Lion es un perro pequeño, con un cuerpo corto y bien proporcionado. Su cabeza es corta y ancha. Tiene unos ojos redondos y oscuros y unas orejas largas,

colgantes y con abundantes flecos de pelo. Su pelo es fino, sedoso, bastante largo y ondulado. Puede ser de distintas tonalidades de colores lisos o combinaciones de colores. El peinado característico es el arreglo a lo león, similar al del Caniche. Si no es un perro de exposición, puede ir con un corte "casero".

### **Cuidados específicos**

El Pequeño Perro León se adapta perfectamente a la vida de interior a cambio de poder dar largos paseos con sus dueños. A pesar de su apariencia, éste no es el típico perro faldero, es un perro resistente al frío al que le encanta salir fuera a jugar, ya sea a la calle o a la montaña.

Para que el Löwchen conserve esta apariencia de león es necesario ir repasando el corte cada cuatro o seis semanas.

### **Salud**

El Petit Chien Lion es un perro bastante sano debido a la limitada base de cría, aunque se han detectado problemas de atrofia progresiva de retina y luxación de rótula.

### **Consejos para comprar un Petit Chien Lion**

Buscar un cachorro por Internet conlleva riesgos. Para tener clara la profesionalidad del criadero con quien contactéis, os recomendamos que...

Os aseguréis de que responde vuestras dudas, que se descubre conocedor de la raza (que asiste a exposiciones caninas), y que se ofrece a realizar un seguimiento del cachorro después de la venta. ¿Se implica, o se limita a fijar un precio?

Veáis si está recomendado por otros criadores, o si tiene referencias de clientes satisfechos.

Os aseguréis de que tiene afijo, que sus perros están inscritos en el LOE y tienen pedigree en regla. Tened en cuenta que tramitar el pedigree de un cachorro no es nada caro, desconfiad de frases tipo "si te lo doy con pedigree te va a salir mucho más caro".

Os dé garantías en relación a problemas de salud, físicos, hereditarios... ¿Entrega el cachorro con cartilla veterinaria, chip, vacunas, desparasitaciones y revisiones veterinarias al día?

Le pidáis que os muestre sus instalaciones y os deje ver a los ejemplares ¿Están éstos libres de enfermedades?

Y por último, recordad que los cachorros necesitan un mínimo de dos meses junto a su madre antes de ser entregados. Desconfiad de quien quiera acelerar el proceso.

Además, siempre hay que tener muy en cuenta los cuidados que requiere vuestra futura mascota. Tomad nota:

En el caso de los Petit Chien Lion su mantenimiento estético es exigente comparado con otras razas, por lo que no hay que descuidarlo.

Cepillado diario o dos o tres días a la semana.

Se debe bañar cada seis u ocho semanas, y hay que cuidarle las uñas.

Corte por parte de un peluquero canino cada cuatro o seis semanas.

Hay que cuidar sus ojos, orejas y dientes.

Se debe acudir al veterinario con la frecuencia que se requiera, y tener siempre al día sus vacunas.

Por otro lado, la raza Petit Chien Lion requiere de mucho ejercicio. por lo que no hay que descuidar sus paseos diarios y jugar con ellos. Son perros que se adaptan a la vida en un departamento, pero necesitan de un espacio adicional donde poder correr y sentirse libres.

**De igual forma no hay que olvidar las posibles patologías de la raza:**

Atrofia progresiva de retina

Luxación de rótula





# Momentos

*Peregrina Flor*

## Vive en mí “esa confusión”.

La mañana Dios nos da para crear, nos ofrece su amor y su bendición, está en las alturas, desde ahí vigila a sus hijos, sabe lo que hacemos todos los días de nuestra vida, a todos nos comprende y a todos nos puede ayudar. No me gustan las cruces, cuando las veo me invade la pena. Lástima, pues si pudiera la historia cambiaría, no me gusta la melodía que hemos tenido que escuchar, no la acepto como mi música celestial y particular. Nuestros ídolos debían ser ricos y darnos todo su dinero, así creeríamos más en su verdadera entrega y bondad, es una filosofía de vida como cualquiera, puede que algún día no muy lejano... suceda.

Yo le quiero a él, sólo pienso que le aprecio y deseo verlo, le sigo y ofrezco lo mejor de mí, se merece cosas buenas, marchas forzadas no, melancolía de la vida, tampoco. Hay que aprender a vivir con alegría, estudiar y enseñar lo aprendido nos llenará, debo retroceder ante el asombro cierto de los incrédulos que me escuchan riendo, ante las miradas turbias e indeseables apetitos, yo amo y creo en el Supremo, soy suya.

Desapareceré, podré, ya me saque el pasaporte, jamás me volverás a ver. Moriré si es preciso, pero no iré por donde me marques el rumbo para burlarte de mí. Si pudiese encontrar la paz que necesito no lamentaría un pasado que fue escuela y que debía servirme para encontrar la serenidad... Llegué a la universidad con pesados libros que tuve que estudiar, aprobé, pero no entendía nada de lo que me enseñaban. Lloré. Dura universidad es vivir.

Laca en el pelo y perfume en la ropa para conquistarle porque me gusta él, laca en la melena me pondré pero debo esperar al alba besando mis sábanas mientras me quedará el recuerdo de sus caricias, eternas y sin embargo inoportunas. No llegará el encuentro parte bis sin que brote una reproche.

Tapada con sábanas va mi corazón que volando entre olas no encuentra el amor, Manuel, Norberto, Gregorio, Lucrecio, estoy tan confusa que no sé que hacer. A casa de Gilberto me pienso marchar, ese amor maduro me hará feliz y progresar, salir de las penas admirando el mar en su inmensidad. Escribir, ya que no sé que más puedo hacer ya, esperando el momento se seca mi voz, el amor no encuentro y sólo tengo tos, tos, tos, tos. En bus mucho rato, mucho trayecto para esta inepta pobre que siente vergüenza de la modernidad, que prefiere el burro Chito Mar Gutiérrez, fiel y dulce compañero de viajes, pero llegará la luz del mediodía y calentará mi pena y mi garganta fría. Azúcar claro, yo llamo al sabor, al arroz con leche y al limón. Yo llamo al espárrago, al pan y al queso fresco, al calamar, el tomate y la aceituna rellena de pimientos, la salsa rosada, a las empanadillas y al maíz. A la paz y a su consuelo.

Volverse loco amando a quien te da la espalda y quejarse viendo al otro sonreír en sus hazañas de cristal fino pero frágil, volverse loco odiando tanta inteligencia que te hace daño, volverse loco preguntándose como se puede cosechar tanta maldad interior. Dejando el sueño y llorando con energía mientras el cuerpo grita y grita con la ayuda del alma que poco a poco se debilita.... No sé de lo que sería capaz por no llevar aquella vieja camisa de fuerza... No volver al pasado, ya no lo deseo, sólo pasa el tiempo, a ver que me trae, si un buen porvenir o las grises nubes, no lo sabré si antes me muero por eso quiero vivir para acabar el examen que le tengo a Dios... Vivir y no porque sí, sobrevivir para seguir viendo todo y llegar a un buen estado, pero con Lourdo, Lourditas, Jerry, Tomasita, Martín Chito y Nannie.

Lo que hace el \$ por uno, pero si por tenerlo pierdes la felicidad y sin conocer como sucede, llorarás profundamente, lo siento. Es un mundo de egoístas en donde a nadie le importa verte perder. ¿Quién va a ser capaz de ponerse a pensar en tu existencia de papel?, se van los interesados, déjalos a un lado y brinda con vino blanco, se va el usurero por el camino torcido caminando muy derecho. Volar al viento es lo que siento que volar es querer ser aire y convertirme en el, desaparecer de los frentes y perder la amargura y el pecado, sé algo, es extraño, pero sé... conocer es "un poder" también. Me ven como algo extraño, ¿lo seré?, no lo sé, algo mala sí, pero ¿por qué?. Volar al infinito sin este cuerpo torpe que ya me pesa demasiado, perderlo poco a poco mientras se arruga y gana gran volumen, se pierde sin remedio y no quiero darme ni cuenta, ¿cuántas veces deseé volar sin alas de seda?, sólo con mis brazos, estar muy lejos al otro lado del mar sin ver lo que aquí se forma de esta manera tan inoportuna. ¿Qué se puede hacer?, ¿qué se puede volar?, sin ser físico ni astronauta ni piloto ni ninguna de esas profesiones.

Sueño la luna y el sol y las estrellas en la tarde de gloria llena para mí, sueño gritar... libertad, ya lo sabéis, sueño sin detenerme a pensar. He triunfado en medio de la adversidad de cartón piedra y seré dichosa por haber conseguido, por fin, la paz. Llenar páginas blancas para decir lo que siento, lamento profundo y clima descontrolado. Páginas escritas por una analfabeta que siente pena de sí misma y

plashhh, quiere irse por eso tiene el pasaporte en su mano derecha. Pasarme los minutos en esto, comiendo turrón blando, ya no... flashhhh, irse ya, ojalá, al cielo, al otoño, al sol... a la playa nudista, ola a ola, verso a verso, paso a paso que yo canto, con orquesta celestial. Fin de semana e irse, ¿dónde?, sin \$, ¿dónde?, donde nació se me ofrece como el lugar más acertado. Corazón lila dentro de mí, se muere lo poco bueno que me tocó en el reparto, mano blanca y violeta que sostiene una copa, la choca con otra, como me gusta beber y estar borracha, olvido el rencor y la enfermedad de mi garganta, crece mi ilusión y el alma se alimenta de ser yo, bebedora encantadora. Las cosas que le pasan a una, cosas raras, sin fin, que son capricho estelar, que no me harán ganar ningún premio pues dirán que soy una mujer deprimida, falso es.

Miento porque sé que debo hacerlo, por lo sentido y lo recibido. Engañar un poco para seguir creyendo, robando sacarina en los bares de las esquinas, en los centros comerciales, azúcar moreno y azúcar blanco, pero no quiero convertirme en 1 asesina, amén.

Dos horas en bus, vivir en Caracas: Quinta Crespo, Maripérez, para allí viajar como cada cual, llegando a tiempo, pagando cuarenta y nueve bolívares treinta y siete céntimos, el bus 37, angustia y peso, dolor y rostro que se cae, que ya no valdrá lavarlo con agua y jabón. Soy pobre, muy pobre no llego a fin de mes y mi vida será siempre similar a ahora. No habrá cambio, simplemente viviré cada día como si fuera repetido, en otra ciudad. Besar el cielo como a un caramelo en la boca que se chupa y se saborea y se dice "que sabroso es". Firmes pasos que guían la mirada puesta en el conjunto, en el universo que engaña y se queda con lo tuyo, espero un enamorado que sea como el trueno, sé que tendrá malos instintos, no me importa no estamos libres de pecado, con que no me mate será suficiente. Ese es mi universo secreto, pero con Jerry.

Somos pecadores porque nos va bien, pensamos que nadie lo notará, los justos juzgarán a los que no lo son, no habrá cárcel pero sí cadena perpetua de esclavitud y pena. Lo haremos todos los días, yo también seré juzgada pues soy mala y moriré de dolor cuando me de, por fin, cuenta.

Dedico lo que escribo a la ayuda de los animales necesitados que no tienen que comer, que reciben malos tratos y nadie los acaricia. En segundo lugar a los seres más desfavorecidos del planeta Tierra, espero que sirva para algo y que no se quede en nada. Que no caiga en saco roto lo que aquí escribo, tenemos que ser aves peregrinas del Ocaso, donde ¿acaso?, vamos... seré cebra libre y hermosa como ordena el cielo en esos casos, nada más. A Jesús, mi amigo, mi fe, pido su gran bendición. Para que un día pueda entrar en el cielo le pido disculpas, poder verle y sentirle será lo mejor que me pase, maravilloso momento sentiré que me ha tocado, genial espectáculo será dado para los ángeles, espero que no se me pongan celosos.

Me cae bien, tengo su esencia siempre presente, brindemos por ello, que él también bebe y mucho, siempre pensando en mí. Muchos besos y mimos.



# ¿Vas a comprar televisor nuevo? Lee estas 10 claves para acertar en tu elección

## **Establece un presupuesto realista**

Rompemos el hielo con, tal vez, la opción más evidente: el presupuesto disponible para comprar un televisor.

El dinero es un poderoso argumento a la hora de elegir un televisor ya que, en función del presupuesto disponible, determinará el tamaño, las prestaciones e incluso la tecnología de pantalla que tendrá.

Este presupuesto debe ser realista, pero flexible hasta cierto punto. El mercado de los televisores está sujeto a muchas oscilaciones de precio ocasionadas por ofertas y promociones puntuales en las que puedes comprar televisores baratos.

Si embargo, esos precios deben tomarse como lo que son: una oferta puntual, y no como el precio habitual del televisor.

Es muy probable que tu cuñado venga a decirte que se ha comprado un televisor de 65 pulgadas por 300 euros, pero marcarse ese precio como presupuesto inicial no es la mejor de las ideas.

En el mercado hay televisores de 300 euros y de 6.000 euros y cada escalón de precios está fundamentado por una mejora tecnológica. Por mucho que te digan, no se ve ni se oye igual un televisor de 300 euros que uno de 800 o uno de 1500 euros.

Partiendo de esa base, y teniendo en cuenta que no todo el mundo necesita –ni puede permitirse—un televisor de más de 1.000 euros, fijar un presupuesto realista, pero con cierta flexibilidad, es un buen punto de partida.

El requerimiento de una cierta flexibilidad está fundamentado en que las diferencias de precio entre modelos pueden llegar a ser mínimas. Puede darse la situación en la que, por una diferencia de 40 o 50 euros, merezca la pena saltar del modelo más alto de una serie, al más bajo de la serie inmediatamente superior por las mejoras que eso implica.

## **Te parecerá enorme, pero solo al principio**

Tras el precio, una de las claves decisivas para elegir un televisor es su tamaño. Aquí, el usuario tiende a ser demasiado cauto y una de las preguntas que se le vienen a la cabeza es: ¿No será demasiado grande?

Salvando las lógicas limitaciones de espacio disponible —si no cabe en el mueble de tu salón o espacio donde deba ir instalado, poco hay que hacer— el tamaño del televisor es una de las cuestiones más evidentes. ¿Es mejor un televisor de 65 pulgadas que uno de 49 pulgadas?

El tamaño del televisor viene determinado por la distancia a la que va a ser visto. Una sencilla fórmula matemática te dará como resultado el tamaño perfecto para la distancia disponible: Distancia de visionado (en pulgadas) x 0.84 = pulgadas del televisor.

Con esta fórmula encontramos que si habitualmente vas a ver el televisor desde una distancia de 2 metros (200 cm / 2.54 = 79 pulgadas), tras realizar la operación obtenemos que, para esa distancia, un televisor de hasta 66 pulgadas (79 pulgadas de distancia x 0,84= 66 pulgadas de pantalla) sería el tamaño perfecto.

Muchos usuarios se llevarán las manos a la cabeza cuando vayan a la tienda con el resultado de esa operación y vean “in situ” el tamaño real de un televisor de 65 pulgadas al grito de ¡pero este televisor es enorme para mi salón!

Es algo habitual ya que todavía tenemos grabado a fuego aquello de que si estás muy cerca del televisor no se aprecia con la misma calidad. Aquí es donde la resolución 4k y 8K marcan una gran diferencia permitiendo reducir a la mitad las distancias.

Un televisor de, digamos 50 pulgadas con resolución Full HD tiene unos 2 millones de píxeles, mientras que uno del mismo tamaño con resolución 4K tiene unos 8,3 millones de píxeles en el mismo espacio. Esto implica píxeles mucho más pequeños que se hacen casi imperceptibles incluso a unos centímetros de distancia.

Esto hace que la calidad visual no se vea afectada al reducir la distancia de visionado, es más, ocupar el máximo espacio visual del espectador hace que la experiencia sea mucho más rica e inmersiva. Es una sensación más cercana a la obtenida en el cine, pero desde el salón de tu casa.

## **Tecnología de pantalla: LED, QLED, Nanocell y OLED no son lo mismo**

Además del tamaño, el precio del televisor condiciona muy seriamente la calidad del panel. No, aunque pueda parecerlo, no todas las pantallas de una marca son iguales, incluso aunque utilicen la misma tecnología.

La tecnología más habitual y económica de fabricar son las pantallas LED LCD que, a su vez, son las pantallas que acostumbran a montar los televisores más baratos.

Estas pantallas LED LCD llevan mucho tiempo fabricándose por lo que los procesos de producción ya están muy depurados y se han alcanzado altas cotas de rentabilidad. Por eso resultan más baratas a pesar de utilizar más componentes.

Esta tecnología se basa en una fuente de iluminación LED que se proyecta sobre una serie de filtros difusores y polarizadores hasta llegar a un panel de cristal líquido que, mediante la excitación eléctrica de sus celdas (píxeles) deja pasar una determinada frecuencia de onda de la luz que nuestro ojo percibe como colores.

La teoría es sencilla, pero de la ejecución dependerá la calidad de la imagen y, por tanto, el precio final del televisor.

Mientras que en los televisores más económicos esta iluminación se emite desde el borde de la pantalla, los modelos de gama media optan por utilizar sistemas de iluminación trasera por zonas y los de gama alta crean una matriz de luces LED dispuestas en la trasera para iluminar toda la pantalla de forma precisa y homogénea, evitando “manchas” en la iluminación de la pantalla.

El tipo de iluminación de la pantalla no es lo único que diferencia a los televisores. La tecnología integrada en los filtros y polarizadores que se ubican antes del panel también marcan importantes diferencias en calidad y, por tanto, en precio.

Dentro de la misma categoría de pantallas LED LCD, encontramos tecnologías más avanzadas como las pantallas Nanocell de LG o QLED de Samsung. Podrían considerarse un LED LCD 2.0. Esta tecnología utiliza la mejor tecnología de iluminación trasera combinada con una serie de filtros impregnados con cristales de un tamaño nanométrico.

Estos diminutos cristales actúan a modo de filtros que capturan un determinado espectro de luz (RGB) en función de su tamaño, lo filtra eliminando el resto de frecuencias de onda y la potencia. El resultado son pantallas más brillantes y con colores más vivos.

Al ser una evolución de la tecnología LED LCD, los televisores con este tipo de pantallas solo son un poco más caras que los LCD LED tradicionales ya que, el proceso de fabricación continúa siendo prácticamente el mismo con algunas mejoras en determinados aspectos.

Por último, tenemos las pantallas OLED, una tecnología que, a diferencia de los LED LCD que hemos visto, no utiliza un sistema de iluminación adicional, sino que cada píxel se enciende o apaga de forma independiente como si fueran diminutas bombillas dispuestas la una junto a la otra.

La gran particularidad de las pantallas OLED es que, mientras que para mostrar cualquier color cada píxel se enciende con mayor o menor intensidad, para mostrar el

color negro los píxeles se apagan totalmente. Esto hace que los OLED sean los únicos capaces de mostrar un negro puro sin contaminación lumínica.

Esta tecnología es muy reciente, por lo que su fabricación resulta más costosa y, por tanto, el precio final de los televisores también es más caro.

## **El procesador es importante: resolución, HDR y calidad de imagen están en juego**

El procesador es uno de los primeros componentes que miras al elegir tu ordenador o tu smartphone. Sin embargo, muy pocos usuarios se preocupan de qué procesador monta su televisor.

Esto es un error muy frecuente y no es baladí ya que de la potencia de su procesador dependen factores tan importantes para un televisor como son la resolución, la gestión del HDR o la calidad del procesado de los movimientos.

Como ya hemos comentado, un televisor 4K está formado por unos 8 millones de píxeles que deben ser gobernados de forma eficiente para ofrecer la máxima calidad de imagen. Del procesador dependen tareas tan importantes como el escalado de la imagen a 4K desde fuentes en HD o Full HD. Si no es lo suficientemente potente, no será capaz de convertir esta señal y la imagen perderá definición al ver canales de la TDT o contenido Blu-ray.

Por otro lado, el HDR (sobre todo los estándares con metadatos dinámicos) establecen la intensidad y el tratamiento del color que debe tener cada píxel en cada momento de la película. Esto requiere una cierta potencia de procesado para que el resultado no sea inconsistente y la calidad sea la esperada.

Cada marca desarrolla y afina sus propios procesadores de imagen para diferenciarse del resto de fabricantes. De hecho, en la industria es bastante habitual encontrar varios televisores de distintas marcas que utilizan el mismo panel pero que, gracias al trabajo de su procesador, ofrecen una calidad de imagen muy distinta.

## **Sistema operativo, el lugar donde todo sucede**

Los televisores son cada vez más sofisticados y llenos de funciones, lo cual hace que cada vez se parezcan más a un ordenador en lugar de la “caja tonta” que solían ser.

Es por ello que el sistema operativo que monte el televisor será un factor diferencial en la experiencia de uso y en las opciones de ajuste y personalización del resto del dispositivo. Desde la plataforma de conectividad Smart TV a los controles de imagen. Todo sucede en el sistema operativo.

De nuevo, cada marca ha desarrollado su propio sistema operativo para sus dispositivos. Tenemos ejemplos como Tizen en los televisores de Samsung, webOS en los de LG o VIDAA U en los de Hisense.

La excepción a esta norma la encontramos en Android TV, la versión del sistema operativo presente en el 85% de los móviles de nuestro país, específicamente adaptada para funcionar en televisores.

Marcas como Sony o Philips entre muchas otras utilizan Android TV en sus televisores, añadiendo pequeñas mejoras en el sistema para integrar las funciones específicas para su hardware.

De un sistema operativo solvente dependen cosas tan importantes como la disponibilidad de las apps de Netflix, Disney+ o Amazon, entre otras muchas plataformas de vídeo en streaming y entretenimiento que resultan imprescindibles para obtener una buena experiencia de uso.

## **Conectividad pensando en el futuro**

¿Sabías que para elegir el televisor adecuado en 2020 es tan importante mirar el frontal como la trasera del dispositivo?

Y lo es porque en la trasera encontrarás los distintos conectores del televisor. Este es un apartado que ha ido ganando importancia a medida que se incrementaban las capacidades de los televisores.

El ejemplo más claro lo encontramos en los conectores HDMI que, en función de su versión, ofrecen una serie de prestaciones o limitarán la calidad de los dispositivos que se conecten a ese puerto.

La llegada del HDMI 2.1 está marcando un antes y un después en la conectividad de los televisores ya que este estándar permite un ancho de banda muy superior, lo cual se traduce en mejor calidad de imagen.

Esta mejora en la conectividad de los televisores permite aprovechar mejor las prestaciones de los televisores al conectar una consola de nueva generación o un ordenador gaming ya que se mejora la sincronización con la GPU y permite mostrar los juegos en resoluciones 4K y HDR mejorando la experiencia de juego.

Además, la incorporación de tecnologías inalámbricas como el Bluetooth o compatibilidad con redes WiFi 5 (802.11 ac) harán más sencilla la conexión con mandos de juegos, auriculares Bluetooth o teclados, así como facilitar la transmisión a alta velocidad, imprescindible para lograr contenidos en 4K en las plataformas en streaming.

## **Un TV con buen diseño no se limita a que ser bonito**

Cuando hablamos de diseño se acostumbra a pensar únicamente en el aspecto estético de los dispositivos. Pero el diseño debe hacer posible un uso más cómodo del televisor.

Habitualmente, los televisores integran líneas curvas en la trasera que, a nivel estético puede ser muy atractivo, pero si estás pensando en instalar el televisor en un soporte en la pared, una curva en la trasera hará que sobresalga más que un modelo con la trasera más recta y plana.

Por otro lado, el diseño también debe servir para hacer más accesible los conectores. Algunos televisores tratan de ocultar los conectores en la trasera, lo cual dificulta la conexión cuando se instalan en la pared. Por ello es importante tener en cuenta que el televisor tenga algunos conectores en el lateral para facilitar esa conexión.

El diseño de la peana o de las patas también debe ser funcional. Cuando se trata de un televisor de gran formato con peana central, si esta no es lo suficientemente sólida puede hacer que el televisor pierda estabilidad lateral, haciendo que se balancee en exceso al mínimo movimiento.

Tanto si se opta por un televisor con patas laterales, como de peana central, es importante que cuente con un sistema de gestión de cables bien diseñado, que dirija y oculte los cables entre la zona de conexiones y la trasera del mueble para no dejar unos antiestéticos cables colgando por la trasera.

## **El sonido, ese gran olvidado en los televisores**

El sonido es el 50% de la experiencia de visualizado. Sin embargo, es uno de los grandes olvidados en la configuración de los televisores.

Por motivos de espacio, los altavoces que integran los televisores no pueden ser demasiado grandes, cualidad imprescindible sobre todo para obtener buenos graves. Por eso, conseguir unos graves profundos en un televisor actual es casi una utopía.

Conscientes de ello, los fabricantes utilizan distintas tecnologías para mejorar el sonido de sus televisores.

Algunos modelos, como los Philips OLED+ de la serie 900, incorpora una barra de sonido que actúa como base del televisor. Otros, como los Sony Bravia AG9 apuestan por utilizar toda la pantalla como superficie de resonancia, convirtiéndola en un altavoz central gigante.

Muchos televisores anuncian a bombo y platillo su compatibilidad con distintos estándares de sonido envolvente.

Eso no necesariamente implica que los altavoces integrados del televisor sean capaces de reproducir ese estándar, sino que el procesador es capaz de decodificar la señal de audio de ese estándar, pero será necesario conectarle un sistema de sonido externo compatible para reproducirlo correctamente.

Lo que sí tienen algunos televisores actuales es un sistema de emulación de sonido envolvente que utiliza la inteligencia artificial integrada en los procesadores para detectar el tamaño y características de tu salón para distribuir el sonido de una determinada forma.

## **Integración con el resto de tu casa**

Cada vez conviven más dispositivos IoT en el hogar, por lo que es habitual que estos formen pequeños ecosistemas que permiten la comunicación entre ellos, de forma que puedes hablarle al altavoz para que apague luces o incluso encienda la cafetera entre otras muchas cosas.

Los televisores también pueden integrarse en ese ecosistema, pero para ello es necesario contar con compatibilidad para ello.

Los más habituales son los gobernados por los asistentes Alexa de Amazon y el Asistente de Google, aunque marcas como Samsung, con sus SmartThings, o LG con su ecosistema ThinQ, utilizan integraciones propias para controlar otros dispositivos y electrodomésticos de la marca desde el televisor.

Con este sistema puedes establecer un determinado ambiente de iluminación dándole un comando de voz al televisor, y todo ello cómodamente desde el sofá. Obviamente, todas estas integraciones pueden elevar el precio final del televisor.

## **¿Cuál es el mejor momento del año para comprar un televisor?**

¿Existe un momento del año perfecto para comprarse un televisor? Pues lo cierto es que existen varios momentos a lo largo del año en los que, determinados modelos, pueden rebajar considerablemente su precio. La mala noticia es que no siempre tienen una fecha fija.

El mejor momento del año para comprar un televisor es poco después de la presentación del nuevo modelo. En este punto, las tiendas que todavía tienen unidades del modelo anterior en sus almacenes quieren darle salida para recibir las nuevas unidades, por lo que es habitual que estos bajen algo su precio.

Por otro lado, a lo largo del año se producen eventos de ofertas y promociones como el Amazon Prime Day, Black Friday o la campaña de Navidad, en los que las tiendas proponen descuentos muy agresivos para animar las ventas.

El gran inconveniente de estas promociones puntuales es que acostumbran a rebajar solo unos determinados modelos, que puede no coincidir con el modelo que tenías en mente.

Al principio de esta lista citábamos la importancia de disponer de un presupuesto relativamente flexible, y a la hora de examinar estas promociones es cuando más

flexibilidad debe tenerse, ya que por un poco más de dinero, puedes comprar un televisor de una gama muy superior al que tenías planeado.

Fuente: msn



**Javier Encinas  
TAXI**

tel. **645 51 52 51**  
**Toro**

A taxi advertisement with a yellow background. On the left is a silver Peugeot car with a license plate that reads "Encinas". Below the car is a black and white checkered pattern. The text "Javier Encinas TAXI" is in bold black font. At the bottom, the phone number "tel. 645 51 52 51" and the location "Toro" are displayed in red and black text.

# Esta es la mejor pizzería de cada provincia española

Cuando pica el gusanillo y entra antojo de pizza, buscamos una que sea de calidad tanto por sabor como por sus ingredientes.

Los usuarios de TripAdvisor han puntuado y comentado las pizzerías de toda España en busca de la mejor.

En Business Insider hemos indagado en esa lista para descubrir cuál es la mejor pizzería de cada provincia.

La cocina italiana tiene un arte intrínseco. Y la pizza, como parte de esa ecuación, no podía ser menos. Si bien su irrupción en el mercado de la alimentación español llegaba de la mano de las cadenas de comida rápida, hoy la pizza se ha convertido en una comida gourmet.

Más allá de las típicas pizzerías de comida rápida, que arrasaron en el mercado de la mano de las marcas americanas y modelos de negocio también traídos desde el otro lado del charco, hay un reducto de restaurantes más artesanos que se han popularizado tanto por la calidad de sus ingredientes como por el sabor de sus platos.

En Business Insider hemos indagado en la lista de TripAdvisor y nos adentramos a elaborar la lista de las mejores pizzerías de las distintas provincias de España atendiendo a la puntuación de los usuarios. Y es que está claro que cuando a uno le entra antojo de pizza, busca una que sea de calidad.

En todos los casos, el criterio escogido para seleccionar el mejor de cada provincia ha sido el establecido por TripAdvisor, pero nos hemos fijado también en aquellos que tienen más comentarios y votos.

**Estas son las mejores pizzerías de cada provincia española.**

## **A Coruña - Sicilia in Bocca**

Ubicación: Santiago de Compostela

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 151/ 355

## **Álava - Pizzería Dolomiti**

Ubicación: Vitoria-Gasteiz

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 148/ 392

### **Albacete - La Tagliatella**

Ubicación: Albacete

Puntuación: 3,5/5

Calificación de "excelente": 26/ 125

### **Alicante - Antica Pizzeria da Sasa'**

Ubicación: Alicante

Puntuación: 5/5

Calificación de "excelente": 69/ 333

### **Almería - La Tagliatella**

Ubicación: Almería

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 341/ 668

### **Asturias - Billy Bob**

Ubicación: Oviedo

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 377/ 631

### **Ávila - La Barcaccia**

Ubicación: Ávila

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 88/ 178

### **Badajoz - Capriccio Italiano**

Ubicación: Mérida

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 233/ 410

### **Barcelona - Pizzería Da Nanni Barcelona**

Ubicación: Barcelona

Puntuación: 5/5

Calificación de "excelente": 112/ 905

### **Burgos - La Focaccia**

Ubicación: Lerma

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 42/ 169

### **Cáceres - Pizzburger**

Ubicación: Trujillo

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 24/ 62

### **Cádiz - CoNFusione Pizza & Bar**

Ubicación: Cádiz

Puntuación: 5/5

Calificación de "excelente": 184/ 315

### **Cantabria - Marcello**

Ubicación: Santander

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 187/ 305

### **Castellón - Pizzería & Ristorante La Piazzeta**

Ubicación: Almassora

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 161/ 267

### **Ciudad Real - Marquinetti**

Ubicación: Tomelloso

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 443/ 831

### **Córdoba - La Fabbrica Pizzería**

Ubicación: Córdoba

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 164/ 330

### **Cuenca - Italian Pizza**

Ubicación: Montilla del Palancar

Puntuación: 5/5

Calificación de "excelente": 10/ 16

### **Girona - Meeting**

Ubicación: Lloret de Mar

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 67/ 242

### **Granada - La Tutturia**

Ubicación: Granada

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 187/ 267

### **Guadalajara - Stromboli**

Ubicación: Guadalajara

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 89/ 338

### **Guipúzcoa - Raviolina**

Ubicación: San Sebastián

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 277/ 827

### **Huelva - Restaurante Pizzeria Pavarotti**

Ubicación: La Antilla

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 186/ 408

### **Huesca - La Tea**

Ubicación: Broto

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 333/ 591

### **Islas Baleares - Piccolo Sogno**

Ubicación: S'Arenal

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 83/477

### **Jaén - D'Angelo**

Ubicación: Úbeda.

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 124/251

### **León -Sapori di Napolii**

Ubicación: León.

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 302/ 529

### **Lleida - La Granja**

Ubicación: Baqueira.

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 266/493

### **Lugo - Restaurante Matías Locanda**

Ubicación: Sarria.

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 122/330

### **Madrid - Pizza 3 Cruces**

Ubicación: Madrid.

Puntuación: 5/5

Calificación de "excelente": 156/419

### **Málaga - Trattoria Mamma Franca**

Ubicación: Málaga.

Puntuación: 5/5

Calificación de "excelente": 367/663

### **Murcia - Oven Murcia**

Ubicación: Murcia.

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 564/872

### **Navarra - La Piamontesa**

Ubicación: Pamplona.

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 206/510

### **Ourense - Rebusca 46**

Ubicación: Rivadavia.

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 35/130

### **Palencia - Pizzeria Siciliana Kuró**

Ubicación: Palencia

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 248/506

### **Las Palmas de Gran Canaria - Vip Pizza**

Ubicación: Puerto Rico

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 251/978

### **Pontevedra - L'Italiana**

Ubicación: Vigo

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 159/294

### **La Rioja - La Tagliatella Logroño**

Ubicación: Logroño

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 65/ 246

### **Salamanca - A' Margellina**

Ubicación: Salamanca

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 401/617

### **Segovia - Trattoria da Mario**

Ubicación: Segovia

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 181/463

### **Sevilla - Alimentari**

Ubicación: Sevilla

Puntuación: 5/5

Calificación de "excelente": 78/185

### **Soria - Al Bar de Max**

Ubicación: Soria

Puntuación: 5/5

Calificación de "excelente": 57/61

### **Tarragona - Ristorante Pizzeria da Francesco**

Ubicación: Salou

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 201/501

### **Santa Cruz de Tenerife - Cacio e Pepe**

Ubicación: Santa Cruz de Tenerife

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 52/204

### **Teruel - Los Caprichos**

Ubicación: Teruel

Puntuación: 4/5

Calificación de "excelente": 64/168

### **Toledo - Comes**

Ubicación: Toledo

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 600/1.358

### **Valencia - Spuntino Pizzeria**

Ubicación: Valencia

Puntuación: 4,5/5

Calificación de "excelente": 93/202

### **Valladolid - Foodsion**

Ubicación: Portillo

Puntuación: 4,5 /5

Calificación de "excelente": 104/138

### **Vizcaya - Casa Leotta**

Ubicación: Larrabeztu

Puntuación: 4,5 /5

Calificación de "excelente": 712/1.124

### **Zamora - Pizzería La Artesanal**

Ubicación: Zamora

Puntuación: 4,5 /5

Calificación de "excelente": 78/135

### **Zaragoza - Pizzeria da Claudio**

Ubicación: Zaragoza

Puntuación: 4,5 /5

Calificación de "excelente": 505/798



# Cómo cortar un jamón Ibérico

**El jamón ibérico** es uno de los manjares más internacionales de nuestra gastronomía y es que su sabor gusta a todo el mundo.

Para disfrutar de todos sus matices es importante que cada loncha tenga el grosor justo, ni muy fino ni muy grueso, te vamos a ayudar a conseguirlo.

Da igual si necesitas cortar jamón ibérico, serrano, de cebo o de bellota, porque el corte de jamón a cuchillo es igual para todos los tipos.

Naestro cortador te enseña todo el proceso de una manera sencilla y visual, así no tendrás que preocuparte por nada. Solo tienes que comprar el jamón y hacerte con los mejores instrumentos. Después, sigue estos pasos y conseguirás el corte de jamón perfecto.



## **Utensilios necesarios para cortar jamón en casa**

Antes de empezar a cortar un jamón, asegúrate primero de tener todos los utensilios necesarios para laminar tu ibérico como corresponde.

## **Esta es la lista:**

- 1.- Jamonero
- 2.- Cuchillo jamonero
- 3.- Cuchillo de deshuesar o puntilla
- 4.- Afilador o chaira
- 5.- Pinza o tenedor



## **¿Cómo empezar a cortar un jamón?**

Abrir un jamón no es una ciencia exacta y es que se puede empezar por dos partes: por la maza o por la babilla. Según cómo se coloque la pezuña, si hacia arriba o hacia abajo, se empezará de una manera u otra y queremos destacar que ninguna de las dos es mejor.

En bares y restaurantes, donde el jamón se termina enseguida, se coloca con la pezuña hacia arriba para servir primero la carne de la zona de la maza que está más tierna y dejar la babilla para el final. Sin embargo, al cortar el jamón en casa todos nos hacemos una pregunta clave, ¿cómo empezar un jamón?

Aunque parezca mentira, decidir cómo colocar el jamón en el jamonero no es una cuestión tan sencilla como parece. Nuestra recomendación es que si sois pocos en casa, unos dos o tres, la empecéis como en bares y restaurantes para comeros la carne más jugosa justo cuando esté en su punto, el resto de la pieza podréis traérnosla a un establecimiento Enrique Tomás para que os la envasemos al vacío y así no se ponga mala. Si, por el contrario, sois más miembros, cuatro o más, podéis

empezarla por la babilla para evitar que se cure demasiado y dejar la maza para después. Vosotros mismos.

En cualquier caso, si ves que no te vas a terminar la pieza y tienes miedo de que se su sabor pierda matices, lo mejor que puedes hacer es o bien traerla a que te la loncheemos y envasemos al vacío o bien invitar a tus amigos y familiares a comer, ¡jamar es compartir!



### **Cómo cortar bien un jamón y parecer un auténtico maestro jamonero.**

Es hora de cortar un jamón. Pero, ¿cómo abrir un jamón? Pues bien, empieza afilando el cuchillo jamonero y, aunque no es necesario que cuentes con otro apto para quitar la corteza, es recomendable que sí dispongas de uno de hoja ancha que también tendrás que afilar.

Con este último tienes que ir quitando la corteza del jamón y, ojo a esto, ¡tírala!. Aunque te digan lo contrario, NO sirve para tapar el jamón, una vez cortada ha dejado de cumplir su función. Así que mejor deshazte de ella. En cuando tengas la carne a la vista, cambia de cuchillo y utiliza ahora el cuchillo jamonero.

Tienes que ir laminando poco a poco en horizontal empezando por la zona más cercana a la pezuña y terminando en la que está más próxima a ti. La mano que tiene el cuchillo tienes que situarla siempre detrás del mismo para evitar cortarte. Cuando ya seas experto puedes hacerlo de otro modo si te resulta más cómodo, pero si estás comenzando vale la pena que te cures en salud.



### **Pasos para cortar el jamón**

- 1. Antes de cortar la pieza** es importante comprobar que el jamón está bien sujeto al jamonero y que no se moverá cuando empecemos a cortar.
- 2. El primer corte** lo haremos en la parte superior por la zona de la caña. Con el cuchillo inclinado haz un corte profundo, perpendicular a la pata, justo por debajo del corvejón. Unos dedos por debajo de ese corte, haz otro en forma de cuña para retirar la grasa y tendones que se acumulan en esa zona.
- 3. Ahora toca descortezar.** Retira poco a poco la corteza y grasa amarilla del jamón. Es importante que solo retires la parte que tienes previsto cortar, de este modo no se secará la pieza y se mantendrá la carne más tierna.
- 4. Ya puedes empezar** a cortar las lonchas de jamón. Hazlo en la dirección que marca el propio jamón, es decir, desde la pezuña hasta la punta del jamón.
- 5. El hueso de la cadera** será el primero con el que te encontrarás al empezar a cortar el jamón. Rodéalo cuidadosamente con el cuchillo afilado. Lo ideal es que uses un cuchillo corto de deshuesar para aprovechar al máximo la carne del jamón.
- 6. Cuando termines la carne** por la maza, dale la vuelta a la pata de jamón y empieza a cortar la contramaza o babilla.
- 7. En este caso te encontrarás el hueso de la babilla** y la rótula. Cuando llegues a ellos, rodéalos también y haz lonchas finas.
- 8. Cuando ya no puedas cortar** más lonchas de jamón recuerda que puedes hacer taquitos ibéricos con la carne más difícil de cortar en lonchas. Te servirán para

hacer recetas tan sabrosas como estas. También podrás aprovechar los huesos para hacer caldos en casa.



### **Cómo cortar las lonchas perfectas**

Ahora que ya sabes por dónde empezar un jamón y cómo cortarlo es el momento de conseguir lonchas perfectas. En este caso el truco está en dejar que se intuya el cuchillo por detrás de cada lámina. Lo que se consigue con esto es que sean lo suficientemente gruesas como para que se aprecie todo su sabor pero lo suficientemente delgadas como para que el aceite se deshaga en cascada en la boca al entrar en contacto con el calor del paladar.

Ahora que ya sabes cómo cortar la pieza entera, solo te queda comprar un buen jamón y disfrutar.





### **Significado etiquetas Jamón Ibérico**

¿Tenéis claro lo que representa el color de las etiquetas del Jamón Ibérico?

**Negro:** Bellota 100% Ibérico.

**Rojo:** Bellota ibérico.

**Verde:** Cebo de Campo Ibérico.

**Blanco:** Cebo Ibérico.

No os dejéis engañar. Antes de comprar, fijaos bien en el color de la etiqueta.

IBÉRICOS

SI NO SABE LO QUE COMPRA,  
NO SABE LO QUE COME.



**BELLOTA  
100% IBÉRICO**

Cerdos de raza 100%  
ibérica alimentados  
con bellota en  
la dehesa.



**BELLOTA  
IBÉRICO**

Cerdos de raza que  
no es 100% ibérica  
alimentados con  
bellota en la dehesa.



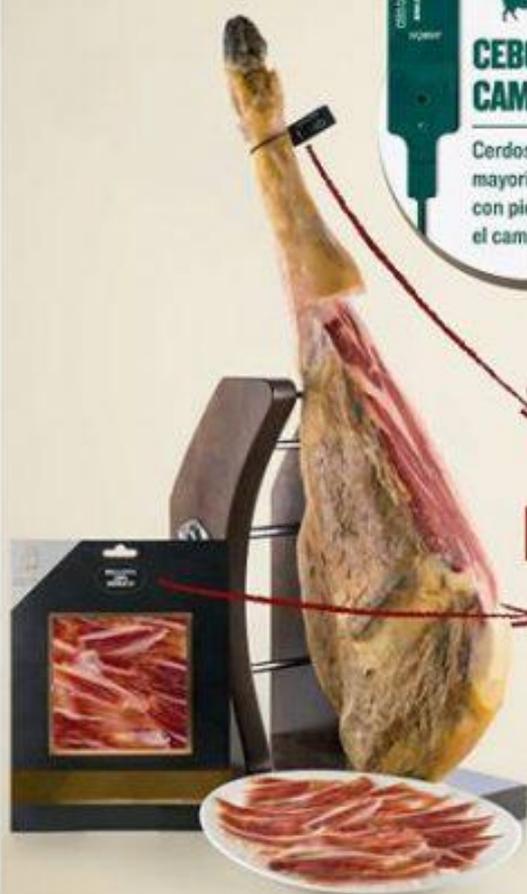
**CEBO DE  
CAMPO IBÉRICO**

Cerdos alimentados  
mayoritariamente  
con pienso en  
el campo.



**CEBO  
IBÉRICO**

Cerdos alimentados  
sólo con pienso y  
criados en un  
cebadero.



Infórmese de qué producto está adquiriendo:

**ANTES DE COMPRAR,  
FÍJESE EN EL COLOR DEL PRECINTO  
Y EN EL COLOR DE LA ETIQUETA  
DE LOS PRODUCTOS LONCHEADOS.**

# MANUAL DEL SABOR

## Anatomía del Jamón Ibérico D.O.P. Guijuelo

---

**1 PUNTA**  
Es una de las partes más jugosas y sabrosas.

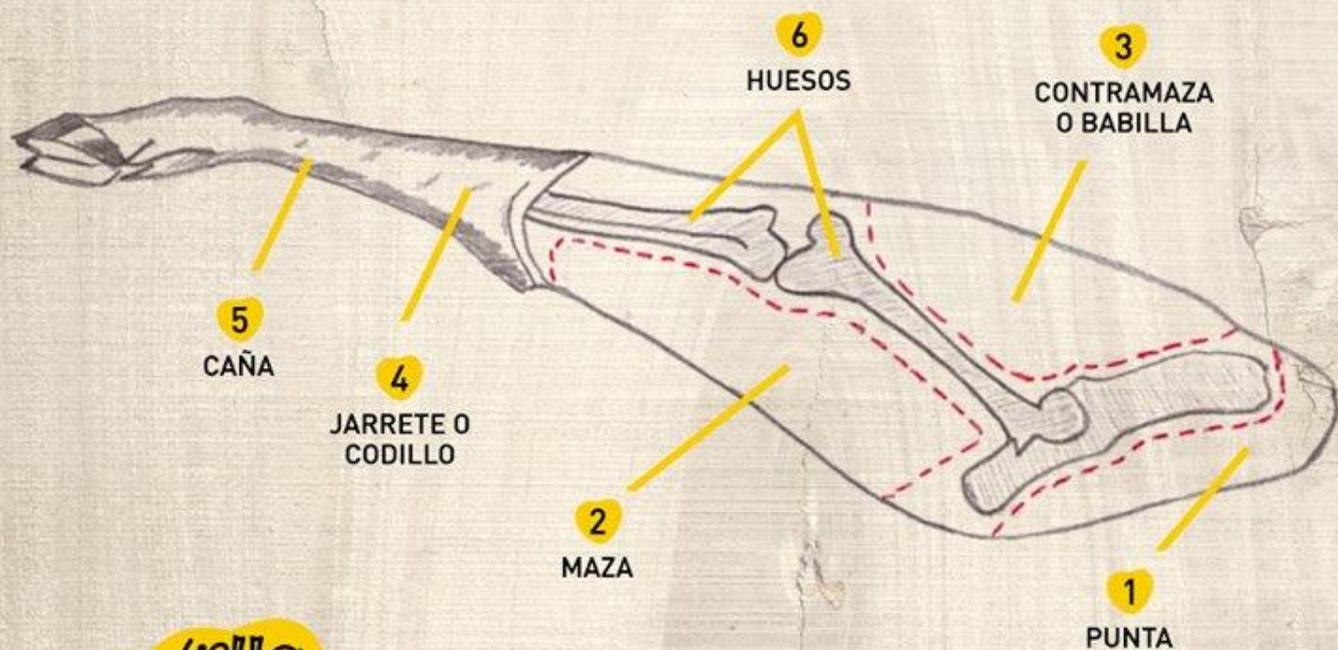
**2 MAZA**  
Es la parte más gruesa y de donde se obtienen las lonchas más grandes y vistosas.

**3 CONTRAMAZA O BABILLA**  
Es una parte estrecha y la más magra de la pieza. Empieza el jamón por aquí si vas a consumirlo lentamente, para evitar que se endurezca.

**4 JARRETE O CODILLO**  
Es la parte más fibrosa. Puedes cortarlo en tacós para guisos o tapas.

**5 CAÑA**  
Aquí encontrarás el precinto y la vitola de colores identificativo de la pieza.

**6 HUESOS**  
Ideales para preparar excelentes caldos.



CASTILLA Y LEÓN

# COMIDA PARA LLEVAR...



...para encargar y recoger en local

 **980 049 448**  
**662 558 043**  
de Jueves a Domingo

LA **B**OCCA Di **B**ACCO

Bar - restaurant



TE RECOMENDAMOS NUESTRO

**GUISO DEL DÍA**

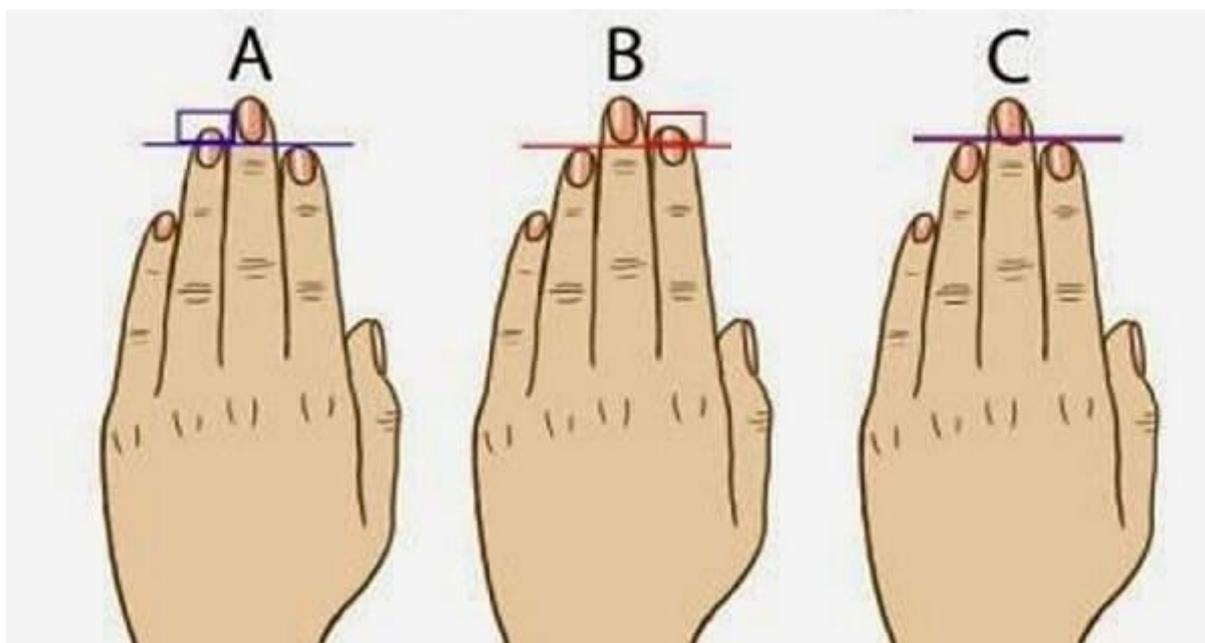
**CONSÚLTANOS**

# Tus dedos pueden decirte mucho sobre tu personalidad.

## ¿Qué tipo de dedos tienes?

¡Esta investigación tiene algunos resultados sorprendentes!

Las investigaciones se hacen todo el tiempo y la mayor parte se realiza directamente por nosotros, pero a veces encontramos algunos resultados que son demasiado interesantes como para no compartirlos. Puede ser divertido descubrir nuevos hechos, pero a veces te encuentras con cosas que preferirías no haber sabido. Y luego está el problema de que a veces ni siquiera está completamente claro si los resultados son precisos porque primero se necesita investigar más.



## Dedos

¡Afortunadamente, hoy tenemos algunos datos divertidos para ti! Resulta que tu mano puede decirte mucho sobre tu personalidad. Es realmente bastante extraño. Esta investigación se centra principalmente en tus dedos. ¡Ve a la página siguiente para descubrir qué dicen tus dedos sobre tu personalidad!

El secreto está en tu dedo anular y dedo índice. Estos dedos pueden decir mucho sobre qué tipo de hombre eres. Sí, esta prueba solo se aplica a los hombres porque la

longitud de estos dedos indica el nivel de testosterona en los hombres. Hay tres tipos: A, B y C.

A. El dedo anular es más largo que el dedo índice

Aquí estamos hablando de hombres guapos. Son encantadores y pueden llevarse bien con todos. Sin embargo, son un poco más agresivos y se arriesgan rápidamente. Esto también significa que estas personas a menudo ganan más dinero que sus colegas con un dedo anular más corto.

B. El dedo anular es más corto que el dedo índice

Los hombres con estas manos tienen mucha confianza e incluso pueden ser un poco narcisistas. Estas personas no tienen problemas para estar solos a menudo y no les gusta que les molesten. Cuando se trata de amor, no se aventuran mucho. Ellos no son los que hacen el primer movimiento.

C. El dedo anular y el índice son del mismo largo

Tal vez esto ya diga suficiente. Los hombres con estas manos son buenos meditadores, muy leales y amorosos. Todo está equilibrado con estas personas. Están tranquilos y todo parece funcionar sin problemas, como si todo estuviera organizado.



# La ONCE lanza una guía con consejos útiles para garantizar la seguridad de las personas ciegas en la desescalada

Elaborada por expertos en autonomía personal y con el conocimiento específico de las principales dudas de estas personas

La ONCE ha elaborado una GUIA indispensable para garantizar la seguridad en la vuelta a la actividad personal, económica y social de las personas ciegas y con grave discapacidad visual durante el periodo de desconfinamiento.

[guía de recomendaciones \(0,06 MB\)](#)

Dicha guía responde, en parte, a las dudas detectadas por los profesionales de la Organización que cubren los servicios de atención y autonomía personal de estas personas, como psicólogos, trabajadores sociales, voluntarios, técnicos en rehabilitación, instructores de tecnología adaptada, etc.

Las recomendaciones se ajustan a las medidas de higiene y seguridad dictadas desde el Gobierno para evitar la propagación del Coronavirus, entre ellas el denominado “distanciamiento social” que, en el caso de las personas ciegas, puede generar muchas situaciones en las que no resulte fácil ser aplicado.

Por un lado, el control visual es fundamental para mantener la distancia social, por lo que la protección depende en muchos casos del resto de personas del entorno, y por otro, el uso del tacto y del oído tienen un mayor protagonismo en su día a día, sentidos cuyo uso es más complicado en la situación actual.

## Acceso a bienes y servicios

La guía está dividida en diferentes apartados que se ajustan a diversos escenarios y arranca con el más elemental de todos, el de la Higiene, que se ajusta a las instrucciones de carácter general difundidas desde las autoridades, y que incluye, en el caso de estas personas, la específica de no depositar el bastón, móvil o apoyos ópticos y tiflotécnicos sobre mesas y no prestarlos y utilizar una bolsa para guardarlos separados en el bolso o mochila.

En el apartado de Desplazamientos, además de establecer esa distancia personal mínima de dos metros, se recomienda, por ejemplo, identificarse ante los demás como persona ciega (con el bastón o el perro guía); o circular por aceras amplias, por la derecha y cerca de la pared, reduciendo la velocidad en zonas concurridas y usando sonidos como aviso (bastón o voz), entre otras.

### Guiar con el brazo extendido

A la hora de Solicitar y recibir Ayuda, la ONCE recomienda tomar la iniciativa para pedir ayuda o información y solicitarla con indicaciones claras y concisas. Además, si se precisa contacto físico, se debe usar la técnica-guía con el brazo extendido (en vez de la forma habitual de pegado al cuerpo) y utilizar pañuelos, gel o guantes antes de iniciar el acompañamiento, para la seguridad de ambos.

La guía recoge también recomendaciones en el Uso del transporte público, tales como: para evitar tener que tocar elementos (botones de parada o barras), comunicar al conductor la parada deseada y pedirle que abra; tratar de usar asientos reservados para personas con discapacidad y preguntar al conductor si está libre para evitar desplazarse por dentro del autobús y utilizar, siempre que se pueda y esté disponible, las aplicaciones móviles accesibles para gestionar los viajes y avisos.

Otro de los apartados está dedicado a las Gestiones y compras, en el que se recomienda recurrir a los sistemas online o telefónicos para sustituir todas las gestiones que conlleven manipulación (cajeros, pagos, compras...), así como recurrir a los establecimientos de compra más próximos, llevar la lista preparada y, si es posible, hacer el pago con tarjeta o móvil.

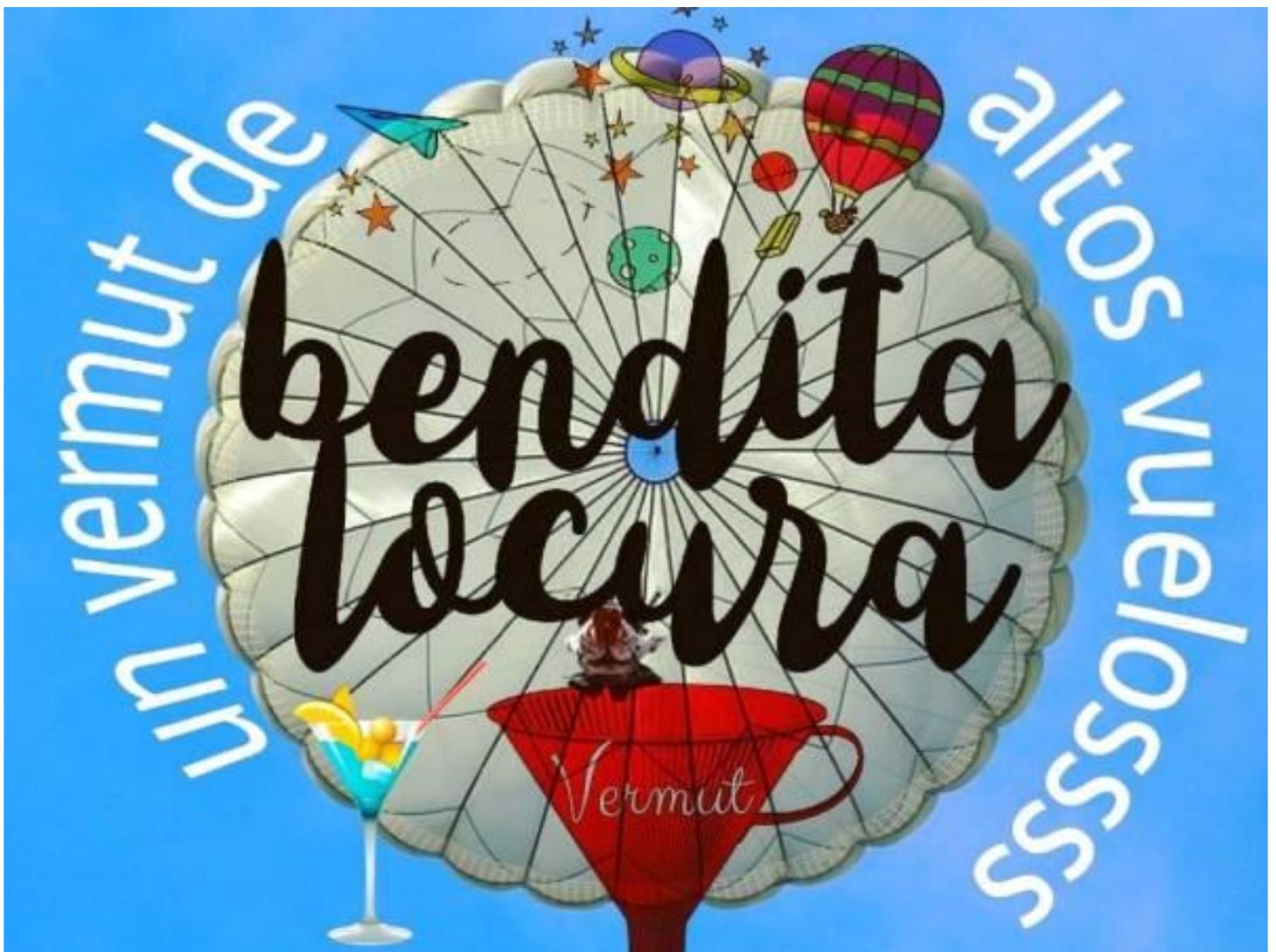
Para garantizar la seguridad en el Entorno laboral, la ONCE aconseja utilizar el bastón en desplazamientos interiores y mejor uno distinto al usado en la calle; evitar los contactos con elementos comunes como máquinas de café, ascensores u otros; y mantener la extrema higiene, así como el orden para localizar mejor los objetos y tocar menos.

También se contemplan medidas a la hora de Acceder a la información, entre ellas desinfectarse las manos antes y después de leer carteles y/o botoneras en braille; y, en caso de tener resto visual funcional, se recomienda utilizar telescopios, aplicaciones móviles o fotos ampliadas para evitar acercarse.

### Prevención en el caso de las personas sordociegas

Por último, la guía dedica un apartado especial a las Personas Sordociegas, entre cuyas recomendaciones incluye extremar la limpieza de manos antes y después de una posible comunicación táctil y realizar ésta de forma lateral y no frontal; el uso obligatorio de mascarilla dado que las distancias son más cortas y, en caso de resto visual, opción de retirar la misma para la lectura de los labios.

En el caso de la comunicación verbal desde cerca, se debe hablar desde atrás al oído y no de frente, siempre que no se precise el apoyo visual para la comunicación. Si se utiliza el deletreo en palma, sistema dactilológico o lengua de signos apoyada táctilmente, debe hacerse de forma lateral y no frontal; y para la relación con terceros, se aconseja utilizar tablillas de comunicación, por escrito en un papel o en el móvil.



# Consejos para el uso de gafas con mascarilla protectora

La llegada del Covid19 hace que el uso de mascarilla sea cada vez más cotidiano y que se convierta en una situación más que tediosa sobre todo para las personas que utilizan gafas en su día a día, ya que estas suelen empañarse y dificultar así la visibilidad.

Al entrar las gafas en contacto con un vapor a una temperatura elevada es posible que estas se empañen dificultando así la visibilidad. Esta situación le ocurre a una gran mayoría de personas desde que, en tiempos de coronavirus, el uso de mascarilla se convirtiera en una necesidad para relacionarse con otras personas.

A continuación, seis consejos para que el uso de la mascarilla junto a las gafas sea lo menos tedioso posible, ya que todas las gafas pueden empañarse, no solamente las graduadas.

**1. Tratamientos anti-vaho.** Este tipo de tratamiento es usual en los profesionales de natación para evitar que se empañasen las gafas durante la competición. Consiste en convertir el vaho en pequeñas gotitas de agua evitando así la capa blanquecina que aparece en las gafas cuando se empañan. El inconveniente es que las gafas tienden a ensuciarse más rápido por lo que no es 100% recomendable cambiar el cristal solo por ese motivo.

**2. Limpieza con una pastilla de jabón.** Es el truco más efectivo y famoso para evitar que las gafas se empañen. Con una pastilla de jabón neutra convencional se pinta con cuidado la parte interna de la lente. A continuación, con una gamuza se extiende el jabón por toda la superficie.

En el caso de los buceadores, también pueden utilizar pasta de dientes en sus gafas y tratarlas de la misma manera que el jabón. Sin embargo, para las gafas del día a día no es recomendable ya que son más delicadas y la pasta de dientes es más abrasiva y puede dañar la superficie de la lente.

**3. Adaptar la mascarilla a cada rostro.** Aunque todas las mascarillas pueden hacer que salga el vapor de aire hacia las gafas, el modo de colocarla puede influir para que se empañen más o menos. Intentar ajustar la mascarilla lo máximo posible al rostro y una vez conseguido, colocar las gafas sobre esta para que también haga presión. Así dejaremos salir la menor cantidad de aire posible.

**4. Calentar con el vaho de la boca las lentes** puede ser efectivo en un primer momento, pero al rato volverán a su temperatura habitual y se empañarán por lo que no es totalmente efectivo. Se recomienda experimentar lo menos posible ya que es un producto sensible que puede romperse.

**5. Pegar un trozo de esparadrapo** para evitar que salga el aire de la mascarilla hacia arriba sí es efectivo. Sin embargo, hay que tener cuidado y utilizar un esparadrapo que sea válido ya que puede ocasionar alguna herida al retirarlo si no se hace con cuidado.

**6. Aumentar la higiene de las gafas** ya que pueden ser un foco de infección al estar expuestas a agentes externos. Las micropartículas que producen la tos o el tocar las gafas constantemente con las manos hacen que puedan estar infectadas. Para lavarlas de forma correcta es necesario seguir estos cuatro pasos:

*1. Lavar las manos antes de tocar las gafas.*

*2. Poner una gota de jabón suave de manos en cada lente (evitar jabones desengrasantes concentrados que puedan dañar las propiedades y tratamientos de las lentes).*

*3. Con la yema de los dedos limpiar la parte externa e interna de la lente, sin olvidar la montura. Terminar con las patillas y las plaquetas o almohadillas de la nariz.*

*4. Enjuagar bien con agua el jabón sin que quede ningún resto y secar las gafas con un paño de algodón que no suelte partículas ni pelusas.*



# Así serán las bodas en la 'nueva normalidad'

El pasado sábado se confirmaron las medidas con las que a partir de la fase 2 de la desescalada podrán volver a celebrarse las bodas. Ante esto, los expertos de **Bodas.net** se han preguntado cómo podrán ser los enlaces en la "nueva normalidad".

A partir de conversaciones con profesionales del sector nupcial a nivel mundial y con parejas que desean casarse en las próximas semanas, bodas.net propone las siguientes ideas y alternativas para poder seguir celebrando las bodas, a la vez que se respetan las medidas sanitarias estipuladas:

## Medidas de salud y seguridad

**-Mascarillas y geles introducidos de forma creativa:** Los geles y mascarillas adquirirán protagonismo, convirtiéndose en productos habituales pero de forma muy creativa, pudiendo llegar a ser el detalle ideal para los invitados.

**-Comida en plato Vs. Buffet:** La tendencia es sustituir los buffets por platos servidos por camareros, con el objetivo de evitar aglomeraciones. Aunque en el futuro también existe la posibilidad de espaciar las zonas de buffets y crear más zonas para que los invitados queden más dispersos.

## Nuevos diseños de boda

**-Bodas al aire libre:** Los espacios al aire libre podrían convertirse en la opción más adecuada escogida por los novios, ya que permite con mayor facilidad mantener la distancia social y las normas son más permisivas al respecto (hasta 100 personas en ceremonias de fase 2). Elementos como



carpas se convertirán en aliados para solventar problemas de espacio.

**-Ceremonias más cortas, sentados y espaciados:** Las ceremonias podrían ser más cortas y deberán respetarse las distancias de seguridad entre los distintos asientos.

**-Fiesta por zonas:** Igual que sucede con los buffets, el objetivo de estas ideas es evitar aglomeraciones, por eso, las fiestas por zonas pueden adquirir protagonismo, proporcionando más de un espacio y permitiendo que los invitados se puedan mover con total libertad.

## Formato de eventos

**-Bodas entre semana:** Las parejas prefieren asegurarse de que el equipo completo de proveedores esté disponible para la nueva fecha, por eso, en algunos casos, deciden mover el día B a un día entre semana.

**-Minimonias:** The Knot Worldwide, grupo al que pertenece Bodas.net, ha llamado "minimonias" a las mini ceremonias. Se trata de una tendencia en la que los novios deciden casarse de forma íntima, con una pequeña fiesta preliminar que anticipa la gran celebración que harán meses después.



**-Bodas con secuela o por partes:** Son aquellas bodas divididas en dos partes, en dos capítulos. Las minimonias pueden ser la primera parte de este formato, ya que por un lado, la pareja decide darse ahora el

"sí, quiero" en un ámbito más privado y dentro de unos meses realizar la celebración con todos sus amigos y familiares.

**-Bodas por turnos o múltiples:** Se trata de dividir la lista de invitados en dos sublistas para que una parte asista a la ceremonia y la otra a la celebración, o bien dividir la celebración en dos partes. En el caso que ambas partes tengan lugar el mismo día, estaríamos hablando de bodas por turnos. Si ocurre en días consecutivos, como un fin de semana, serían bodas múltiples.

**-Microweddings:** Bodas más reducidas en número de invitados pero en las que la personalización de los detalles y gasto medio por invitado es mayor, creando una experiencia única.

# Redefiniendo la experiencia de los invitados

**-Comunicación con invitados más digital:** Las parejas tenderán a utilizar más la tecnología para comunicarse con los invitados, siendo las webs de bodas, las listas de bodas online o las plataformas en streaming grandes aliados.

**-Entretenimiento a invitados alternativos:** A la hora de entretener a los invitados se deberá tener en cuenta la medias que limitan los espacios cerrados. Las discotecas silenciosas podrán adquirir protagonismo para las bodas más innovadoras.

**-Personalización de principio a fin:** Las parejas infundirán toques más personales y únicos en su día. Los enamorados y los wedding planners han tenido más tiempo para pensar y trabajar en cada detalle.

**-Livestreaming:** La retransmisión del día B para los seres queridos de otros países o los que no han podido desplazarse se convertirá en un buen aliado.

**-La planificación de las bodas continua:** Mientras se espera volver a la normalidad, la organización de la boda no se para. Hoy en día las parejas pueden seguir planificando su boda desde la comodidad del propio hogar ya que muchos proveedores otorgan la posibilidad de realizar videoconferencias, visitas virtuales a la finca, probarse los vestidos en casa...

**Finalmente las bodas**, más allá de ser la celebración del amor de la pareja, se convertirán en las grandes fiestas del reencuentro y del amor con sus seres queridos.

**Tanto las parejas como los profesionales** del sector nupcial trabajan y buscan opciones para que el día más esperado por los enamorados pueda ser como ellos siempre habían soñado, sin olvidarse de la situación en la que nos encontramos y respetando las medidas de seguridad anunciadas.



# Ingreso Mínimo Vital: ¿Qué es? ¿Cómo funciona? y ¿A quién va destinado?

Llegará a 850.000 hogares en los que viven 2,3 millones de personas, con especial incidencia en los hogares en los que viven menores

El Consejo de Ministros, a propuesta de la Vicepresidencia de Derechos Sociales y Agenda 2030 y del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, ha dado luz verde al Real Decreto-Ley por el que se pone en marcha un Ingreso Mínimo Vital, una nueva prestación de la Seguridad Social, que va acompañada de estrategias de inclusión focalizadas. El Ingreso Mínimo Vital, que será de carácter permanente, tiene como principales objetivos la redistribución de la renta, con la intención de erradicar la pobreza extrema, y la inclusión social y participación en el mercado laboral de las personas en situación de vulnerabilidad.

El Ingreso Mínimo Vital es la respuesta del Gobierno al problema estructural de pobreza que existe en España y que hasta ahora no ha sido suficientemente atajado por las políticas existentes, como han puesto de manifiesto en numerosas ocasiones las recomendaciones remitidas a España desde diferentes organismos internacionales. Su puesta en marcha se ha acelerado para ayudar a cubrir las situaciones de vulnerabilidad causadas por la COVID- 19, que se suman a las de las familias que ya se encontraban en dificultades previamente.

Según las estimaciones, la nueva prestación podría alcanzar los 850.000 hogares beneficiarios, en los que viven más de 2,3 millones de personas, con especial incidencia en los hogares con niños. De hecho, de los 2,3 millones de potenciales beneficiarios, un 30% son menores. También habrá una incidencia mayor entre los hogares monoparentales, que supondrán el 16% de los beneficiarios. Dentro de ellos, casi un 90% están encabezados por una mujer.

El Ingreso Mínimo Vital parte de una amplia tipologías de hogares (en función del número de miembros y de si son monoparentales) y establece un nivel de renta garantizable diferente para cada tipo de hogar. El nivel mínimo, que corresponde a los hogares unipersonales, es de 5.538 euros al año, el equivalente a una pensión no contributiva. A partir de esta cuantía se establece un coeficiente adicional por cada miembro del hogar y un beneficio para los hogares monoparentales, según se indica en la tabla inferior.

## *Anclaje de la Renta Garantizable (1) Escala de Incrementos (2) Renta Garantizable*

El Ingreso Mínimo Vital está diseñado de forma que completa las rentas preexistentes (entre otras, las salariales), hasta el umbral garantizado para cada tipo de hogar. Si no se cuenta con rentas, se aseguraría la totalidad del umbral garantizado; pero si se dispone de ellas, se cubriría la diferencia entre el umbral garantizado y la renta ya existente. De esta forma, la renta media garantizada es de 10.070 euros al año por hogar, mientras que el importe de la prestación será de unos 4.400 euros anuales. El presupuesto anual ascenderá a 3.000 millones de euros al año.

### **En qué consiste**

El Ingreso Mínimo Vital es una prestación para hogares de cualquier tamaño, también los unipersonales. En cada hogar habrá un titular que solicitará la prestación. Si el hogar está formado por una sola persona el titular tendrá entre 23 y 65 años y llevar al menos tres años constituido como hogar. Si el hogar tiene dos o más miembros, de manera general la edad del titular estará entre 23 y 65 años salvo en los casos en que se cuente con menores a cargo. Estos hogares deberán llevar constituidos al menos un año.

Para todos los tipos de hogar se requerirá al menos un año ininterrumpido de residencia legal y efectiva en España, excepto en las situaciones de violencia de género, trata y explotación sexual.

Para que le sea reconocida la prestación, el hogar debe tener unos ingresos totales inferiores a la renta garantizada para su tipo de unidad de convivencia. Además, para certificar que el Ingreso Mínimo Vital llegue a los hogares más vulnerables, se exigirá un patrimonio (descontando la vivienda habitual) inferior a 3 veces la renta garantizada anual para un hogar unipersonal, con una escala de incrementos por número de miembros en el hogar.

La prestación se percibirá mensualmente y se cobrará en 12 pagas. Se podrá solicitar a partir del 15 de junio, aunque, para las solicitudes presentadas en los tres primeros meses, se concederá con efectos retroactivos al 1 de junio. Además, durante el primer mes de vigencia de la prestación, se actuará de oficio para que se abone a unos 100.000 hogares que cumplen los requisitos, sin que sea necesario que la soliciten.

La solicitud será multicanal. Se podrá presentar a través de la sede electrónica de la Seguridad Social o enviando la documentación por correo ordinario. Además, se permitirá el acceso a través de los ayuntamientos una vez se firmen los convenios previstos y en los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social cuando retomen la atención al público. Para facilitar información a los posibles beneficiarios, se pondrá en marcha un teléfono 900 y un simulador en la página web de la Seguridad Social, donde también se podrán consultar dudas a través del asistente virtual.

## Más que una mensualidad

El Ingreso Mínimo Vital es toda una política social que se engarza alrededor de una prestación, de forma que, más allá de la ayuda monetaria incluye estrategias de inclusión, en coordinación con las comunidades autónomas y los ayuntamientos, que permitan a las personas en vulnerabilidad transitar a una situación mejor. Los beneficiarios contarán con incentivos a la contratación y también se creará un “Sello Social” para las empresas que les ofrezcan formación y empleo.

Además, se fomentará la participación en el mercado laboral con incentivos. Cuando el titular de la prestación no tenga empleo y lo encuentre, parte de su salario estará exento transitoriamente en el cálculo de la prestación. En el caso de que esté ocupado, cuando su salario se incremente, la cuantía de la prestación se reducirá en una cantidad inferior. En el caso de que el titular no esté ocupado, se exigirá la inscripción como demandante de empleo para el acceso a la prestación.

Para el reconocimiento de la prestación se tendrán en cuenta los ingresos del año inmediatamente anterior, aunque para atender las situaciones de vulnerabilidad generadas por la pandemia de COVID-19, también se podrá reconocer para solicitudes cursadas durante 2020 teniendo en cuenta la situación de ingresos de este año.

El resultado del Ingreso Mínimo Vital y de las distintas estrategias y políticas de inclusión será evaluado anualmente por la Autoridad Independiente de Responsabilidad Fiscal (AIReF), mediante la emisión de la correspondiente opinión.

El Ingreso Mínimo Vital llegará a 850.000 hogares que se encuentran entre el 17% más pobre de la población, con una renta disponible media que no llega a los 310 euros mensuales. Su finalidad es no dejar a nadie atrás y prácticamente erradicará la pobreza extrema en España. Aspira a la participación plena de toda la ciudadanía en la vida social y económica a través de una prestación diseñada de forma innovadora, al poner en marcha una política social focalizada, evaluable y coordinada.

<https://drive.google.com/file/d/1nkTTJnL2RZKz4jmwfbJNlqjD8Tis-wUb/view?usp=sharing>



# INGRESO MÍNIMO VITAL



# Los mejores vinos del mundo

Es muy complicado hablar de qué vino, o cuáles vinos, en plural, son **los mejores vinos del mundo**. ¿En boca de quién? En cada país hay guías de vino más o menos reputadas que aportan información acerca de sus valoraciones de diferentes añadas, variedades, marcas y denominaciones.

Si buscas información sobre los mejores vinos en la antigüedad (época egipcia y romano) te recomendamos nuestra sección dedicada a esos vinos.

## Opinión de críticos de vino

Hay periodistas que tienen incluso proyección internacional, como Robert Parker o Jancis Robinson, y cuyos comentarios y **catas de vino** son seguidos con gran atención por un buen número de aficionados, y un mayor número de profesionales del sector (ya sean sumilleres o responsables de bodegas y de distribución en distintos eslabones de la cadena). Una puntuación alta de uno de estos "gurús" puede hacer que la demanda de un vino crezca de manera considerable, de ahí que incluso en ocasiones su opinión sea tan fuerte que puedan influir, incluso, en el diseño de la elaboración de un vino. ¿Cuál es por tanto **el mejor vino**? Difícil pregunta, seguramente, imposible de responder como tal.

## La influencia del precio y la moda

No nos quedaremos sin embargo en esto, e intentaremos al menos aportar algunas claves para responder a la curiosidad que tanto despierta la idea de **cuáles son los vinos mejores del mundo**... y por qué. Es evidente que hay vinos mejores que otros. Para que esto sea así, muchos factores se deben aunar: el terruño da una

peculiaridad especial a algunos vinos, la edad de la cepa también, el trabajo de viticultura ayuda, sin duda, a tener un fruto más sano y de mayor calidad. El trabajo del enólogo es igualmente fundamental. Una vez el producto está a disposición del público, éste debe ir a la calle con un precio. El precio debería ser normalmente medida de la calidad de un producto: si producir mejor cuesta más, el vino con precio más caro debería ser mejor. Se puede discutir mucho al respecto, pero es indudable que un vino de precio muy alto es, por lógica, un vino donde la escasez de la demanda y lo elevado de la oferta hacen que su precio sea muy alto. Una alta demanda no quiere decir que el vino sea magnífico, pueden jugar elementos de prestigio, moda, etc. y no únicamente de calidad.

## **Subastas de vino**

No podemos decir cuáles son **los vinos mejores del mundo**, pero sí al menos aproximarnos a la idea de qué vinos son los más caros. Estos vinos que vamos a comentar tienen probabilidad de encontrarse entre **los mejores vinos del mundo** (hay sin duda y por fortuna, muchos más de los de esta lista). ¿El problema de estos vinos? Seguramente nunca podamos llegar a saber si son tan buenos dado que su precio es, digamos, inalcanzable. Mostramos una serie de vinos que alcanzaron precios elevadísimos en subastas. Son casos excepcionales, de marcas de gran prestigio que producen, seguramente, algunos de los mejores vinos del mundo.

### **Chateau Lafite 1787**

Se trata de una botella que alcanzó el disparatado precio de 160.000 dólares en Christie's en Londres en 1985. El vino fue adquirido para la colección Forbes. La botella lleva las iniciales de Thomas Jefferson grabado en el vidrio. Éste es un vino de Burdeos, del Medoc, Premier Cru classé en la clasificación que ha regido los destinos de los precios de los vinos de Burdeos desde que se estableció en 1855.

### **Château Mouton Rothschild 1945:**

Jeroboam. Un vino de presunta enorme calidad, muy buscado por inversores y amantes del vino, que alcanzó en Christie's el precio de 114.614 dólares en 1997. Similar al caso anterior, un Premier Cru Classé.

### **Chateau d Yquem 1784**

Yquem es la marca de vinos dulces más reconocida y prestigiosa del mundo. La bodega está situada en la zona de Sauternes en Burdeos. Esta botella, que también incluye un grabado con las iniciales de Thomas Jefferson, alcanzó Se vendió en Christie's en 1986 por una suma asombrosa de 56.588 dólares.

### **Massandra Sherry**

Ahora es el turno de un vino dulce de la bodega Massandra. Massandra es el nombre de una bodega con enorme historia. Situada en Crimea (parte de la actual Ucrania) se trata de una bodega que embotellaba vino para los zares, que lo consumirían en sus

permanencias en su residencia de verano en la zona (Sympheropol sigue siendo un destino turístico de primer orden para Ucranianos o rusos) Esta bodega almacenaba vinos de elaboración en bodegas cercanas o vinos de importación. Se especula sobre las botellas que pueden estar bajo sus muros, pudiendo su cifra ser cercana al millón de unidades. En los vinos locales, se especializaron en los vinos dulces, de estilo Jerez. Con el desmantelamiento de la antigua URSS se comenzaron a subastar algunos de los vinos allí almacenados. En 2001, un vino vendido en Sotheby's de Londres alcanzó la cifra 43.500 dólares.

### **Domaine de la Romanée-Conti**

En el quinto lugar de esta lista se encuentra un vino francés que no es, sin embargo, de Burdeos. La región de Burdeos se diferencia de Borgoña en muchas cosas. La primera son las uvas: si en Burdeos se usan Merlot, Cabernet Sauvignon o Sauvignon Blanc, en Borgoña son la pinot noir para tintos y la Chardonnay para blancos las uvas elegidas. En segundo lugar el tamaño de los viñedos, que son mucho más pequeños en Borgoña. Las botellas son también distintas, y cada zona ha dado nombre a un tipo de botella (la borgoñona es más ancha que la bordelesa, que es la más común en los vinos españoles). Romanée-conti es posiblemente la marca con precios más alto de Borgoña. En 1996 en Sotheby's 8 botellas de esta propiedad alcanzaron el "simbólico" precio de 224,900 dólares.

### **Screaming Eagle 1994**

Aunque son los vinos franceses los que más altos suelen alcanzar, hay vinos de otras procedencias que llegan a precios elevadísimos igualmente en subastas. Es el caso del vino de California Screaming Eagle de 1994, que fue vendido en Christie's en Los Angeles en 2000 a un precio de 3.833 por botella. Una botella de esta bodega, un Cabernet de 1992 llegó a alcanzar la cifra de 500.0000 Dólares en una subasta benéfica. **¡Esperamos que el maridaje de este vino no fuera una hamburguesa con patatas!**

### **Château Mouton Rothschild 1982**

Otro de los grandes de Burdeos, el precio por botella en una subasta de 600 de sus botellas (50 cajas de 12) de la cosecha 1982 (considerada como un gran año en Burdeos) alcanzó los 420.000 dólares (700 por botella).

Pero esto son tan sólo unas breves anécdotas de vinos que son, sin duda, excelentes. Hay una enorme cantidad de vinos de igualmente enorme calidad. Hacer una lista de ellos es un trabajo interminable. La historia del vino está marcada por muchos nombres de grandes marcas. Os mencionamos algunos de los nombres más grandes para Burdeos y Borgoña.

### **Burdeos:**

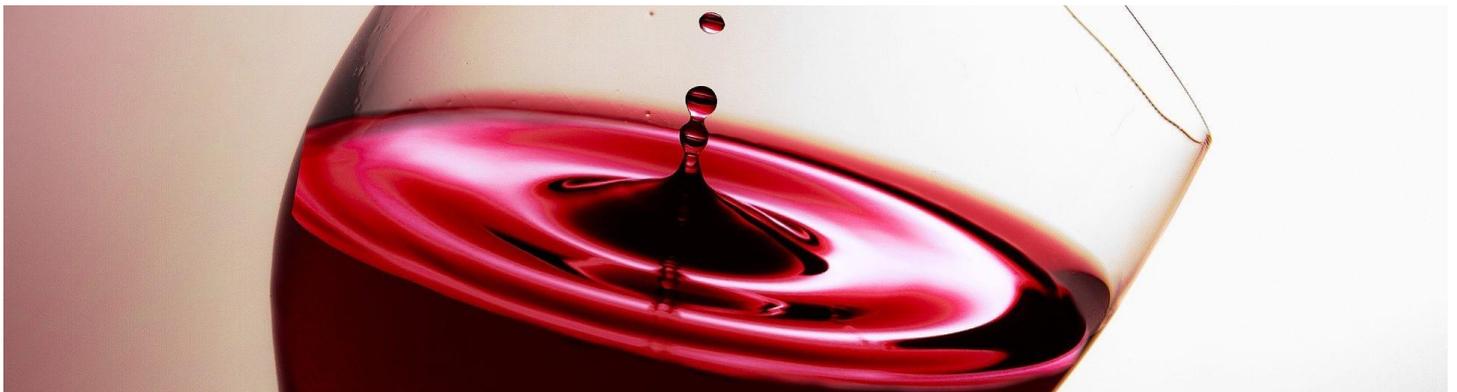
(En este caso, todos los nombres son con Chateau delante): Haut-Brion, Latour, Margaux, Leoville-Barton, Palmer, Cos D'Estournel, Pichon-Lalande, Lynch-Bages,

Talbot, Pape-Clement, Smith-Haut-Lafitte, Petrus, L'Évangile, Cheval Blanc, Ausone, Magdelaine.

## Borgoña

Señalamos los productores, no las marcas concretas de estos. En tintos: Domaine Leroy, Domaine de la Romanée Conti, Domaine Comte de Vogüé, Anne Gros, Ponsot, Armand Rousseau, Hubert Lignier, Joseph Roty, Louis Jadot, Michel Lafarge. En blancos: Domaine Ramonet, Coche Dury, Etienne Sauzet, Louis Carillon, Verget, Louis Latour, Colin Deleger, Jean Noel Gagnard

Fuente: turismodevino.com



**Casa Cipri**  
RESTAURANTE

c. Juan II, 3 49011 Zamora

Telf 980 515 871

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

Especialidades: *Lechazo Asado*

*Bacalao a la Barranquesa*

TOSTON ASADO Y MARISCO DE ENCARGO



HABLAMOS DE...

## Ingeniería genética, un vector viral y ADN: así avanzan las tres vacunas del CSIC contra el coronavirus

Más de un 90% de la población española sigue siendo vulnerable al coronavirus, según revelan los datos preliminares del estudio de seroprevalencia que ha puesto de manifiesto que tan solo algo más de 2 millones de españoles habrían superado ya la enfermedad.

Los datos de otros países son similares a los de España y aumentan la presión por encontrar una vacuna que pueda ofrecer protección contra las poblaciones que están muy lejos de alcanzar la inmunidad de grupo.

"La inmunización natural no es viable", reconoce a Business Insider España Margarita del Val, viróloga del CSIC y que coordina la plataforma Salud Global bajo la que más de 150 grupos de investigación trabajan para dar una respuesta a la pandemia desde diversas disciplinas.

Actualmente, hay un centenar de proyectos buscando una vacuna en todo el mundo, según la OMS. En el mejor de los escenarios, 2021 podría traer varias vacunas al mercado, ya que una sola no podrá hacer frente a la alta demanda, según advierten cada vez más epidemiólogos y farmacéuticas.

Podría ser una de las primeras veces que hubiera varias vacunas contra una enfermedad, señala del Val.

Cada vez más expertos creen que la única forma de superar por completo la crisis del coronavirus será una vacuna eficaz contra la enfermedad. Del Val reconoce que sería lo ideal y lo que garantizaría un menor coste económico y humano.

"Vamos a por todas", asegura la viróloga del CSIC, en donde hay tres investigaciones principales en marcha para dar con una vacuna contra el coronavirus.

Los tres proyectos siguen estrategias diferentes y solo uno ha comenzado ensayos en ratones. El ministro de Ciencia, Pedro Duque, aseguró durante una rueda de prensa que "existe la posibilidad de que los laboratorios españoles encuentren la primera vacuna".

Estos son los tres candidatos vacunales por los que está apostando el CSIC y que se están desarrollando siguiendo estrategias muy diferentes.

El laboratorio de Mariano Esteban utiliza un virus atenuado de la viruela y ya ha comenzado ensayos en ratones

El proyecto más avanzado del CSIC es el que ha apostado por utilizar una fórmula que ya se empleó contra la viruela. Ha comenzado ya los ensayos en ratones transgénicos, que durarán unos meses.

En el Laboratorio de Poxvirus y Vacunas del Centro Nacional de Biotecnología dirigido por Mariano Esteban, el investigador Juan García Arriaza utiliza un vector viral que lleva a las células humanas las instrucciones genéticas necesarias para fabricar proteína S, según explicó a Business Insider España.

Esta proteína, presente en el coronavirus, activaría el sistema inmune para que produzca anticuerpos y linfocitos T con el objetivo de impedir al virus penetrar en las células.

La gran ventaja es que el vector sobre el que trabaja ya está aprobado y es muy seguro para los humanos, sin causar apenas efectos secundarios.

El laboratorio de Luis Enjuanes e Isabel Sola apuestan por una vacuna que puede desencadenar una fuerte respuesta inmunitaria

Luis Enjuanes e Isabel Sola están desarrollando una vacuna con un virus atenuado construido por medio de ingeniería genética.

Es decir, lo que el equipo está creando es un organismo muy parecido al virus SARS-CoV-2, pero sin su virulencia.

Los científicos son pioneros en esta tecnología y ya trabajaron con ella en el virus del SERS y del MERS, los responsables de las otras dos epidemias por coronavirus que se han sufrido en las últimas dos décadas.

Entre sus ventajas se encuentra que la vacuna ha demostrado inducir una fuerte respuesta inmunitaria. Uno de sus inconvenientes es que los procesos para garantizar la seguridad y la efectividad son largos y complejos.

Además, Margarita del Val reconoce la fuerte respuesta inmunitaria podría no ser lo más adecuado para algunos pacientes más delicados, como puede ser el caso de las embarazadas.

El candidato podría empezar a ensayarse en ratones transgénicos en septiembre u octubre.

Una vacuna veterinaria basada en ADN avanza como posible candidato contra el coronavirus bajo el liderazgo de Vicente Larraga

La última investigación en unirse a los esfuerzos del CSIC contra el coronavirus apuesta por un candidato que estaba pensado para la práctica veterinaria y que ha contado con la colaboración de la Agencia Española del Medicamento, revela Margarita del Val.

El laboratorio de Vicente Larraga está utilizando un vector plasmídico (basado en ADN) que ya ha sido utilizado para desarrollar una vacuna contra la Leishmania en perros.

Esa vacuna se encuentra en fase 4 de ensayos, lo que permite que el grupo tenga avanzados ya algunos de los procesos necesarios.

Aunque la estrategia es totalmente diferente, la diana es la misma que la del equipo de Mariano Esteban: la proteína S.

Por ahora no hay fechas concretas, aunque podría empezar ensayos en ratones en otoño.

Una de sus principales ventajas es que es muy fácil de desarrollar y su fabricación está garantizada en España. Sin embargo, este tipo de vacunas nunca ha sido probada en humanos y suelen usarse más en el ámbito veterinario.

A pesar de todo, el CSIC no es el único equipo por los plásmidos de ADN. Investigaciones anteriores ya las probaron contra el SARS y la compañía china Inovio, que ya ha empezado ensayos en humanos, también ha optado por el ADN.

Fuente: msn noticias



Tras una etapa previa durante la Guerra Civil Española en la que se llamaba simplemente Noticieros, el **NO-DO** se creó por acuerdo de la Vicesecretaría de Educación Popular del gobierno, con fecha del 29 de septiembre de 1942 y por resolución, de la misma, del 17 de diciembre del mismo año, (BOE 22-12-1942), «con el fin de mantener, con impulso propio y directriz adecuada, la información cinematográfica nacional».

Zamora Spirit, comienza esta sección, recordando desde el primero al último, estos noticieros cinematográficos llamados NO-DO.

## **NOT Nº 31 A**

### **PUNTOS DE INTERÉS**

00:00:29 CHINA

00:01:16 ARTE

00:02:12 BILBAO

00:03:02 DEPORTES

00:04:04 EN EL CIRCO ROYAL DE BRUSELAS SE CELEBRA UN TORNEO DE LUCHA LIBRE ENTRE BELGICA Y FRANCIA

00:05:00 ITALIA

00:06:21 NEGRO

00:06:45 ROTULOS SEGUNDA PARTE

00:06:48 FALLOS DE IMAGEN

00:07:02 MARINA

00:08:37 ALEMANIA

00:09:39 LUCHA CONTRA EL COMUNISMO

00:10:54 LA AVIACION BOMBARDEA LOS CENTROS DE ABASTECIMIENTO BOLCHEVIQUES

00:11:46 DIVISION AZUL

00:12:56 CABECERA DE SALIDA

VER NO-DO

**NOTICIARIOS y DOCUMENTALES  
CINEMATOGRAFICOS**

**NO-DO**

**NOTICIARIO N.º 31 A**

**CHINA.** La China Nacional celebra con austero rito sus típicas bodas.

**ARTE.** Paris. El Embajador de España visita la Exposición de Jardines de Francia.

**BILBAO.** Se celebra en Archanda un festival de danzas folklóricas por las camaradas de la Sección Femenina.

**DEPORTES.** Un gran torneo de atletismo en el Estadio de Filadelfia. (Estados Unidos).  
En el Circo Royal de Bruselas se celebra un torneo de lucha libre entre Bélgica y Francia.

**ITALIA.** Protección de los monumentos del patrimonio nacional contra los bombardeos aéreos.

**MARINA.** La Base-Escuela Naval de Submarinos en Cartagena.

**ALEMANIA.** El coche popular alemán, en los frentes de combate.-El automóvil anfíbio es utilizado por las S. S.

**LUCHA CONTRA EL COMUNISMO.** La batalla en la cabeza de puente del Kubán.-Intervención de la artillería.-Destrucción de carros soviéticos.-La aviación bombardea los centros de abastecimiento bolcheviques.

**DIVISION AZUL.** El Capitán General Lindemann felicita al General Esteban Infantes por su ascenso a General de División.-Los heroicos voluntarios oyen una Misa de campaña.



## Camino Primitivo

### Etapa 1: Etapa de Oviedo a San Juan de Villapañada



Avisos: El albergue Villa Cecilia ya no acoge peregrinos y el albergue de Grado cierra desde finales de octubre a marzo.

□ Km 0. Oviedo(Todos los servicios)

Siguiendo la estela que Alfonso II el Casto y su séquito dejaron, allá por el siglo IX, en su camino hacia el recién descubierto sepulcro del Apóstol Santiago el Mayor, comenzamos la peregrinación desde la catedral de San Salvador. Hacia la izquierda, por la calle Schultz, parte el Camino Primitivo; hacia la otra dirección se encamina el Camino del Norte o de la Costa. Siguiendo las conchas de bronce que adornan el pavimento (una señalización vertical hubiera ayudado más, sin duda), giramos a la derecha en la calle Schultz por la calle San Juan.

Desembocamos en la calle Jovellanos, que cruzamos de frente para coger la calle La Luna. La seguimos y enlazamos con la calle Covadonga, que conecta a su vez

con Melquiades Álvarez . Ésta engancha con la calle de la Independencia. Al salir a la avenida del mismo nombre, coincidente con la N-634, giramos a la izquierda y pasamos junto a las torres Asturias y Cervantes. Con la presencia de las ya ansiadas flechas amarillas, cruzamos la peatonal avenida Príncipe de Asturias, comúnmente conocida por los ovetenses como plaza de La Losa. Desemboca en la calle Samuel Sánchez, en honor al ciclista campeón olímpico en Pekín, y continúa por la calle de la Argañosa, que atraviesa este célebre barrio de Oviedo. Tras un buen trecho por este vial giramos a la derecha junto al bar El Choque para cruzar sobre las vías del FEVE, donde también vemos el primer mojón jacobeo (Km 2,5).

Tras las vías, aunque dependiendo del estado de las obras, el itinerario lleva a torcer a la derecha por la calle Bermudo I El Diácono. Posteriormente continúa a la izquierda por José María Fernández Buelta y a la derecha por la calle de Illas, que sale a la avenida de la Florida. En la rotonda que encontramos a 300 metros hay una talla de Santiago peregrino esculpida en bronce por la artista asturiana Pilar Fernández Carballedo. Tras un parque infantil proseguimos por la calle Muros de Nalón y rodeamos una parcela para salir a la carretera local que sube hasta San Lázaro de Panicles.

#### □ Km 4,6. San Lázaro de Panicles(Bar)

Una panera de seis pilares nos recibe en San Lázaro, donde hubo una malatería para el cuidado de los leprosos. Podemos detenernos a ver el monte Naranco, en cuya cima se posa la escultura del Sagrado Corazón. La sierra también alberga iglesias prerrománicas como Santa María del Naranco y San Miguel de Lillo. Por carretera local dejamos La Braña y Pachuca a mano derecha y antes de llegar a Las Campas tomamos el desvío a Villamar. Entre prados, robles, castaños y algún que otro laurel, por carretera vecinal y pistas de hormigón gastado que se amoldan al ondulado terreno, alcanzamos Llampaxuga y su capilla del Carmen. Podemos tomarnos un merecido respiro y sellar la credencial.

#### □ Km 7,1. Llampaxuga

Dejamos la capilla y nos desviamos a la derecha para acometer un acusado descenso. ¡Ojo bicigrinos, la pista está repleta de surcos! Cruzamos el reguero de la Huerta, llegamos junto al lavadero tradicional de La Pipera, con mesa y un par de bancos, y subimos hasta Llubrio. Acto seguido visitamos la parroquia de Lloriana, con su iglesia de Santa María. Documentada ya en el siglo XII, hoy no luce su mejor versión. Desde aquí ya se puede ver el alto del Escamplero. Descendemos hasta la AS-232 para entrar en La Bolguina.

#### □ Km 8,8. La Bolguina(Bar)

Un bar-restaurante al pie de la carretera es lo más destacado. Por la misma AS-232 accedemos a la aldea de Fabarín, donde dejamos la carretera para cruzar el puente

Gallegos sobre el río Nora, afluente del Nalón. Decimos adiós así al municipio de Oviedo para acceder al de Las Regueras. Volvemos a la carretera para atravesar la población de Gallegos y, ¡atención!, porque entre los puntos kilométricos 7 y 8 salimos de la carretera por la derecha para internarnos en el lugar conocido como El Castañéu del Soldáu. Una grata senda de ribera, poblada por castaños de gran porte, conduce hasta el molino de Quintos (Km 11). Aquí inicia una pronunciada cuesta que pasa junto al lugar de Arroxos y desemboca en la AS-232 a escasos metros del alto. Dejamos Casa Concha a mano derecha y tomamos el desvío a Valsera y Santullano por la AS-234. Pasamos junto al Bar-Restaurante El Tendejón de Fernando, donde se recogen las llaves del albergue, y al lado de la carnicería-ultramarineros. El albergue se encuentra unos metros después, en un desvío a mano izquierda.

□ Km 12,7. El Escamplero(Albergue. Pensión. Bar. Tienda)

Seguimos la AS-234, dejando Taraniello a un lado, y abandonamos la carretera por la izquierda antes de llegar al p.k 1. Descendemos de nuevo hasta la AS-234 para entrar en Valsera, con su capilla de Fátima al borde del itinerario (Km 13,8) . Pasada la ermita dejamos la carretera y entramos en una pista asfaltada que surca una vaguada entre prados y colinas calizas. Al aproximarnos a La Rabaza nos internamos por un camino que nace a mano izquierda. Avanzamos así hasta Picarín, donde cruzamos el río Andallón (Km 16) . Una pista desemboca en la carretera que conduce a la hospitalaria población de Premoño.

□ Km 17. Premoño

A la entrada se sitúa la modesta capilla de Santa Ana, única huella visible del antiguo hospital de peregrinos. Hasta diciembre de 2013 estuvo abierto el Bar Feliciano, que atendió durante generaciones a multitud de caminantes, pero se encuentra cerrado desde entonces. Dejamos la carretera por la derecha a la altura de una panera y bajamos hacia el valle de Ardaje por una preciosa senda entre castaños y robles y árboles frutales. Un tramo empedrado evita las acometidas del arroyo de la Llonga. En breve pasaremos el desvío hacia las termas romanas de Santa Eulalia de Valduno, situadas a tan solo 300 metros del itinerario. En el mismo desvío, a tan sólo 150 metros del Camino, se encuentra el Bar-Tienda Casa Dylsia, que abrió en noviembre de 2014.

□ Km 18,1. Valduno (150 mt desviado del Camino)(Bar-Tienda)

Por un camino herboso alcanzamos La Fuente, donde nos topamos con el caserón Alonso Pevida. Salimos a la carretera y la seguimos hacia la derecha, disfrutando de las vistas del Nalón, el río asturiano de mayor longitud con 140 kilómetros. Así, en un periquete, arribamos a Paladín, donde a mano derecha a 30 metros se encuentra el Albergue Villa Palatina (Bar, restaurante y cafetería de 7:30 a 22:00). A continuación, cruzamos uno de los afluentes del Nalón: el Soto.

#### □ Km 19,7. Paladín(Albergue. Restaurante. Bar)

Giramos por carretera y atravesamos Puerma. En unos cientos de metros dejamos el asfalto por la izquierda y pasamos junto a la casa conocida como El Fornu. Una senda de ribera, cruzando la pasarela de las Xanas, nos lleva hasta la AS-234. Prestando atención a este peligroso tramo de carretera, entramos en L'Arache o Laracha.

#### □ Km 22. L'Arache(Bar)

A un lado de la carretera queda el bar Aurina. Penetramos unos metros en el concejo de Candamo y cruzamos el puente de Peñaflor, arrasado por la virulencia del Nalón en 1586 y escenario de no pocas contiendas durante la Guerra de la Independencia. Según apuntaba Juan Uría en Las Peregrinaciones a Santiago de Compostela, aquí cerca, Alfonso VII ordenó construir una hospedería en 1144. Salimos a la no menos peligrosa N-634 para llegar junto a la iglesia de San Juan, de origen románico y vestíbulo de Peñaflor perteneciente al concejo de Grado.

#### □ Km 22,9. Peñaflor

Dejamos la nacional y accedemos a esta parroquia de unos 250 habitantes. ¡Ojo!, porque a 250 metros hay que girar a mano derecha y pasar bajo las vías del tren. Una pista atraviesa la vega de Grado, extensión de cultivo bien alimentada por los cauces del Cubia y el Nalón, aunque muy venida a menos en las últimas décadas. Entramos en Grado por el barrio de San Pelayo, donde cruzamos las vías. Tras éstas vamos a la izquierda por la calle Ferrocarril y luego torcemos a la derecha por la calle del Puente. Salvamos el río Cubia y proseguimos por la avenida principal. Junto al parque de San Antonio dejamos la avenida por la izquierda para progresar hasta el Ayuntamiento moscón, edificio albiceleste de 1848.

#### □ Km 25,8. Grado(Todos los servicios)

Giramos a la derecha y seguimos por la plazas de Dolores y General Ponte para tomar la calle Cimadevilla, que nos acerca a la N-634, coincidente con la avenida Flórez Estrada.

Unos 450 metros más adelante abandonamos la N-634 por la izquierda, donde señala Acevedo. Es el barrio de La Cruz, donde según relata Uría “levantábase una cruz de término indicando la continuación del camino”. Un carril empinado progresa entre barrios dispersos y se toma un respiro a la altura de La Quinta. A mano izquierda, en la lejanía, se distingue la Sierra del Aramo. Posteriormente cruzamos sobre un enlace de la autovía, que ha desdibujado la fisonomía de la parroquia de Villapañada, y tras La Barrera llegamos al barrio de El Cascayal (Km 28,4) .

Seiscientos metros después de pasar por el barrio de El Valle llegamos al desvío que se dirige al albergue de San Juan de Villapañada. Antes de alcanzar la antigua encomienda de Villapañada o Leñapañada, que perteneció a la Orden de San Juan de Jerusalén, pasamos por el barrio de La Reguera. El hospitalero Domingo Ugarte cogió

el testigo de Don Leopoldo hace ya algunos años y ha conseguido impregnar en Villapañada un vigoroso espíritu jacobeo.

□ Km 30,5. San Juan de Villapañada(Albergue)

## Que ver...

### **GRADO:**

La Puebla de Grado, hoy villa y capital de concejo, fue fundada por Alfonso X El Sabio en el siglo XIII dotándola de alfoz, muralla y mercado. La localidad está situada en el centro occidental de Asturias y surcada de sur a norte por el río Cubia, afluente del Nalón. Grado ha conservado su tradición comercial a lo largo de la historia. Hoy en día todos los miércoles y domingos hay mercado, su mayor seña de identidad. Como curiosidad apuntar que los habitantes de Grado son llamados moscones, un gentilicio con un origen incierto que ha llevado a la Asociación de Amigos de Grado a conceder unos premios anuales conocidos como Moscones de Oro.

### **Capilla de los Dolores:**

El conjunto más importante de Grado es la capilla de Los Dolores. Fue ordenada levantar como panteón funerario por el tercer marqués de Valdecarnaza. Es una construcción de estilo barroco realizada entre 1713 y 1716 y atribuida a Francisco de la Riva. La capilla está elaborada en piedra caliza gris y rosada. El resto de la nave y la sacristía están techadas por bóveda de medio punto con lunetos. Pertenece al Ayuntamiento y actualmente se celebran en ella diversos actos.

### **Arquitectura Indiana:**

Grado también es un referente de la arquitectura indiana, la de aquellos que emigraron a América en el XIX y volvieron a España con mejor fortuna. Destaca la Casa Velázquez o el Capitolio, de estilo ecléctico y rodeada de un gran jardín. También hay que mencionar la Villa Granda y la La Quintana.

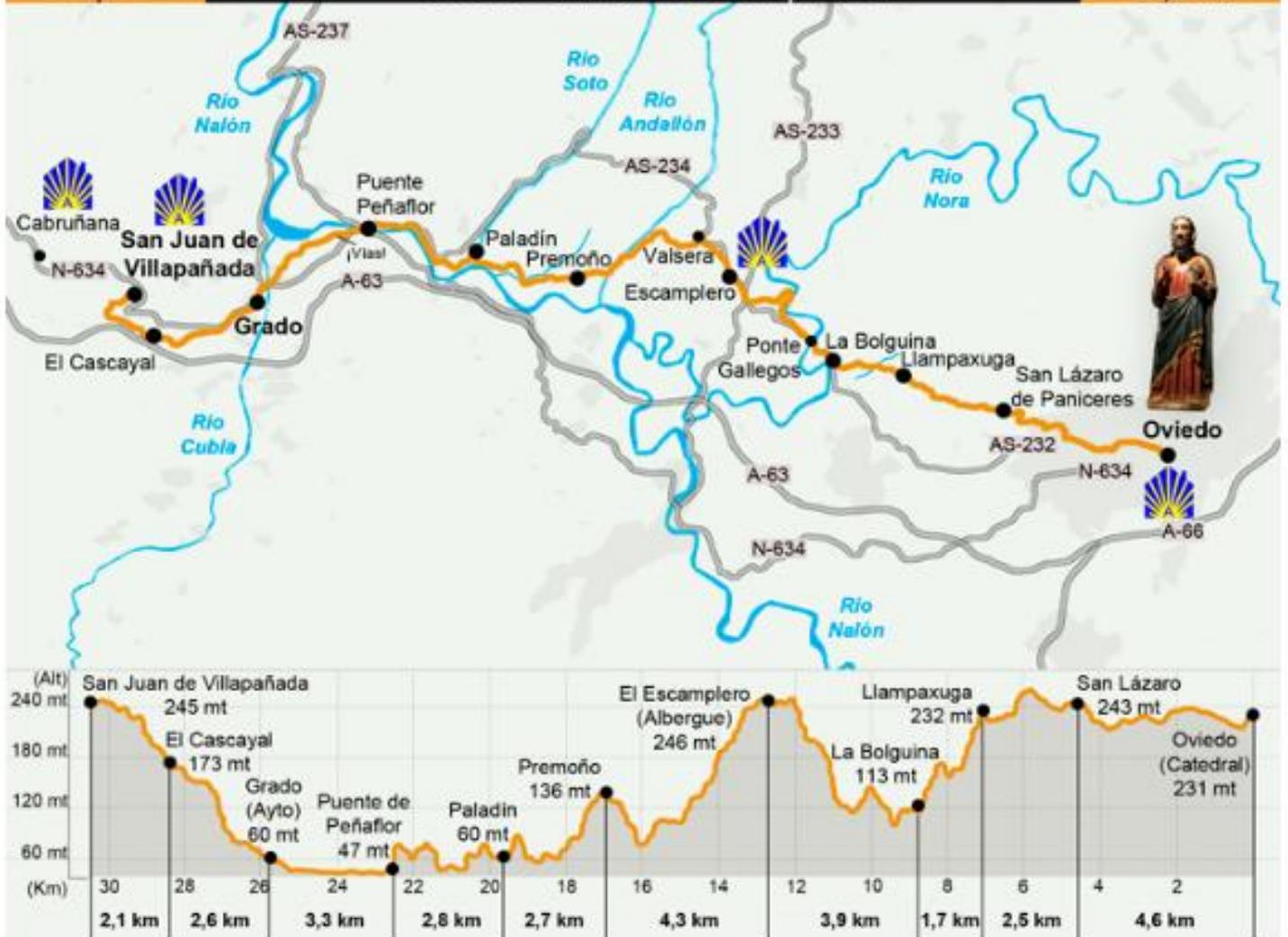
### **Gastronomía:**

La gastronomía moscona nos ofrece productos típicos como el queso afuega'l pitu, el pan de escanda, y el tocinillo. El queso afuega'l pitu, llamado así por su sabor ligeramente amargo que ahoga el pitu (la garganta), está elaborado con cuajo de leche de vaca y su forma es troncocónica o de calabaza.

Etapa 1

Oviedo - San Juan de Villapañada

30,5 km



## LAMPARAS DE "DISEÑO VANGUARDISTA"

merkadillozakatin2020@gmail.com





# **“Cuando Fuisteis los Mejores”**

Desde que comenzó el “**Estado de Alarma**” en nuestro país, ha pasado el tiempo suficiente para reflexionar, conocernos a nosotros mismos, pensar lo que somos, donde vamos, conocer más profundamente a nuestros hijos, nuestros compañer@s de viaje, añorar a los que tenemos lejos, incluso nos hemos vuelto más **sensibles**.

**Hemos aplaudido emocionados** a los Sanitarios aunque nunca nos dimos cuenta que estaban allí hasta estos días, hemos aplaudido a todos los agentes, Policía Local, Nacional, Guardia Civil, sin darnos cuenta de que un tiempo atrás, más de uno echamos pestes sobre ellos, hemos aplaudido emocionados a los Bomberos y conductores de Ambulancias, cuando antaño no sabíamos que estaban allí hasta que nos hacían falta.

Durante esta “Pandemia” llamada coronavirus / Covid-19, hemos visto o tal vez nos hallamos dado cuenta de que por unos instantes el **Planeta Tierra era una piña**. Creo que todos sus habitantes tuvimos las mismas sensaciones e inquietudes, las mismas emociones y pensamientos, como un sueño, a la misma hora los habitantes de la Tierra salían a sus balcones y terrazas a aplaudir a estos “**Héroes**”.

**Reflexionando** en este tiempo, a día de hoy tengo mis dudas, dudas de **porque** o **quien** de todo esto. Quien es el culpable de tantos **miles de muertos**, porque tantos **millones de contagiados**, a día de hoy me pregunto cómo es posible que los gobiernos en lugar de unirse, algunos como el nuestro, solo piense “**Quien puso más**”.

Al principio todos hermanados y a medida que pasaba el tiempo, tirándose los trastos unos a otros, tal vez con razón o tal vez sin razón, la oposición lo hubiera hecho igual, mejor o peor, el caso es que **“Entre todos la mataron y ella sola se murió”**.

**“Cuántos votos puedo ganar a cambio de cuántas vidas”**, esto es en lo que piensa más de un político de nuestro país, es triste pero creo, por lo que veo, que es así.

Como cabe pensar en los tiempos que corren en lugar de poner soluciones para el bienestar del ciudadano, lo único que se limitan a hacer es ponerse entre ellos zancadillas, para demostrar **quién la tiene más grande**.

El ejemplo político de España es digno del mejor comic de ciencia ficción, creo que ni tan siquiera llega a eso, ya lo decían los famosos carteles de la época que llaman **“La Dictadura Franquista”**, os acordáis...

## ***“España es diferente” – “Spain is Different”***

Que visión de futuro tenían en aquel entonces, como adivinaron que nuestro país sería lo que es... “Diferente”

Cierto es, que durante esta “Pandemia” hemos sido testigos de la gente que ha arrimado el hombro con sus donaciones y ayudas, cabe destacar por supuesto a nuestros políticos, que con sus donaciones millonarias han ayudado en esta crisis, ejemplo para los políticos del resto de Países.

Acordaros que en la **Historia de España** seréis nombrados como políticos ejemplares que miraron y arrimaron el hombro por la salud y el bienestar de sus ciudadanos, anteponiendo sus intereses políticos para la salvación de su pueblo.





# Mis Viajes Fotográficos

Luis F. Guerrero

## Os Teixois

Teixois, caserío que dista unos 4 km de la villa de Taramundi, además de mostrar su arquitectura tradicional plasmada en sus casas y construcciones auxiliares, posee un importante conjunto de ingenios hidráulicos: mazo, rueda de afilar, una pequeña central eléctrica, molino hidráulico y un batán, todas ellas en sorprendente buen estado de funcionamiento.

Con la visita a Teixois podemos comprobar como nuestros antepasados utilizaron la fuerza de agua de manera controlada como energía capaz de mover diferentes ingenios utilizados en el día a día.

En el mazo se estiraba el hierro con el que se hacían las herramientas de campo y otros utensilios que luego se vendían en las ferias: braseros, sartenes, cazos, etc., esa misma fuerza del agua proveniente del arroyo de Mestas se aprovecha para dar fuerza al molino. Éste pertenecía a varios propietarios que lo utilizaban según el sistema llamado de "quendas". Por otro lado, para suavizar las telas o paños tejidos en los telares, que tenían una consistencia muy gruesa, se las sometía al abatanado. Esta función era realizada por los batanes, toscas máquinas de madera movidas mediante la energía del agua, cuya misión era el golpeteo de las telas a través de unos mazos o porros. En la rueda de afilar se afilaba toda herramienta de campo que fuera de corte.



Declarado Bien de Interés Cultural en el año 2005, Teixois constituye uno de los Conjuntos Etnográficos de mayor interés de Asturias.

El conjunto Etnográfico de Teixois ha sido declara bien de interés cultural.

Es una pequeña aldea en la que se puede descubrir un valioso conjunto de ingenios hidráulicos en su estado natural.

Este caserío que dista 4km de la villa de Taramundi tiene además de sus casas y construcciones auxiliares, un importante conjunto de ingenios hidráulicos: mazo, molino, rueda de afilar, pequeña central eléctrica y un batán.

La restauración integral de este complejo se inició en 1989. Desde entonces, los trabajos de rehabilitación se han sucedido, en lo que constituye un ejemplo de recuperación histórica vinculada al mundo de las manufacturas y la etnografía en Asturias.

Los valores del poblado han llevado a su declaración como Bien de Interés Cultural, con la categoría de Conjunto Histórico.

Fotografías: Luis F. Guerrero







## Cádiz es la respuesta

**La capital del vivir bonito** nunca ha pretendido ser más de lo que es y no imagino un mejor aprendizaje para el mundo que viene; Cádiz piensa plantarle cara a esta pandemia de la única manera posible: **llenando el cielo de esperanza.**

“Cái, que se despierta por la mañana / me llena el cielo de gaditanas”, el himno - porque lo es- de Alejandro Sanz y La Niña Pastori como el perfecto glosario del sentir gaditano, tan necesario estos días de distancia social y mirar de reojo al otro. Qué tontería: **si solo nos quedará el amor.**

Cuándo podré regresá a encerrarme

Contigo en un patio

Dejar que el viento entre las macetas

Silbe por tangos

Por fin veré a mi gente

Por fin me veré

Cái del mentidero

Muero por él, yo quiero volver

Leo informes de esa **nueva normalidad** que yo intuyo es la de siempre y cómo no asustarse, ¿verdad? Reflexiona el psiquiatra **Enrique García Bernardo** que “esta crisis es un **acontecimiento traumático masivo sin precedentes** y nos plegaremos en torno a la familia, como en una especie de vuelta a las cavernas, restableciendo vínculos y tradiciones”; lo que vendrá, dicen, será una **realidad espartana, una vuelta a lo sencillo** donde valoraremos más lo local y nos alejaremos de esnobismos: eso es Cádiz. Un mundo donde el lujo no será un bolso que no podremos pagar sino una sonrisa y una manzanilla a media tarde: **eso es Cádiz, siempre lo fue.**

Patria de la **playa de la Caleta**, flanqueada por los **castillos de San Sebastián y Santa Catalina**, y la **iglesia de La Palma** que cierra la calle del mismo nombre, abarrotada de olores a salitre, ortiguillas y pescaíto. **La Viña** es también el hogar de una de mis barras imprescindibles: El Faro, la taberna marinera fundada por **Gonzalo Córdoba** que aún, todavía, sigue creyendo en el producto fresco y los tragos cortos; ¿más rincones donde sobre alma? Bar Bodeguita El Adobo de Paco Abeijó en plena **calle Rosario** o una de **las mejores frituras de la provincia** y un festival de cocina honesta en cada mesa... cazón en adobo, acedías, doradas, ventrechitas, caballa con periñaca o unas maravillosas papas aliñás; **La Taberna Manzanilla del maestro Pepe García Gómez**, en pie desde comienzos del siglo pasado y fiel a su propuesta absolutamente radical: **solo y nada más que vinos de Sanlúcar de Barrameda**. Y no puedo (no quiero) salir de Gádir -como la llama él- sin pisar ese sueño en vida que es **Aponiente** y la luz apabullante de la cocina y el corazón de Ángel León.

**Patria de la playa de la Caleta**, flanqueada por los **castillos de San Sebastián y Santa Catalina**, y la **iglesia de La Palma** que cierra la calle del mismo nombre, abarrotada de **olores a salitre, ortiguillas y pescaíto**. Yo no sé cómo será la vida que viene (¿quién lo sabe?) pero sí tengo claro que quiero llenarla de tangos y esperanza; Cádiz es la respuesta porque todas las preguntas, todas las dudas y todos los caminos pueden resumirse en esa forma de vivir, en la belleza atávica de su mirada: **sin prisa, sin frío, sin miedo**.

Fuente: msn



# 7 lugares secretos que Madrid esconde bajo la superficie

*Existen muchos lugares ocultos en el subsuelo de Madrid que guardan historias conservadas a través de los años.*

*Una intrincada red de pasadizos, atalayas, cuevas-restaurantes, búnkers, estaciones de metro abandonadas, una mina o un hamman son algunos de sus secretos.*

*Esto es lo que la capital esconde bajo su tan conocida superficie.*

Hay muchas formas de conocer Madrid. Muchas, incluso de enamorarse de ella. Está el Madrid de película y el de la literatura, la ciudad de la arquitectura, el arte o el deporte, hay rutas gastronómicas y de compras, un Madrid que se palpa en los musicales de la Gran Vía y otro en las azoteas de moda. Coinciden en algo: discurren en la superficie de una ciudad que, sin embargo, oculta bajo el subsuelo un buen puñado de tesoros.

Desde estaciones de metro fantasma a baños turcos, pasando por restos arqueológicos, búnkers y minas, estos son algunos de los tesoros de Madrid.

## **La estación fantasma**

Llamada también el **Andén 0** lo cierto es que, desde que se habilitó como museo, la estación de Chamberí, en la línea 1 de Metro, dejó de ser un misterio.

Inaugurada en 1919 y cerrada en 1966, si antes había que emplearse a fondo para vislumbrar algo cuando el tren pasaba por allí, ahora se puede casi retroceder en el tiempo paseando por su andén, que se ha mantenido casi intacto. Tras franquear los antiguos tornos se pueden observar los carteles publicitarios de la época, hechos en cerámica, de la década de los años veinte, sus azulejos y una colección de objetos de la época.

Tampoco el cierre tiene nada de misterioso: la estación se clausuró por la imposibilidad de ensanchar los andenes según los estándares.

## **Una mina en Ríos Rosas**

Resulta difícil asociar Madrid con minas de carbón por eso la visita a la **Mina de Marcelo Jorissen** es tan sorprendente. Visitarlo también tiene su miga: se abre solo -

en condiciones normales- los primeros domingos de mes y se encuentra en el patio de la facultad de Ingenieros de Minas, en la zona de Ríos Rosas. ¿La razón? Se trata de una mina creada para servir como inusual aula de prácticas para sus estudiantes y lleva el nombre del decano que mandó construirla, tomando como ejemplo los yacimientos de León en los que Jorissen había trabajado como ingeniero.

Parece mentira que solo 75 peldaños bajo la superficie encontremos una galería de 50 metros que reproduce los elementos propios de una mina de carbón clásica: vagonetas, raíles, vigas de madera y pozo incluidos.

Como complemento se puede visitar también el **Museo Minero**, dentro de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Minas y Energía, que conserva una amplia colección de minerales de todo el mundo.

### **Un búnker en El Capricho**

**Bajo el coqueto parque de El Capricho**, un oasis bucólico de vegetación donde el ruido de la ciudad se apaga por un momento, nos espera un viaje subterráneo a las entrañas de la Guerra Civil.

No está abierto todo el año, por eso hay que estar atento para apuntarse a las **visitas guiadas** que se organizan en algunos momentos del año.

A unos 15 metros bajo tierra y con unos 2.000 metros cuadrados es una de las construcciones militares más importantes de este tipo en Europa y se construyó en 1937 para albergar al alto mando republicano, hasta entonces instalado en los sótanos del Ministerio de Hacienda.

Las instalaciones del Búnker de la Posición Jaca (nombre en clave del Cuartel General del Ejército Republicano del Centro) se utilizaron hasta el final de la guerra y tras su clausura solo comenzaron a recibir visitas del público a partir de mayo de 2016.

### **Cuevas de Luis Candelas**

A 150 metros de la **Plaza Mayor y junto al Arco de Cuchilleros**, una de sus entradas, encontró refugio el bandolero más famoso de la historia de Madrid: Luis Candelas.

Nacido en 1804, no se sabe a ciencia cierta dónde acaba la realidad y donde empieza la leyenda del personaje, que ha pasado a la historia como un ladrón profesional culto y refinado, bien vestido y de exquisitos modales. Entre sus 'hazañas' se cuentan el asalto a la diligencia del embajador de Francia y el robo al taller de la modista de la reina regente María Cristina. Por las cuevas, pasadizos y falsas puertas que había en la Plaza Mayor se movía como nadie, especialmente para escabullirse de la justicia aunque estos atajos no le valieron siempre.

Fue atrapado y ejecutado por el método de garrote vil con apenas 30 años y, según la leyenda, sus últimas palabras fueron “Adiós Patria mía, sé feliz”.

Muchos años después, en 1949, el torero madrileño Félix Colomo Díaz transformó las viejas cuevas bajo el Arco de Cuchilleros en un **restaurante** que bautizó con el nombre del bandolero y con el que, en cierto modo, cumple los desgnios del bandolero, haciendo felices a quienes atraviesan sus puertas.

## **La Torre de los Huesos**

De nombre inquietante pero no por ello -o quizás, precisamente por ello- menos seductora, la Torre de los Huesos es una atalaya islámica de casi mil años de antigüedad **encontrada bajo la Plaza de Oriente** de la capital.

El lugar exacto donde la encontramos es mucho menos poético en la actualidad: un aparcamiento subterráneo en cuyas obras de reforma, en 1996, se descubrieron precisamente los restos.

Sepultados y olvidados desde hacía siglos, observar estas piedras es recordar el Madrid amurallado y medieval, el que se vigilaba desde torres como esta, ubicada próxima a un cementerio musulmán conocido como Huesa del Raf y del que procede su nombre.

## **Túnel de Bonaparte**

**A los pies del Palacio Real**, de donde parten numerosos pasadizos subterráneos a los que se ha dado todo tipo de usos, desde huidas a aventuras amorosas, se encuentra el Túnel de Bonaparte que conecta el Campo del Moro con la Casa de Campo.

El corredor, de unos 55 metros, fue construido entre 1809 y 1811 por orden de José I Bonaparte para unir el palacio con la Casa de Vargas, su residencia habitual.

Se dice que lo usaron también Fernando VII, Alfonso XII y Alfonso III, este último tras la proclamación de la Segunda República.

Después cayó en el abandono, hasta que el Ayuntamiento de Madrid y Patrimonio Nacional lo incluyeron en un proyecto para poner en valor el complejo del Palacio Real, que abarca también el **Museo de las Colecciones Reales**. Su apertura estaba prevista para finales de 2018 y se proyectó convertirlo en una cineteca y un centro expositivo sin que de momento se haya materializado ningún plan.

## **Un hammam**

Un oasis es, sin duda, lo que encontramos en el **Hammam Al Andalus**. Está construido sobre un aljibe con cientos de años de antigüedad, vestigio del pasado árabe de la ciudad, y es perfecto para reencontrarse con esa parte de la historia de la ciudad.

Pese a mantener la estructura y gran parte de los elementos constructivos originales, el hamman ofrece una reinterpretación contemporánea de los antiguos baños, un jardín de agua y silencio moderno en el que vivir un **"Viaje del agua"** a través de baños, masajes y rituales con los que conectar con la naturaleza interior.

Fuente: msn



# Pasamos a DVD o CD

VHS

VHS-c

8mm



Casette

Vinilo

Tarjetas  
de Memoria

[fotografiaespacio62.blogspot.com](http://fotografiaespacio62.blogspot.com)

**Telefono: 678 033 337 - Zamora**

**RUTAS**  
por  
**Zamora**



# CAMINOS JACOBEO

## Camino Sanabrés

El camino Sanabrés empieza el recorrido en Granja de Moreruela para continuar por Faramontanos de Tábara. Los peregrinos utilizaron esta vía con el ánimo de acortar el recorrido, que de otra forma, llegando al camino francés, se haría mucho más dificultoso.

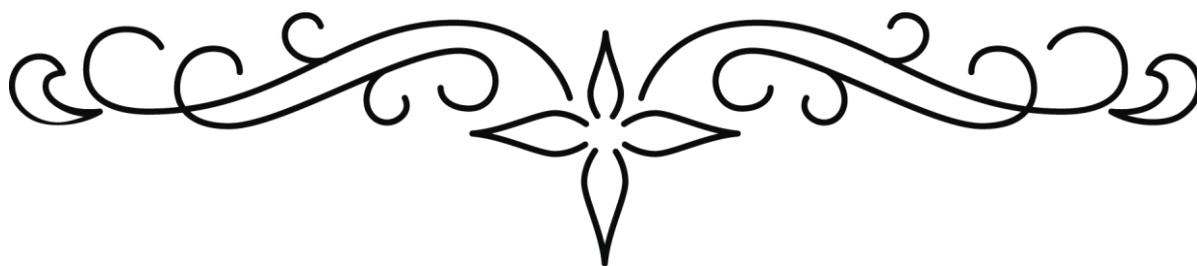
Las comarcas por las que este camino discurre van desde la típica estepa castellana en sus inicios, para adentrarse en tierras de Tábara que ya comienzan a ondularse, continuando por los valles de Valverde y del Tera, los más fértiles de la provincia, para luego, siguiendo el cauce del río Tera, llegar a las montañas sanabresas, paisaje que ya no se abandonará hasta llegar al sepulcro del Apóstol.

Por estas tierras, el Camino Sanabrés discurre entre bosques y prados, atraviesa ríos y arroyos y nos cruzamos con santuarios, ermitas, cruceros, puentes y una veintena de pueblos que han conservado su patrimonio arquitectónico de piedra, madera y pizarra hasta nuestros días y cuyas gentes acogen a los peregrinos con hospitalidad.

Junto a la fachada de la iglesia de Granja de Moreruela, comienza o más bien continúa, para la gran mayoría, la peregrinación a Santiago. Detrás del templo hay que tomar la dirección marcada como Orense, despidiéndonos así de la Vía de la Plata que sigue hacia Astorga. Enfilamos una pista de concentración paralela al arroyo de la Laguna, aunque sólo durante algo más de un kilómetro, ya que al pasar un monolito de piedra referente al Camino de Santiago hay que girar a la derecha en un desvío. Cogemos de esta manera otra pista en ligero ascenso y durante los siguientes tres kilómetros seguimos rectos en todos los cruces.

Tras este tramo nos desviamos de nuevo a la derecha y un kilómetro después a la izquierda. Rodeados de toda una variedad de arbustos mediterráneos descendemos

hasta la carretera ZA-123 y, tras recorrer medio kilómetro por su asfalto, cruzamos el Esla por el puente Quintos, construido en 1920 con piedra de la población de Bretó de la Ribera.



**DE LA GALLINA EL HUEVO, Y SI ES CAMPERO ¡¡ MEJOR !!**



@GRANJALOSHUEVOSDELAABUELA

# Nuestros Pueblos

## Granucillo

---

Los dólmenes de Las Peñezuelas y de San Adrián, muestran la existencia de poblamiento humano en la localidad desde la Edad de Bronce.

Más tarde, ya en la Edad Media, Granucillo quedó integrado en el Reino de León, cuyos monarcas habrían emprendido la repoblación de la localidad.

Posteriormente, en la Edad Moderna, Granucillo estuvo integrado en la provincia de las Tierras del Conde de Benavente y dentro de esta en la Merindad de Vidriales y la receptoría de Benavente, cuyos condes erigieron un castillo y antiguo palacio en la localidad.

Al reestructurarse las provincias y crearse las actuales en 1833, Granucillo pasó a formar parte de la provincia de Zamora, dentro de la Región Leonesa, quedando integrada en 1834 en el partido judicial de Benavente.

Granucillo cuenta con el castillo y antiguo palacio de los Condes de Benavente, ahora en ruinas, y la ermita de San Adrián. Cerca de la ermita están los dólmenes de Las Peñezuelas y de San Adrián, ambos considerados de la Edad de Bronce.

### Fiestas

San Adrián, el 16 de junio, y el Dulce Nombre de María, el 12 de septiembre.





# **Cómo hacer un contrato de compraventa de coches entre particulares**

Como es obvio, un un vehículo de segunda mano supone un ahorro considerable respecto a uno nuevo. Pero tanto si lo vendes como si lo compras, podrías tener muchos problemas si no dejas en la operación todo atado y bien atado. Y por ello, lo hagas con tu mejor amigo o con una persona completamente desconocida, hay que formalizar la transacción con todas las de la ley, por lo que lo primero, es firmar el documento correspondiente. Aquí te explicamos, pues, cómo hacer un contrato de compraventa de coches entre particulares.

En sí mismo, no es nada complicado. Tampoco es necesario pedir un formulario especial en Tráfico ni que esté de antemano redactado por un gabinete jurídico siguiendo unas normas determinadas. Lo importante son las firmas de ambas partes.

Sí debe tener una serie de puntos claros, con el fin de evitar complicaciones. Recuerda, además, que hasta para el cambio de titularidad (la llamada transferencia o el cambio de nombre en el permiso de circulación del automóvil), el documento básico es este contrato.

## Riesgos

Aunque la ley deje claro en todo momento cómo se debe proceder, en una transacción así, siempre hay un riesgo... y la consiguiente necesidad de fiarse un mínimo de la otra persona implicada.

Así que, como comprenderás, tanto si eres comprador como vendedor, deberías estar igual de interesado en que el contrato de compraventa de coches entre particulares recoja todos los detalles de la operación. No olvides que hablamos de dinero, pero también de derechos, deberes y responsabilidades que todo esto implica.

### Llévalo tú mismo y por triplicado

Por tanto, el primer consejo de este práctico es que lleves tú preparado el documento (o mejor, dicho, las tres copias del documento, ya que ambos deberán estar firmados por las dos personas implicadas -cada una se quedará la suya y el comprador, o la gestoría, la que sobre para hacer los trámites correspondientes para el cambio de titularidad). De esta manera, te asegurarás de que todo esté en su sitio, los datos sean correctos, no dejas nada a la improvisación...

De un lado y otro hay auténticos embaucadores. Pero es que aunque des con la gente más honesta del mundo, es muy fácil despistarse ante una cosa así. Así que es preferible repasar las cosas con calma, en la intimidad, que tener que hacerlo en un lugar público y a contrarreloj. Si la otra persona también lo lleva, será más fácil cotejar entre ambos todos los puntos. Comprueba también que en las tres copias aparece exactamente lo mismo y en idénticos términos.

No obstante, puedes tomar como referencia un documento ya redactado, como el que te proponemos al final de este práctico.

### Elementos imprescindibles en un contrato de compraventa

Tomes el ejemplo que tomes, o incluso si elaboras el documento tú solo, ten en cuenta que hay una serie de elementos claves que no pueden faltar en ningún contrato de compraventa de coches entre particulares. Son estos:

**Fecha:** el día y la hora. Como en todo texto jurídico, es esencial, porque a partir del momento en que se firme, las dos partes estarán obligadas a una serie de derechos y deberes sobre el vehículo, pero no antes ni después. Esto es especialmente importante, puesto que se trata de un bien que 'se mueve' y está sujeto a impuestos, multas, siniestros, Inspecciones Técnicas, embargos... y todo tipo de responsabilidades con sus ocupantes y con el resto de usuarios de la vía pública.

Por ejemplo, salvo que se decida otra cosa y así se especifique, si el contrato ha sido suscrito antes de que se pase el impuesto de circulación de ese año (por ejemplo,

marzo), el comprador es el que debe abonarlo; si no, es el vendedor, aunque ya no vaya a disfrutar del vehículo el resto del año fiscal.

Pero además, has de tener en cuenta otros que, desde el momento en que se firma el contrato de compraventa suceden dos cosas: que el vendedor deja oficialmente de ser el propietario, el comprador asume su nueva adquisición con todas las consecuencias... y que empieza el plazo legal (tres meses) para que este segundo haga el cambio de titularidad a su nombre.

Incluso, con el conocimiento del seguro (que puede exigir una póliza provisional o, directamente, el cambio de la misma), el comprador podría circular desde ese momento con el vehículo, con plenos derechos y deberes sobre el que ya es su coche (y el vendedor, en ese plazo, no se responsabilizaría de nada de lo que le ocurra al coche ni a terceros).

**Identificación del comprador y vendedor:** que no te duelan prendas en poner y pedir a la otra parte los datos personales de ambos, el DNI (se debe mostrar el original)... para que todo tenga validez.

**Identificación del vehículo.** Con el mismo fin, el vendedor ha de aportar toda la documentación original, y no sólo los datos correspondientes, para que figuren en las tres copias del contrato:

**Marca.**

**Modelo.**

**Versión.**

**Color.**

**Número de bastidor.**

**Matrícula.**

**Seguro:** original y datos de la póliza, compañía, vigencia...

**Precio:** legalmente, debe ser el acordado, para que luego el vendedor pague en Hacienda y en Tráfico (por su cuenta o mediante un gestor) las tasas proporcionales correspondientes al cambio de titularidad.

Aunque el comprador y el vendedor 'acuerden' un precio intencionadamente bajo, la Administración luego aplicará igualmente un precio orientativo en base a sus tablas de referencia de acuerdo con la marca, el modelo y la fecha de la primera matriculación.

¿Y en el caso de que el vehículo en cuestión sea muy antiguo y no figure en esas tablas? Siempre se le aplicará un valor mínimo sobre el que se le hará un porcentaje.

Y ojo, porque si hay demasiada diferencia entre lo que se pone en el contrato y lo que se puede considerar valor real podría suceder que:

La operación fuera objeto de investigación, por fraude.

La compañía aseguradora ofreciera al comprador una póliza que sólo cubriera daños por un valor también más reducido del adecuado.

Estado del vehículo: es muy necesario que quede claro que ambas partes implicadas dan testimonio de que el vehículo esté en condiciones óptimas para circular.

Y que cualquier desperfecto se detalle en este documento, de modo que ni el vendedor asuma nada que le suceda al coche desde que deja de ser su propietario (justo en la fecha y en la hora en la que se firma el contrato privado) ni el vendedor pueda hacer lo propio a posteriori (salvo que sea uno de los llamados 'vicios ocultos' y que se pueda probar que el primero lo omitió de forma intencionada y con mala fe).

**Firmas:** no olvides firmar -y pedir lo propio a la parte contraria- las tres copias. Lo ideal sería que ambas rúbricas estuvieran en todas las páginas que ocupe el contrato (y que en la primera se deje claro de cuántas consta en total).

**Fotos:** no sobra que hagas una foto de los documentos oficiales presentados, así como del resultado final del contrato ya rubricado.

### ¿Dónde firmarlo?

Como decíamos al principio, entre que el contrato se firma y se hace la transacción, puede pasar un tiempo vital en el que una de las dos incumpla lo acordado.

Dado que no es necesario acudir a un notario que de fe de esta operación -se podría hacer, pero incrementaría mucho los costes-, lo ideal es quedar en un lugar público, vigilado y con unas mínimas garantías.

### La sucursal de un banco

Uno de los sitios más recomendables es el interior de una oficina bancaria, dado que cumple los requisitos descritos en el punto anterior y ni el comprador ni el vendedor tendrán que manejar dinero en un lugar peligroso.

Recuerda que muchas de estas operaciones se realizan con dinero en efectivo. Y aunque la cantidad sea baja, es bueno ingresarlo en ese momento para verificar la autenticidad de la cantidad acordada.

### ¿Gestoría?

Una vez firmado el contrato de compraventa, salvo que se acuerde lo contrario, el comprador tiene total autonomía para decidir cómo quiere hacer el cambio de

titularidad a su nombre, si por su cuenta -pidiendo cita en las delegaciones de Hacienda y Tráfico- o dejarlo en manos de una gestoría.

La primera opción sale algo más barata y suele ser más rápida, debido al lógico ahorro en intermediarios, si bien es necesario invertir algo más de tiempo en buscar la cita previa, presentarse en los centros correspondientes, esperar a ser atendido... A cambio, suele resultar más cómodo.

En todos los casos, tanto la gestoría como la administración pública pedirán como base un original firmado del contrato de compraventa de coches entre particulares, con las firmas originales también -no valen fotocopias- de ambas partes.

**Y ojo:** si faltara alguna de las rúbricas, no se te ocurra añadir la tuya o la de la otra parte: en ambos casos podrían acusarte de falsificación de documentos, suplantación de la personalidad... y las consecuencias serían gravísimas.

### **¡Guarda el contrato!**

Tanto si eres el comprador como el vendedor de un vehículo usado, conviene que guardes el contrato de compraventa de un coche entre particulares como 'oro en paño'.

Las razones son muchas, desde que la otra persona se arrepienta de la transacción económica y reclame algo más de lo firmado... hasta que al vendedor le empiecen a llegar notificaciones de embargo, multas o impago de impuestos sin ser ya el propietario de ese automóvil.

### **Modelo de contrato**

Por último, tras explicarte detalladamente cómo hacer un contrato de compraventa de coches entre particulares, te proponemos un modelo tipo en el que se recogen todos estos elementos.

Como decíamos al principio, puedes obtener a priori cualquiera de los que circulan por Internet, pero no dejes de leerlo con cuidado por si hubiera que adaptar cualquier cláusula o especificar algún detalle respecto a la venta o adquisición del vehículo de segunda mano del que se trate. En este caso, nosotros te proponemos, como punto de partida este que ha colgado en su web oficial la Dirección General de Tráfico.

Fuente: msn



# Cómo preparar el coche tras el confinamiento

Independientemente de la fase de la desescalada en la que estés, ha llegado la hora de desempolvar tu coche. En el primer caso porque ya vas a poder llevar a cabo más desplazamientos y en el segundo porque si tienes a punto tu vehículo, habrás ganado algo de tiempo. De la mano de Norauto repasamos todos los consejos que hay que seguir para saber cómo preparar el coche tras el confinamiento por el coronavirus.

El paso de los días y la escasa movilidad (en algunos casos inexistente) que ha podido tener durante el aislamiento, pueden haber afectado algunos elementos de tu coche. Así que si vas a cogerlo después de un tiempo parado, debes ponerlo a punto para volver a circular con seguridad y sin imprevistos. Toma nota porque empezamos el repaso:

## 1. Limpieza

El primer paso es llevar a cabo una limpieza en profundidad tanto del interior como del exterior. Teniendo en cuenta cómo es el Covid-19, pon especial énfasis en aquellos elementos con los que tenemos contacto directo.

## 2. Batería

Es uno de los elementos que más sufren con los largos estacionamientos así que si tu coche no arranca puede deberse a un fallo en ella. Por ello, se recomienda contar con un cargador, un arrancador o unas pinzas, aunque en este caso vas a necesitar la ayuda de otro vehículo. Como último recurso, puedes llamar al seguro para que te auxilien.

## 3. Neumáticos

Durante mucho tiempo ha mantenido el peso del coche sin moverse y sobre la misma superficie de apoyo. Además de comprobar su estado, tendrás que revisar la presión porque lo normal es que hayan perdido aire. Si no tienes un inflador a mano, pásate por la gasolinera más cercana.



#### **4. Luces y testigos**

Comprueba si hay alguna luz fundida revisando las luces de posición, cruce, largo alcance, antinieblas, luces de freno e intermitentes. Comprueba también que no hay ningún testigo de avería encendido antes de arrancar.

#### **5. Líquidos**

Echa un ojo al nivel del aceite, anticongelante y líquido de frenos. Si están por debajo de los mínimos, rellena los depósitos hasta que recuperen sus parámetros normales.

#### **6. Escobillas**

Si el coche ha pasado mucho tiempo al sol en la misma posición será necesario revisar su estado porque su degradación en estas condiciones se acelera y pueden dañar la luna.

#### **7. Aire acondicionado**

Es necesario ponerlo en marcha unos minutos en los primeros trayectos y siempre con las ventanas abiertas. Esta es una recomendación que sirve para el resto del año.

#### **8. Arranque**

Lo más aconsejable es poner en marcha el coche, esperar a que todos los líquidos fluyan y a que el motor coja temperatura. Comprueba también todo el sistema eléctrico funciona correctamente e inicia la marcha despacio, sin acelerones.

#### **9. Una prueba**

Por último, es recomendable circular durante unos minutos a modo de prueba para comprobar si hay algún ruido extraño o si el coche no reacciona correctamente. Si es así, puede que un profesional tenga que revisarlo en profundidad.

Fuente: msn



# BRICOHOBBY 2020

## ¿Que BricoHobby 2020?

**BricoHobby 2020**, no solo es una seccion nueva de nuestra revista **Zamora Spirit**, tambien es un nuevo **Blog** dedicado al tema de **Bricolage**:

[bricohobby2020.blogspot.com](http://bricohobby2020.blogspot.com)

Durante todo este tiempo en el que hemos estado en **Estado de Alarma** por consecuencia del **Covid-19**, hemos tenido tiempo mas que suficiente para ofrecer un variado y largo muestrario de extenso Bricolage.

**Hogar, jardin, herramientas, trucos, coches, mantenimiento, manualidades** y un largo etc. Explicado claramente y con **videos** detallados, para hacer mas facil el trabajo.

Esperamos que, no solo os guste esta nueva seccion, si no tambien que aprendais y disfrteis de todo lo que te ofrecemos.

De igual manera podras **colaborar con nosotros**, enviandonos tu **BricoHobby** bien explicado y si mandas un video mejor, esperamos tus consejos en nuestro correo:

[bricohobby2020@gmail.com](mailto:bricohobby2020@gmail.com)

Tambien podeis sugerirnos algun tema, intentaremos buscar la solucion o explicacion de cómo hacerlo.

Gracias por nuestro interes y esperamos que disfrteis con nuestras ideas y aprendais algo mas con "**BricoHobby 2020**".



# Cosas que no pueden faltar en tu “kit” de bricolaje

Arreglar desperfectos, realizar labores de mantenimiento, decorar tu casa... Son tareas necesarias que todos nos vemos obligados a realizar. Y para llevarlas a cabo, necesitas disponer de algunas herramientas, materiales, etc. ¿Qué elementos no pueden faltar en tu kit de bricolaje? ¡Descúbrelo!

El bricolaje es algo que apasiona a unos, deja indiferente a otros, pero que todos necesitamos poner en práctica alguna vez para acondicionar o mantener nuestro hogar en buenas condiciones.

Y para realizar estas labores correctamente, a cualquier hora y sin tener que salir corriendo a la ferretería o el centro comercial, lo más recomendable es tener un kit de bricolaje con los elementos básicos que todos podemos necesitar en un momento dado. Pero ¿cuáles son?

## **Herramientas necesarias para realizar tareas de bricolaje**

### **Herramientas de mano**

Se trata de aquellos enseres que nos permiten realizar determinados trabajos ahorrando el máximo de energía posible y que se manejan de forma manual. Podríamos considerar, como herramientas de mano básicas, las siguientes:

*Martillo*

*Juego de destornilladores*

*Juego de llaves fijas*

*Llave ajustable*

*Juego de llaves Allen*

*Alicates universal*

*Alicates de corte*

*SERRUCHO*

*Hojas de sierra para metal*

Sobras las explicaciones. Además de estas herramientas manuales con las que seguro que estás familiarizado, también puedes necesitar otros artículos de mano, como:

*Metro*

*Nivel*

*Cinta americana*

*Teflón (para fontanería)*

## **Herramientas eléctricas**

Hablamos de herramientas que funcionan gracias a la electricidad (ya sea con cable o batería), y que permiten, por lo general, un ahorro de tiempo y energías, y proporcionan acabados más profesionales.

### **Algunas herramientas eléctricas muy útiles para el hogar son:**

Sierra caladora: es una herramienta eléctrica que sirve para cortar distintos materiales como madera o metal usando sus distintas hojas. Permite mucha movilidad para poder cortar en todas direcciones.

Lijadora eléctrica: las lijas manuales requieren emplear nuestra fuerza y, por qué no decirlo, ¡nuestra paciencia! Con una lijadora eléctrica el trabajo se simplifica y agiliza mucho, y los acabados presentan una mayor homogeneidad.

Taladro: con toda probabilidad, la herramienta eléctrica más utilizada en todos los hogares. Permite realizar agujeros precisos con gran rapidez y en distintos tipos de materiales.

Las herramientas eléctricas necesarias en cada caso dependen de el tipo de reparaciones y trabajos que vayas a realizar. Las que hemos visto son las más comunes y que mayores aplicaciones tienen para el hogar.

Tacos, tornillos y otros utensilios, ¡imprescindibles!

Aunque algunos la llaman “caja de herramientas”, el kit de bricolage no se compone solo de ellas. También son importantes otros accesorios, como:

Juego de brocas: uno o varios juegos con diversos diámetros, para distintos materiales, etc.

Tacos de pared: son esenciales para perforar paredes, ya sean de yeso, pladur, ladrillo macizo, ladrillo hueco, hormigón, Los tacos de plástico (nylon, polietileno...) o los anclajes metálicos para cargas pesadas son indispensables entre los utensilios de bricolaje del hogar. Recuerda que el taco debe tener el mismo diámetro que la broca empleada para perforar.

Tornillos y tirafondos: otra pieza fundamental. Ten presente que los tornillos que utilices deben ser los adecuados para cada tipo de taco, con lo cual, lo más recomendable es que los adquieras juntos.

Tanto el tornillo como el tirafondo tienen rosca y uno tiene punta y otro no. El que tiene punta es el tirafondo. Lo podemos introducir directamente en la madera o el plástico aunque, a veces, tenemos que hacer un pequeño agujero guía para que no se parta la madera.

Bridas de plástico: muy útiles para sujetar prácticamente cualquier cosa.

Los clavos de acero se dividen en tres grandes categorías basadas en su longitud, sin embargo estas categorías son más o menos definidas por lo que suelen haber cruces entre éstas:

Los clavos pequeños: aquellos clavos que miden menos de 1 pulgada o 2,5 cm de largo se suelen llamar tachuelas o clavos de zapatero.

Los clavos de mediana longitud: son barras de 1-4 pulgadas o 2,5-10,2 cm de longitud y se suelen denominar puntas o clavos convencionalmente.

Los clavos de mayores longitudes: son las barras mayores a 4 pulgadas o 10,2 cm son algunas veces llamadas espigas.

Otra clasificación divide a éstos en clavos con cabeza y sin cabeza cuya principal diferencia se asocia con las tareas de martillado, ya que los que poseen cabeza son los que usualmente son martillados mientras los que no tienen se usan para unir materiales entre sus extremos.

En el mercado podemos encontrar todo tipo de utensilios y herramientas para trabajar, muchos de ellos aprenderemos a fabricarlo nosotros mismos, de manera fácil y sencilla, lograremos tener mucha y variada maquinaria para poder trabajar más fácilmente y tener unos acabados profesionales.

Pero antes de empezar hay algo que es fundamental y primario para poder realizar nuestros trabajos de bricolaje, se trata de un lugar o sitio donde no molestar a nadie y que nadie nos moleste, una habitación, un garaje, un trastero, un patio, en definitiva, un lugar preparado para nuestros trabajos.

Una vez tengamos el lugar, la herramienta y los utensilios, podemos comenzar. No olvidarnos de tener siempre a mano y bien colocadas y ordenadas todas nuestras herramientas, también aprenderemos a fabricarnos nuestro mural y banco o mesa de trabajo, insisto que en el mercado tenemos todo a nuestro alcance, pero tal vez disfrutaremos más si lo hacemos nosotros mismos.



# thermomix

## NACHOS Y GUACAMOLE CON THERMOMIX LA COMBINACIÓN PERFECTA

### RECETA DE NACHOS

Haz tus nachos caseros con Thermomix para poder acompañar todos esos aperitivos untables, una

forma deliciosa y mas saludable de amenizar una reunion con los amigos o con nuestra familia,

dispon unos cuantos untables y unos nachos y a dipear.

### INGREDIENTES

- 20 g de queso parmesano
- 100g de harina de maiz refinada y precocida (para arepas)
- 100g de agua



- 1 y . cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimenton picante o dulce
- . cucharadita de pimienta negra molida

- 1 pellizco de chile seco desmenuzado (o al gusto – opcional)
- 300g de aceite para freir (si los haces fritos)

## PREPARACIÓN

1. Poner el queso parmesano en el vaso del Thermomix y rallar 10.seg/vel.10.

2. Anadir al vaso del Thermomix la harina de maíz, el agua, la sal, la pimienta, el pimentón y

el chile y mezclar 30.seg/vel.4.

3. Amasar 2.min/funcion-espiga. Retirar la masa del vaso y guardarla en una bolsa de plastico

para que no se seque. Dejar reposar durante 10-15 minutos.

4. Coger aproximadamente  $\frac{1}{3}$  de la masa, cubrir

con un plastico y con el rodillo, extenderla

muy fina (1 mm). Cortar una tira de 4-5 cm

de ancho y luego cortar en triangulos para

formar los nachos. Ir colocando los nachos en

una bandeja cubierta con papel de hornear

para que no se peguen.



## 5. DOS FORMAS DE COCINARLOS:

• **FRITOS** : Freir los nacho en abundante aceite hasta que esten dorados (el aceite no debe

estar muy caliente).

• **HORNO** : Hornear con el horno puesto arriba y abajo a 220° previamente precalentado

unos 10 minutos hasta que estén un poco dorados, también se les puede dar un toque de

grill después de hornearlos, aunque no es necesario.

# RECETA DE GUACAMOLE

El aperitivo con los amigos o familiares, mientras preparas una cena o comida, o en una tarde de

picoteo puede ser 100% natural, porque comer unas patatas fritas industriales pudiendo comer

unos nachos con guacamole casero. Estaras pensando: " comer nachos industriales es lo mismo

que comer patatas fritas"; pero quien ha dicho que tienen que ser industriales... al final pongo un

enlace para que podais hacer los nachos caseros fritos o al horno, tu eliges. Mi consejo que

ademas de este prepareis 3 o 4 salsas, dips o pates y unos nachos y tendreis un aperitivo de 10 y

para todos los gustos.

## INGREDIENTES

- 5 ramitas de cilantro fresco (solo las hojas)
- 100g de cebolla cortada en cuartos
- 1 chile fresco (no demasiado picante)

cortado por la mitad y sin semillas

- 1 diente de ajonjoli

- 1 tomate cortado en cuartos (100-120g)

- 450g de aguacates maduros pelados y sin

hueso

- 1 cucharada de zumo de limon

- 1 cucharadita de sal



## **PREPARACIÓN**

1. Ponga el cilantro en el vaso y trocee 3.seg/vel.7
2. Anada la cebolla, los chiles, el ajo y el tomate, y trocee 5.seg/vel.5. Retire a un bol y reserve.
3. Ponga en el vaso los aguacates, el zumo de limón y la sal, y trocee 5.seg/vel.4.
4. Agregue la mezcla reservada y mezcle 5.seg/vel.3. Vierta en un cuenco, compruebe el punto de sal y sirva frío.

**AHORA PUEDES ADQUIRIR TU THERMOMIX Y PROBARLO  
DURANTE 30 DÍAS; SI NO ESTAS CONFORME VORWERK  
TE PERMITE DEVOLVERLO SIN COSTE ADICIONAL.  
PÍDEME INFORMACIÓN.**

Soy Cristina del Barrio y soy comercial de Thermomix en Zamora y Salamanca. Si por un casual

no estas en contacto con ningún agente comercial y eres de Zamora, Salamanca o de alguna zona

de León cercana a Benavente y te gustaría estar en contacto con un agente comercial que te pueda

asesorar, invitar a clases y resolver los posibles problemas y dudas que puedas tener, ponte en

contacto conmigo por teléfono o a través del formulario que hay en el siguiente enlace:

<https://thermomix-zamora.es/cristinadelbarrio/>

Si aún no conoces Thermomix y quieres ver una demostración, o si quieres adquirir un Thermomix

accede a mi blog y rellena el formulario que te aparece al seleccionar el botón "solicitar demo":

<https://thermomix-zamora.es/cristinadelbarrio/comprar-thermomix/>

**CRISTINA DEL BARRIO – TLF: 625553492**



frutas  
**tesa**

*calidad en su mesa*

**juan II N°13, 49011 Zamora**

**☎ 649745059**



## Arroz con costilla y secreto ibérico

### Ingredientes (4 personas):

350 g de Arroz Brillante Sabroz

12 costillas de cerdo (cortada por la mitad)

300 g secreto ibérico

1 zanahoria

1 cebolleta

1 pimiento verde

1 diente de ajo pequeño

1 huevo

1 l de caldo para paella de carne

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

Sal

Pimienta

Perejil

### **Elaboración:**

Corta las costillas siguiendo los huesos. Salpimienta y ponlas a rehogar hasta que se doren en una paella con un chorrito de aceite.

Pela la cebolleta, córtala por la mitad y pícala en daditos. Pela la zanahoria y córtala en cuartos de luna. Retira el tallo y las semillas del pimiento, pícalo en daditos. Agrega todas las verduras a la paella y rehógalas bien.

Añade el arroz y rehógalo un poco, vierte el caldo y cocínalo durante 18-20 minutos. Deja que repose durante 3-4 minutos.

Pela el diente de ajo, pícalo y ponlo en un vaso batidor. Agrega una pizca de sal, un huevo, un chorrito de vinagre y una buena cantidad de aceite. Tritura los ingredientes con la batidora eléctrica hasta que liguen. Reserva el alioli.

Corta el secreto en dados, salpimienta y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite y espolvoréalos con un poco de perejil picado. Reparte el secreto sobre el arroz.

Sirve, acompáñalo con el alioli y adorna con unas hojas de perejil.

### **Consejo:**

Hoy hemos hecho una mahonesa aromatizada con ajo pero si os apetece podéis hacer un alioli auténtico elaborado únicamente con aceite y ajo.

## **Canelones de calabacín y langostinos**

### **Ingredientes (4 personas):**

2 calabacines

16 langostinos

24 ajos frescos

750 ml de leche

60 g de harina

Sal

Pimienta

Nuez moscada

Aceite de oliva virgen extra

Perejil

**Elaboración:**

Lava los calabacines, y retira las puntas. Córtalos (con ayuda de una mandolina) a lo largo en tiras finas (24). Reserva las puntas y los restos de los calabacines. Calienta una cazuela con abundante agua, sazona y agrega las tiras de calabacín. Escáldalas durante 2-3 minutos. Retira, pásalas a una fuente y escúrrelas bien.

Pela los langostinos y córtalos en trocitos (reserva las cabezas y las pieles para hacer un caldo en otra ocasión). Salpimiéntala y resérvalos. Elimina la primera capa de los ajos tiernos y pícalos en rodajas. Pica también los recortes de los calabacines. Rehoga los ajos y los trozos de calabacín en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Incorpora los langostinos y saltéalos. Reserva todo en la sartén.

Añade un poco de aceite en una cazuela. Agrega la harina y rehógala un poco. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover, ralla encima un poco de nuez moscada y cocina la bechamel durante 6-8 minutos aproximadamente. Añade 1/3 de bechamel (reserva el resto) a la sartén de las verduras con langostinos. Mezcla bien y pasa el relleno a una fuente. Deja que se temple.

Extiende las tiras de calabacín. Coloca un poco de relleno en el extremo de cada tira de calabacín y enróllalas. Reparte los canelones en 4 platos. Calienta la bechamel reservada anteriormente en la cazuela y añade un poco de perejil picado. Napa los platos con la bechamel, introdúcelos en el horno y gratínalos. Sirve y decóralos con unas hojas de perejil.

**Consejo:**

Si la bechamel que vas a utilizar para napa los canelones ha espesado mucho, puedes aligerarla agregando un poco de leche tibia.

# Milhojas de fresas

## Ingredientes (4 personas):

1 lámina de hojaldre rectangular

200 ml de nata

50 g de azúcar glas

1 cucharada de azúcar en grano

1 vaina de vainilla

Hojas de menta

Para el cremoso de fresa:

200 g de fresas (12 fresas)

13 ml de zumo de limón

65 g de azúcar

6 g de almidón de maíz

2.5 g de pectina

65 g de mantequilla

## Elaboración:

Estira el hojaldre sobre una superficie lisa y espolvoréalo con 1 cucharada de azúcar en grano. Estíralo con el rodillo.

Coloca el hojaldre sobre un trozo de papel de horno y córtalo primero por la mitad a lo ancho y luego en rectángulos (12). Separa las 12 porciones de manera que no se toquen entre sí. Pon el papel con las 12 porciones de masa de hojaldre sobre una bandeja de horno, cúbre las con otro trozo de papel de horno y coloca encima otra bandeja de horno (para que el hojaldre no suba). Hornéalos a 200° durante 15-20 min. Reserva las galletas de hojaldre.

Lava las fresas y sécalas un poco. Retírales las puntas y resérvalas. Corta en trocitos el resto de las fresas y resérvalas.

Para el cremoso, coloca los trozos de fresas en una sartén. Mezcla en un bol la pectina con el almidón y el azúcar, y añádelo a las fresas. Incorpora el zumo de limón

y cocínelas a fuego suave durante 8 minutos (aprox.). Retira la sartén del fuego y agrega la mantequilla poco a poco sin dejar de remover con una lengua (o cuchara de madera).

Coloca la nata en un bol. Abre la vainilla, retira las semillas y agrégelas al bol. Añade también el azúcar glas y móntala con la batidora de varillas eléctrica.

Coloca un poco de cremoso de fresa sobre una galleta de hojaldre, coloca encima otra galleta de hojaldre, una porción de nata y 3 puntas de fresa. Finaliza con otra galleta de hojaldre. Repite el proceso con el resto de las porciones de hojaldre. Decora los milhojas con un poco de nata y con unas hojas de menta.

### **Consejo:**

Hoy hemos hecho unas deliciosas galletas con masa de hojaldre, pero si queréis que el hojaldre quede hueco, a la hora de hornearlo no le pongáis ningún peso encima.



# thermomix

VORWERK

**Cristina del Barrio Fernández**



**625553492**

*Distribuidor para Zamora y Provincia*



# Agenda

## Zamora

### Museos de Zamora

#### **MUSEO DE ZAMORA**

Plaza de Santa Lucía, 2 Tlfn: 980 516 150

De Julio a Septiembre

- De Martes a Sábados: 10-14 h y 17-20 h - Lunes: cerrado - Domingos y festivos: 10-14 h

De Octubre a Junio

- De Martes a Sábados: 10-14 h y 16-19 h - Lunes: cerrado - Domingos y festivos: 10-14 h

Observaciones

- Entrada General: 1,20€ - Sábados y Domingos: entrada gratuita - Grupos concertados: entrada gratuita

#### **MUSEO DE BALTASAR LOBO**

Casa de los Gigantes (Plaza de la Catedral)

- De Martes a Domingos: 10-14 h y 18-21 h - Lunes: cerrado

Observaciones

- Entrada Libre

#### **MUSEO ETNOGRÁFICO DE CASTILLA Y LEÓN**

C/ Sacramento (Plaza de Viriato) Tlfn: 980 531 708 Horario de verano

- De Martes a Domingos: 10-14 h y 17-20 h - Lunes: cerrado

Horario de invierno

- De Martes a Domingos: 10-14 h y 17-20 h - Lunes: cerrado

Observaciones

- Entrada General: 3€ - Entrada Reducida: 1€ (Grupos, pensionistas y estudiantes) -

Entrada Gratuita: domingos por la tarde y de martes a jueves de 19 a 20 h

#### **MUSEO DE SEMANA SANTA**

Plaza Santa María La Nueva, s/n Tlfn: 980 532 295 Horario de verano

- De Martes a Sábados: 10-14 h y 17-20 h - Lunes: cerrado - Domingos y festivos: sólo de mañanas

Horario de invierno

- De Martes a Sábados: 10-14 h y 17-20 h - Lunes: cerrado - Domingos y festivos: sólo de mañanas

Observaciones

- Entrada General: 4€ - Entrada Reducida: 2€ (solamente para grupos) - Tasa para grabar: 1€

## **MUSEO DIOCESANO (ENTRADA CONJUNTA CON LA CATEDRAL Y EL MUSEO CATEDRALICIO)**

Iglesia de Santo Tomás Horario de apertura

- De Lunes a Sábado: 10-14 h y 17-20 h - Domingos y festivos: 10-14 h

Observaciones

- Entrada General (conjunta con la Catedral y el Museo Catedralicio): 5€ - Sólo

exposición temporal: 1€ - Grupos (+ de 20 personas), jubilados y estudiantes: 3€ -

Entrada gratuita: lunes de 17 a 20 h y parados

## **Monumentos de Zamora**

### **1º GRUPO: SAN JUAN, SANTIAGO DEL BURGO, SAN ANDRÉS Y SAN ILDEFONSO**

Del 9 de Enero al 31 de Marzo

- Martes a Sábados: 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 19:00 h

- Domingos: 10:00 a 14:00 h

- Lunes cerrado. Del 1 de Abril al 30 de Septiembre

- Martes a Sábados: 10:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:00 h

- Domingos: 10:00 a 14:00 h

- Lunes cerrado.

Del 1 de Octubre al 22 de Diciembre

- Martes a Sábados: 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 19:00 h

- Domingos: 10:00 a 14:00 h

- Lunes cerrado.

Observaciones

- Entrada gratuita

### **2º GRUPO: SANTA MARÍA LA NUEVA, SAN CIPRIANO Y LA MAGDALENA**

Del 9 de Enero al 31 de Marzo

- De 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 19:00 h

- Domingos: 10:00 a 14:00 h

- Martes cerrado. Del 1 de Abril al 30 de Septiembre

- De 10:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:00 h

- Domingos: 10:00 a 14:00 h

- Martes cerrado.

Del 1 de Octubre al 22 de Diciembre

- De 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 19:00 h

- Domingos: 10:00 a 14:00 h

- Martes cerrado.

Observaciones

- Entrada gratuita

### **3º GRUPO: SAN CLAUDIO DE OLIVARES, SANTIAGO DE LOS CABALLEROS, SANTA MARÍA DE LA HORTA Y SAN ISIDORO**

Del 9 de Enero al 27 de Marzo

- Viernes y Sábados: 10:30 a 13:30 y 17:00 a 19:00 h

- Domingos: 10:30 a 13:30 h - Del 21 al 24 de marzo: 10:30-13:30 y 17-19 h

Del 1 de Abril al 30 de Junio

- Viernes y Sábados: 10:30 a 13:30 y 18:00 a 20:00 h

- Domingos: 10:30 a 13:30 h

Del 1 de Julio al 30 de Septiembre

- De 10:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:00 h

- Domingos: 10:00 a 14:00 h

- San Claudio de Olivares y Santa María de la Horta: lunes cerrado.

- Santiago de los Caballeros y San Isidoro: martes cerrado. Del 1 de Octubre al 22 de Diciembre

- Viernes y Sábados: 10:30 a 13:30 y 17:00 a 19:00 h

- Domingos: 10:30 a 13:30 h

## **CATEDRAL Y MUSEO CATEDRALICIO (ENTRADA CONJUNTA CON EL MUSEO DIOCESANO)**

Del 1 de Octubre al 31 de Marzo -Todos los días de 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 19:00 horas. Del 1 al 30 de Abril

- Todos los días de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas.

Del 1 de Mayo al 30 de Septiembre

- Todos los días de 10:00 a 20:00 horas.

Observaciones

- Entrada General (conjunta con el Museo Diocesano): 5€ - Entrada Reducida

(conjunta con el Museo Diocesano): 3€ - Entrada gratuita: lunes por la tarde (excepto en puentes y festivos), menores de 12 años y "Amigos de la Catedral".

## **CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LAS CIUDADES MEDIEVALES**

- Martes a Domingos: 10-14 h y 18-21 h. - Lunes: cerrado

Observaciones

- Entrada gratuita - No se permite el acceso 20 minutos antes del cierre

## **ACEÑAS DE OLIVARES**

- Martes a Domingos: 10-14 h y 19-22 h. - Lunes: cerrado

Observaciones

- Entrada gratuita - No se permite el acceso 20 minutos antes del cierre

## **CASTILLO**

- Martes a Domingos: 10-14 h y 19-22 h. - Lunes: cerrado

Observaciones

- Entrada gratuita - No se permite el acceso 20 minutos antes del cierre

# **Provincia**

## **Monumentos de Puebla de Sanabria**

### **IGLESIA DE NUESTRA SEÑORA DEL AZOGUE**

- Del 19 de Marzo, abril, mayo, junio, octubre, noviembre y hasta el 10 de diciembre:

viernes de 12 a 14 y de 16 a 18 horas, sábados y domingos de 11 a 14 y de 16 a 19

horas. - Julio, agosto y septiembre: martes a domingos de 11 a 14 y de 17 a 20 horas.

Lunes cerrado.

## **CASTILLO / OFICINA DE TURISMO**

Todos los días de 11 a 14 y de 17 a 22 horas.

## **MUSEO DE GIGANTES Y CABEZUDOS**

De martes a domingo de 12 a 14 y de 19:30 a 21 horas. Lunes cerrado.

## **ESCUELA MICOLÓGICA DE UNGILDE**

De martes a viernes de 17 a 19 horas, sábados y domingos de 11 a 14 y de 17 a 19 horas, festivos de 11 a 14 horas. Lunes cerrado.

## **ERMITA DE SAN CAYETANO**

Visitas desde el Castillo (Oficina de Turismo) bajo demanda.

Monumentos de San Martín de Castañeda

## **IGLESIA**

- Marzo: días 24, 25 y 26 de 11 a 14 y de 16:30 a 19:30 horas, mientras que el día 27 abrirá solamente de 11 a 14 horas. - Mayo, junio, septiembre, octubre y noviembre: viernes de 16:30 a 19:30 horas, sábados de 11 a 14 y de 16:30 a 19:30 horas y domingos de 11 a 14 horas. - Julio-Agosto: de martes a domingos de 11 a 14 y de 16:30 a 19:30 horas. Lunes cerrado. - Diciembre: abre los días 2, 3, 4, 6 y 8: viernes de 16:30 a 19:30 horas, sábado, domingo y días 6 y 8 de 11 a 14 y de 16:30 a 19:30 horas. Observaciones - Entrada GRATUITA

## **Monumentos de Robledo**

### **CENTRO DEL LOBO IBÉRICO DE CASTILLA Y LEÓN**

De martes a domingo de 10 a 14 y de 17 a 21 horas. Abierto el lunes 15 de agosto. Visitas mediante cita previa (grupo mínimo de 15 personas). Tfno. 980 567 638 E-mail: entrodellobo@patrimonionatural.org Observaciones - Entrada General: 5€ - Entrada Reducida: 3€

## **Monumentos de Tábara**

### **IGLESIA DE SANTA MARÍA (CERRADA DEL 28 DE JUNIO AL 6 DE JULIO)**

- De martes a sábado de 12:00 a 14:00 horas. Concertar visitas en el teléfono 603 567 153

## **Monumentos de Carbajales de Alba**

### **MUSEO DEL TRAJE CARBAJALINO**

Para concertar visitas contactar previamente en los teléfonos 692 218 141 - 680 846 406 o en el siguiente correo electrónico: amigos@museodeltrajecarbalino.es

## **Monumentos de El Campillo**

### **IGLESIA DE SAN PEDRO DE LA NAVE**

Febrero, octubre, noviembre y hasta el 11 de diciembre Viernes y sábados de 10:00 a 13:30 y de 16:30 a 18:30 horas. Domingos de 10:00 a 13:30 horas. De marzo a septiembre

Martes a domingos de 10:30 a 13:30 y de 17 a 20 horas. Lunes cerrado. - Concertar visitas en el teléfono 675 869 844

### **Monumentos de La Hiniesta**

#### **IGLESIA DE SANTA MARÍA LA REAL**

Observaciones - Teléfono: 980 552 092 (Donativo)

Monumentos de Arcenillas

#### **IGLESIA PARROQUIAL**

Observaciones - Teléfono: 980 533 176 - 626 728 880 (Donativo)

Monumentos de Pereruela de Sayago

#### **CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL BARRO**

Del 15 de junio al 30 de septiembre: de miércoles a domingo de 11 a 14 y de 17 a 20 horas. Domingos de 11 a 14 horas. Para concertar visitas: - Teléfono: 980 551 003 - E-mail: cib@aytopereruela.com

### **Monumentos de Fermoselle**

#### **IGLESIA DE NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN**

- Marzo, abril, mayo, junio, octubre, noviembre y hasta el 11 de diciembre: viernes y sábados de 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 18:30 horas. Domingos de 10:00 a 14:00 horas. - Julio, agosto y septiembre: de martes a domingo de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas. Lunes cerrado.

### **Monumentos de Toro**

#### **COLEGIATA DE SANTA MARÍA LA MAYOR E IGLESIA DEL SANTO SEPULCRO (SEDES DE LAS EDADES DEL HOMBRE 2016 )**

Del 27 de abril al 14 de noviembre Colegiata de Santa María la Mayor; de martes a viernes de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Sábados, domingos y festivos de 10 a 20 horas. Iglesia del Santo Sepulcro: de martes a viernes de 10:30 a 14:30 y de 16:30 a 20:30 horas. Sábados, domingos y festivos de 10:30 a 20:30 horas. Observaciones - Entrada General: 4€

#### **IGLESIAS DE SAN LORENZO EL REAL, IGLESIA-MUSEO DE SAN SALVADOR DE LOS CABALLEROS, SAN SEBASTIÁN DE LOS CABALLEROS Y SAN JULIÁN**

Del 18 de marzo al 10 de diciembre - De martes a domingo de 10:30 a 14:00 y de 17:00 a 19:30 horas. - Lunes cerrado. Observaciones - Entrada General: 1€ cada una. - Existe la posibilidad de adquirir un bono de 2,50€ para visitar 3 iglesias.

#### **MONASTERIO DE SANCTI SPIRITUS**

Del 26 de marzo al 30 de octubre: visitas guiadas de martes a domingos a las 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 16:30 y 17:30 horas. Grupos confirmar visita: 980 69 19 47 - 655 57 99 28 Observaciones - Entrada Individual: 4.50€ - Entrada Grupos: 3€

#### **BODEGA HISTÓRICA D.O. TORO**

De martes a domingo de 11:00 a 14:30 y de 16:30 a 20:00 horas. Tfno: 677 07 81 22 Observaciones

- Entrada Individual: 2€ - Menores de 16 años gratis

## **Morales del Toro**

### **MUSEO DEL VINO**

Enero-Marzo: de martes a sábado de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas.

Domingos y festivos de 11:00 a 14:00 horas. Abril-Septiembre: de martes a viernes de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Sábados de 11:00 a 20:00 horas. Domingos y festivos de 11:00 a 15:00 horas. Octubre: de martes a viernes de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas. Sábados de 11:00 a 20:00 horas. Domingos y festivos de 11:00 a 15:00 horas. Noviembre-Diciembre: de martes a sábado de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas. Domingos y festivos de 11:00 a 14:00 horas.

Observaciones - Para concertar visita previa: 980 696 763 - Visitas guiadas todos los días a las 11:00, 12:00, 17:00 y 18:00 horas, sujetas a disponibilidad.

## **Monumentos de Villalonso**

### **CASTILLO DE VILLALONSO**

Marzo al 15 de septiembre: sábados de 18:00 a 21:00 horas, domingos de 12:00 a 14:30 horas. 15 de septiembre al 8 de diciembre: domingos y festivos de 12:00 a 14:30 horas. Cualquier día del año concertando cita previa en el 686 474 915.

Observaciones - Entrada General: 2,50€ (Grupos de más de 15 personas:1,50€. Menores de 12 años y Amigos del Patrimonio:Gratis)

## **Monumentos de Benavente**

### **IGLESIA DE SANTA MARÍA DEL AZOGUE E IGLESIA DE SAN JUAN DEL MERCADO**

- Del 18 de marzo a mayo: viernes y sábados de 10 a 13 y de 17 a 20 horas.

Domingos de 10 a 13 horas. En Semana Santa también abrirá el jueves 24 de marzo de 10 a 13 y de 17 a 20 horas. - Junio a septiembre: de martes a domingos de 10:30 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas. Lunes cerrado. - Octubre hasta el 11 de diciembre: viernes y sábados de 10 a 14 y de 16:30 a 18:30 horas. Domingos de 10 a 14 horas.

### **MUSEO DE SEMANA SANTA DE BENAVENTE**

- Para concertar visitas llamar previamente al teléfono 619 346 469 - Precio: 1,50€

### **HOSPITAL DE LA PIEDAD**

- Claustro de 09:00 a 20:00 horas.

Monumentos de Santa Marta de Tera

### **IGLESIA DE SANTA MARTA Y MUSEO DEL CAMINO**

Del 18 de marzo al 31 de agosto: de martes (solamente por la tarde) a domingo de 09:30 a 13:00 y de 17:15 a 20:00 horas. Lunes cerrado. Del 1 de septiembre al 10 de diciembre: de martes a sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 horas. Domingos de 10 a 14 horas. Lunes cerrado.

Observaciones - Entrada General: 1€

## **Monumentos de la Granja de Moreruela**

### **MONASTERIO DE SANTA MARÍA DE MORERUELA**

De abril a septiembre: de miércoles a domingo de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:30 horas. Lunes y martes cerrado. De octubre a marzo: de jueves a domingo y festivos de 10:00 a 13:50 y de 15:30 a 17:30 horas. Lunes, martes y miércoles cerrado.

### **CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL CÍSTER DE GRANJA DE MORERUELA (CERRADO DEL 1 AL 16 DE JULIO)**

Abril-Junio: abierto miércoles y jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 horas. Viernes y sábado cerrado. Domingo de 10 a 14 y de 16:30 a 19:30 horas. Lunes y martes cerrado. Julio-Septiembre: abierto de miércoles y jueves de 11:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas. Domingo de 12:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas. Octubre: abierto de miércoles a viernes de 10:30 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas, sábados y domingos de 16:00 a 19:00 horas. Lunes y martes cerrado. Noviembre-Marzo: abierto lunes, miércoles y viernes de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 horas, martes y jueves de 11:00 a 14:00 horas. Sábados y domingos cerrado. Observaciones - Cierra el primer domingo de cada mes.

## **Monumentos de Molacillos**

### **CISTERNAS ROMANAS**

Observaciones - Teléfono: 665 586 381

## **Ruta Arqueológica por los Valles de Benavente**

### **RUTA ARQUEOLÓGICA POR LOS VALLES DE ZAMORA: VIDRIALES, ÓRBIGO Y ERÍA: MORALES DEL REY, ARRABALDE, SANTIBÁÑEZ DE VIDRIALES Y GRANUCILLO DE VIDRIALES**

De Enero a Junio y de Septiembre a Diciembre - Sábados, domingos y festivos: 11-14 h y 16-19 h Julio y Agosto

- De jueves a domingos y festivos: 11-14 h y 17-20 h

### **Manganeses de la Polvorosa**

- De martes a viernes de 17 a 19 horas, sábados y domingos de 11:30 a 13:00 horas.

## **Monumentos de Camarzana de Tera**

### **EXPOSICIÓN VILLA ROMANA**

Observaciones - De lunes a viernes de 09:00 a 14:00 horas. - Grupos contactar con el Ayuntamiento (Tfno: 980 64 90 06)

## **Casas del Parque de la provincia de Zamora**

### **CASA DEL PARQUE DEL LAGO DE SANABRIA Y ALREDEDORES (MONTE GÁNDARA)**

Enero Abierto sábados y domingos de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 horas. La Casa del Parque abrirá todos los días de la semana para grupos con previa reserva. Teléfono: 980 621 872 Febrero Abierto sábados y domingos de 10:00 a 14:00 y de

16:00 a 19:00 horas. La Casa del Parque abrirá todos los días de la semana para grupos con previa reserva. Teléfono: 980 621 872 Marzo Abierto viernes, sábados y domingos de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas. Abierto del 18 al 27 de marzo (Semana Santa). La Casa del Parque abrirá todos los días de la semana para grupos con previa reserva. Teléfono: 980 621 872 Abril-Junio Abierto de jueves a domingos de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. La Casa del Parque abrirá todos los días de la semana para grupos con previa reserva. Teléfono: 980 621 872 Julio-Agosto Abierto todos los días de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 horas. Observaciones: - Teléfono: 980 621 872

### **CASA DEL PARQUE DE SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA (LAGO DE SANABRIA)**

Enero Abierto sábados y domingos de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 horas. Abrirá todos los días de la semana para grupos con previa reserva. Teléfono: 980 622 042 Febrero Abierto sábados y domingos de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas. Abrirá todos los días de la semana para grupos con previa reserva. Teléfono: 980 622 042

Marzo Abierto sábados y domingos de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas. Abierto del 18 al 27 de marzo (Semana Santa). Abrirá todos los días de la semana para grupos con previa reserva. Teléfono: 980 622 042 Abril-Junio Abierto sábados y domingos de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Abrirá todos los días de la semana para grupos con previa reserva. Teléfono: 980 622 042 Julio-Agosto Abierto todos los días de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Observaciones: - Teléfono: 980 622 042

### **CASA DEL PARQUE DE LAS LAGUNAS DE VILLAFÁFILA "EL PALOMAR" (VILLAFÁFILA)**

Octubre-Abril Abierto de jueves a domingo y festivos de 10:30 a 14 y de 16 a 19 horas. Mayo-Septiembre Abierto de viernes a domingo de 11 a 14 y de 16 a 19:30 horas. Grupos organizados, abierto previa reserva cualquier día del año (980 586 046).

### **CASA DEL PARQUE DE ARRIBES DEL DUERO "CONVENTO DE SAN FRANCISCO" (FERMOSELLE)**

Enero Cerrado, excepto para grupos con reserva previa en el 980 614 021. Febrero-15 de Junio Abierto viernes y sábado de 10 a 14 y de 16 a 19 horas, y domingo de 10 a 14 horas. 15 de Junio-Septiembre Abierto de martes a sábado de 10 a 14 y de 16 a 19 horas. Domingos de 10 a 14 horas. Octubre-Diciembre Abierto viernes y sábado de 10 a 14 y de 16 a 18 horas, y domingo de 10 a 14 horas. Se atenderán grupos cualquier día de la semana previa reserva en el 980 614 021.



# Guías oficiales de turismo

Para conocer **Zamora** y descubrir sus encantos os sugerimos realizar un **recorrido guiado** acompañados por un **profesional**. Los **guías de turismo** habilitados por la **Junta de Castilla y León** ofrecen **visitas guiadas a grupos** y a **turistas individuales** adaptando los itinerarios a los intereses y necesidades personales de cada uno, y llevando a cabo **visitas de un solo monumento, visitas panorámicas, monográficas, diurnas, nocturnas, etc.** Estos servicios ofrecidos por los guías abarcan tanto la ciudad como la provincia de Zamora donde destacan otros conjuntos monumentales como **Toro, Benavente o Puebla de Sanabria**, monumentos únicos como **San Pedro de la Nave** o el **Monasterio de Santa María de Moreruela**, y espacios naturales como las **Lagunas de Villafáfila**, el **Lago de Sanabria** o los **Arribes del Duero**.

**ANDRÉS PASTOR, María Pilar**

Contacto

Tlf: 616 192 065

Mail: delfinex.pilarandres@gmail.com

**ASOCIACIÓN ZAMORANA DE GUÍAS DE TURISMO**

Contacto

Tlf: 686 639 551

Mail: guiaszamora@hotmail.com

Web:

<http://www.asociacionguiaszamora.com>

**BARTOLOMÉ HERRERA, Antonia M<sup>a</sup>**

Contacto

Tlf: 652 871 601

Mail: heriame@hotmail.com

**BLANCO MIGUEL, Begoña**

Contacto

Tlf: 697 581 546

Mail: bblancom64@gmail.com

**CARREÑO VELASCO, Manuela**

Contacto

Tlf: 617 921 023

Mail: mnolguiaza@hotmail.com

**DE LA FUENTE GARCÍA, Magdalena**

Contacto

Tlf: 610 769 604

Mail: madafuente@hotmail.com

Web: <http://www.visitazamora.com>

**DE LA MANO CALLES, María Isabel**

Contacto

Tlf: 980 615 723 / 646 511 388

Mail: isabeldlmc@gmail.com

**ENRÍQUEZ OTERINO, María Amparo**

Contacto

Tlf: 630 759 867

Mail: aeoterino@hotmail.com

**GARCÍA CARBALLO, Cristina**

Contacto

Tlf: 625 623 352

Mail: garciacarballo.c@gmail.com

**HERNÁNDEZ DEL RÍO, María Cruz**

Contacto

Tlf: 615 951 228

Mail: chr58@msn.com

**JIMÉNEZ ALONSO, Eva María**

Contacto

Tlf: 625 258 062

Mail: monfarra@yahoo.es

Web:

<http://www.visitazamora.vacau.com>

Especialidades: Arte sacro y Enoturismo

**LAGUNO CRESPO, M<sup>a</sup> Pilar**

Contacto

Tlf: 686 294 974

Mail: pilar.greenwhite@hotmail.com

**LUIS CORCERO, Rocío**

Contacto

Tlf: 639 248 223 – 980 531 129

Mail: rocio@guiaturismozamora.com

Web:

<http://www.guiaturismozamora.com>

Especialidades: Arte sacro y

Arquitectura civil

**PÉREZ LUIS, Eneida**

Contacto

Tlf: 686 667 665

Mail: eneidaplus@gmail.com

**SENÁNDEZ FERNÁNDEZ, Ingrid**

Contacto

Tlf: 636 698 239

Mail: ingridsenandez@hotmail.com

**SPORTOLETTI MASSONI, Chiara**

Contacto

Tlf: 609 882 340

Mail: arteduardo@gmail.com

Web: <http://www.visitazamora.com>

Especialidades: Arte sacro y

Arquitectura civil

**TORRECILLA CRESPO, Estrella**

Contacto

Tlf: 676 701 022

Mail: estrella@inzatur.com

Web: <http://www.inzatur.com>

**VASCO URONES, M<sup>a</sup> José**

Contacto

Tlf: 616 045 466

Mail: mj.vasco@hotmail.es

# **HORARIO DE MISAS EN ZAMORA**

El horario de misas en Zamora es el siguiente (Estos horarios pueden ser modificados sin previo aviso):

## **DOMINGOS Y FESTIVOS**

### **MAÑANAS**

8:00 h.: Monasterio de Santa Clara

8:45 h.: Convento de Santa Marina

9:00 h.: Parroquia de Lourdes, Parroquia de San José Obrero, Parroquia de San Lázaro, Parroquia de San Lorenzo, Parroquia de San Torcuato, Iglesia del Amor de Dios de Pinilla, Convento del Corpus Christi (El Tránsito), Hogar "Reina de la Paz"

10:00 h.: Catedral, Parroquia de Cristo Rey, Parroquia de María Auxiliadora, Parroquia de Sta. M<sup>a</sup> de la Horta, Iglesia del Santo Sepulcro, Monasterio de Benedictinas

11:00 h.: Parroquia del Espíritu Santo, Parroquia de Lourdes, Parroquia de María Auxiliadora, Parroquia de San Frontis, Parroquia de San Juan, Parroquia de San Torcuato, Ermita de Peña de Francia (menos en julio y agosto), Hospital Provincial Hospital "Virgen de la Concha"

11:15 h.: Parroquia de Cristo Rey (menos en julio y agosto)

11:30 h.: Parroquia del Pilar, Parroquia de San José Obrero, Parroquia de San Lázaro, Parroquia de San Lorenzo, Residencia Amor de Dios

12:00 h.: Parroquia de Carrascal, Parroquia del Espíritu Santo (menos julio, agosto y septiembre), Parroquia de Lourdes, Parroquia de María Auxiliadora, Parroquia de la Natividad, Parroquia de San Benito, Parroquia de San Claudio de Olivares (julio, agosto y septiembre), Parroquia de San Ildefonso, Parroquia de San Vicente, Ermita del Carmen del Camino, Iglesia de San Andrés (menos en agosto), Convento de Dominicás Dueñas, Convento de Carmelitas

12:30 h.: Parroquia de Cristo Rey, Parroquia de San Juan, Parroquia de San Lázaro, Parroquia de Sta. M<sup>a</sup> de la Horta

13:00 h.: Catedral, Parroquia de Lourdes, Parroquia de María Auxiliadora (menos en julio y agosto), Parroquia de San Claudio de Olivares (menos en julio, agosto y septiembre), Parroquia de San José Obrero (menos en julio y agosto), Parroquia de San Lorenzo, Parroquia de San Torcuato

13:30 h.: Parroquia de San Vicente

### **TARDES**

17:00 h.: Capilla del Cementerio (octubre - marzo)

17:30 h.: Capilla del Cementerio (abril - septiembre)

18:00 h.: Parroquia de Cristo Rey (menos en julio y agosto)

19:00 h.: Parroquia de San Ildefonso

19:30 h.: Parroquia de María Auxiliadora, Parroquia de San Juan

20:00 h.: Parroquia de Lourdes, Parroquia de San Vicente

## **SÁBADOS Y FESTIVOS**

### **TARDES**

17:00 h.: Capilla del Cementerio (octubre - marzo)

17:30 h.: Capilla del Cementerio (abril - septiembre)

18:00 h.: Catedral

19:00 h.: Parroquia de Lourdes (menos en julio y agosto), Parroquia de San Benito, Parroquia de San Ildefonso, Hospital "Virgen de la Concha"

19:30 h.: Parroquia de María Auxiliadora, Parroquia de la Natividad, Parroquia de San Frontis, Parroquia de San Juan, Ermita del Carmen del Camino, Hospital Provincial

20:00 h.: Parroquia de Cristo Rey, Parroquia de Lourdes, Parroquia de San José Obrero, Parroquia de San Lázaro, Parroquia de San Lorenzo, Parroquia de San Torcuato, Parroquia de San Vicente, Parroquia de Sta. M<sup>a</sup> de la Horta, Iglesia del Amor de Dios de Pinilla

## **DÍAS LABORABLES**

### **MAÑANAS**

7:50 h.: Monasterio de Benedictinas

8:00 h.: Convento de Santa Clara, Convento de Concepcionistas

8:45 h.: Convento de Santa Marina

9:00 h.: Parroquia de San Torcuato, Convento de Carmelitas y Juanas, Convento del Corpus Christi (El Tránsito)

10:00 h.: Catedral, Parroquia de Cristo Rey, Parroquia de Lourdes (menos en julio y agosto), Parroquia de San Lázaro

11:00 h.: Parroquia de María Auxiliadora, Parroquia de San Juan

12:00 h.: Parroquia de Cristo Rey, Parroquia de Lourdes, Parroquia de San Vicente

12:30 h.: Parroquia de San Torcuato, Residencia Amor de Dios

13:00 h.: Iglesia de Santiago del Burgo

### **TARDE**

16:30 h.: Capilla del Cementerio (octubre - marzo)

17:30 h.: Capilla del Cementerio (abril - septiembre)

19:00 h.: Parroquia del Espíritu Santo (jueves), Parroquia de San Benito, Parroquia de San Claudio de Olivares (miércoles), Parroquia de San Ildefonso, Convento de Dominicas Dueñas, Hospital "Virgen de la Concha"

19:30 h.: Parroquia de María Auxiliadora, Parroquia de la Natividad, Parroquia de San Frontis, Parroquia de San Juan, Ermita del Carmen del Camino

20:00 h.: Parroquia de Cristo Rey, Parroquia de Lourdes, Parroquia de San José Obrero, Parroquia de San Lázaro, Parroquia de San Lorenzo, Parroquia de San Torcuato, Parroquia de San Vicente, Parroquia de Sta. M<sup>a</sup> de la Horta, Iglesia del Amor de Dios de Pinilla.



# **Servicios Sociales Básicos (CEAS)**

## **CEAS CENTRO**

Dirección: Plaza de San Esteban, 3 49006 Zamora

Teléfono: 980 548 700 (Ext. 274 y 277) Atención al Público: De 10:00 a 14:00 h (De lunes a viernes). Solicitar cita previa en el horario de atención.

Email: ceascentro@zamora.es

## **CEAS ESTE**

Dirección: C/ Jiménez de Quesada, 5 Zamora

Teléfono: 980 52 32 22 Atención al Público: De 10:00 a 14:00 h (De lunes a viernes). Solicitar cita previa en el horario de atención.

Email: ceaseste@zamora.es

## **CEAS NORTE**

Dirección: Plaza de San José Obrero, 1 49032 Zamora

Teléfono: 980 548 700 (ext. 313) Atención al Público: De 10:00 a 14:00 h (De lunes a viernes). Solicitar cita previa en el horario de atención.

Email: ceasnorte@zamora.es

## **CEAS SUR**

Dirección: C/. Quintín Aldea, 1 A P 4 Local 4 49028 Zamora

Teléfono: 980 53 43 88 / 980 53 43 65 Atención al Público: De 10:00 a 14:00 h (De lunes a viernes). Solicitar cita previa en el horario de atención.

Email: ceassur@zamora.es

## **CENTROS DE ACOGIDA**

Cáritas diocesanas de Zamora

C/ Viriato, 1, 1º (490219) Tef 980-508-994

De lunes a viernes de 9-a 14 preguntar

Cruz roja de zamora

C/ Hernán cortes, 42 (49021) Tef 980-523-300

De lunes a jueves de 9 A 14 preguntar

## **CENTROS DE SALUD DE ZAMORA**

### **Parada del Molino.**

Calle Parada del Molino 2.( 49025 ) tel 980-518-793

### **Puerta Nueva.**

Ronda de Puerta Nueva 6(49017) tel 980-513-341

### **Santa Elena.**

Calle Santa Elena 12 (49007) 980 512—311

### **Virgen de la Concha.**

Av de Requejo nº 31 (490022) 980-513-411

## **COMPLEJO ASISTENCIAL DE ZAMORA**

### **Hospital Virgen de la Concha.**

Av de Requejo nº 35 49022 Tef 980-512-838

### **Hospital Provincial de Zamora.**

Hernán Cortes 40. 49021 tel 980-520-200

### **Hospital Comarcal de Benavente.**

Calle Luisa Mozo, 6 49600 Benavente (49600) 980 631-900

#### **SERVICIOS SOCIALES**

Los Servicios Sociales básicos, van dirigidos a todos los ciudadanos y se prestan a través de la red de Centros de Acción Social (CEAS) de Zamora.

### **Concejalía de Bienestar Social:**

Pza de San Esteban nº 3 Tf.: 980 53 61 66 - 980 53 61 74 - Fax: 980 53 40 67

## **TELEFONOS DE INTERES.**

Policía Nacional

Avenida Requejo, 12 - 49030 - Zamora 980 530 462 - 091

Policía Local

Plaza Mayor s/n - 49004 - Zamora 980 531 245 - 092

Guardia Civil

Calle Fray Toribio de Motolinia, 1 - 49007 – Zamora 980 521 100 - 062

Hospital Virgen de la Concha

Avenida Requejo, 35 - 49021 - Zamora 980 548 200

Hospital Provincial Rodríguez Chamorro

Calle Hernán Cortés, 40 - 49021 – Zamora 980 520 200

Hospital Recoletas Zamora

Calle Pinar, 7 - 49023 - Zamora 980 525 258

Centro de Salud Santa Elena

Calle Santa Elena, 12 - 49007 – Zamora 980 535 923

Centro de Salud Parada del Molino

Parada del Molino, S/N - 49025 – Zamora 980 518 793

Centro de Salud Virgen de la Concha

Avenida Requejo, 33-35 - 49021 – Zamora 980 548 239

Centro de Salud Puerta Nueva

Ronda Degolladero, S/N - 49001 - Zamora 980 508 077

Cruz Roja

Calle Hernán Cortés, 42 - 49021 - Zamora 980 523 300

Ambulancias Zamoranas

Carretera Tordesillas, KM 3,500 - 49022 – Zamora 902 300 061

Bomberos

Calle Campo de Marte, S/N - 49007 - Zamora 980 527 080

Subdelegación del Gobierno

Plaza de la Constitución, 1 - 49003 - Zamora 980 759 000

Ayuntamiento de Zamora

Plaza Mayor, 1 - 49004 - Zamora 980 548 700  
Diputación Provincial  
Plaza Viriato, S/N - 49001 – Zamora 980 559 300  
Delegación Territorial de la Junta de Castilla y León  
Calle Leopoldo Alas Clarín, 4 - 49018 - Zamora 980 559 600  
Escuela Politécnica Superior  
Avenida Requejo, 33 - 49022 - Zamora 980 545 011  
Oficina de Turismo del Ayuntamiento de Zamora  
Plaza Arias Gonzalo, 6 - 49001 – Zamora 980 533 694  
Oficina de Turismo de la Junta de Castilla y León  
Avenida Príncipe de Asturias, 1 - 49012 – Zamora 980 531 845  
Patronato Provincial de Turismo  
Plaza Viriato, S/N - 49001 - Zamora 980 535 498  
Correos y Telégrafos  
Calle Santa Clara, 15 - 49015 – Zamora 980 509 059  
Estación de Renfe  
Carretera de la Estación, S/N - 49029 – Zamora 980 521 110  
Estación de Autobuses  
Avenida Alfonso Peña, S/N - 49029 - Zamora 980 521 281  
Autobuses Urbanos  
Carretera Villalpando, S/N - 49029 - Zamora 980 514 610  
Asociación Taxi Zamora (TAXIS)  
Calle Pericuto, 23 - 49026 - Zamora 980 534 444  
Tele Taxi Zamora  
Camino Espíritu Santo, 2 - 49026 – Zamora 630630630  
Ciudad Deportiva Municipal de Zamora  
Avenida de Obispo Acuña, 1 - 49017 – Zamora 980 520 839  
Protección Civil  
Avenida Plaza de Toros, 1 - 49007 - Zamora 980 536 190  
Agencia Estatal Administración Tributaria  
Plaza de Castilla y León, s/n - 49014 – Zamora 980 532 895  
Jefatura Provincial de Tráfico  
Avenida Príncipe de Asturias, 35 - 49011 – Zamora 980 521 562  
Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS)  
Avenida Requejo, 23 - 49012 - Zamora 980 559 500





## SERVICIO ESPECIAL FÚTBOL LOS DOMINGOS DE PARTIDO.

[Descarga la aplicación de iPhone y Android.](#)



más información en  
**980 512 370**

*SemuraBus*



**am**  
acércame



# línea 1

**lunes a sábados**

Desde ambas cabeceras

**7:30 a 22:50**

**(cada 20 min.)**

**domingos y  
festivos**

Desde Av. Reyes Católicos

**9:00 a 22:45**

**(cada 30 min.)**

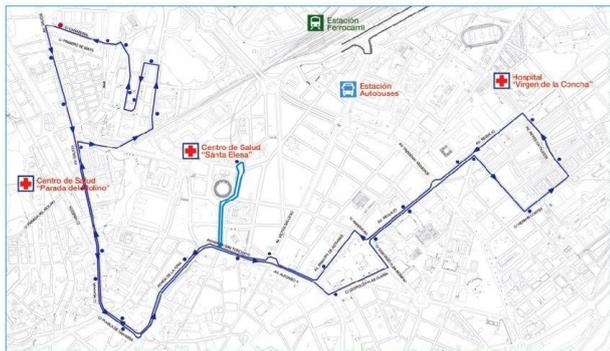


Pza. Villardecievros  
C/ Cañaverl 12  
Av. Galicia 123 - Parr. S.J.  
Av. Galicia 109  
Av. Galicia 47  
Cuesta de la Morana  
Puerta de la Feria 3  
Ronda - Col. Univiversitario  
Alas Clarín - Junta CyL  
Av. Requejo 6  
Av Requejo 10  
C/ Argentina 2  
C/ Argentina 30  
C/ Juan S. Elcano - Colegio Cand.  
Avda. Cardenal Cisneros  
C/ Hernán Cortés  
Hospital Provincial  
Av. Reyes Cat. - Los Bloques  
Av. Requejo - Universidad  
Av. Requejo - Institutos  
Ppe. Asturias - La Marina  
Pza. Alemania  
Ronda de la Feria 33  
Puerta de la Feria 4  
Cuesta la Morana (Av. Galicia)  
Av. Galicia - Cuesta el Bolón  
C/ San Blas 2  
C/ San Blas 17  
Peña Trevinca 18  
Peña Trevinca 22  
Peña Trevinca 34  
Pza. Villardecievros

# línea 1

C/ Cañaveral 12

● Usted está aquí



[www.acercame.es](http://www.acercame.es) 980 512 370



- Pza. Villardecervos
- C/ Cañaveral 12
- Av. Galicia 123 - Parr. S.J.
- Av. Galicia 109
- Av. Galicia 47
- Cuesta de la Morana
- Puerta de la Feria 3
- Ronda - Col. Universitario
- Alas Clarín - Junta CyL
- Av. Requejo 6
- Av. Requejo 10
- C/ Argentina 2
- C/ Hernán Cortés
- Hospital Provincial
- Av. Reyes Cat. - Los Bloques
- Av. Requejo - Universidad
- Av. Requejo - Institutos
- Ppe. Asturias - La Marina
- Pza. Alemania
- Centro de Salud Santa Elena (De lunes a Viernes)
- Ronda de la Feria 33
- Puerta de la Feria 4
- Cuesta la Morana (Av. Galicia)
- Av. Galicia - Cuesta el Bolón
- C/ San Blas 2
- C/ San Blas 17
- Peña Trevinca 18
- Peña Trevinca 22
- Peña Trevinca 34

**lunes a sábado**

**7:30 a 22:30**

- 07:30 - 07:50 - 08:10 - 08:30 - 08:50 - 09:10 - 09:30
- 09:50 - 10:10 - 10:30 - 10:50 - 11:10 - 11:30 - 11:50
- 12:10 - 12:30 - 12:50 - 13:10 - 13:30 - 13:50 - 14:10
- 14:30 - 14:50 - 15:10 - 15:30 - 15:50 - 16:10 - 16:30
- 16:50 - 17:10 - 17:30 - 17:50 - 18:10 - 18:30 - 18:50
- 19:10 - 19:30 - 19:50 - 20:10 - 20:30 - 20:50 - 21:10
- 21:30 - 21:50 - 22:10 - 22:30

**domingos y festivos**

**9:15 a 22:15**

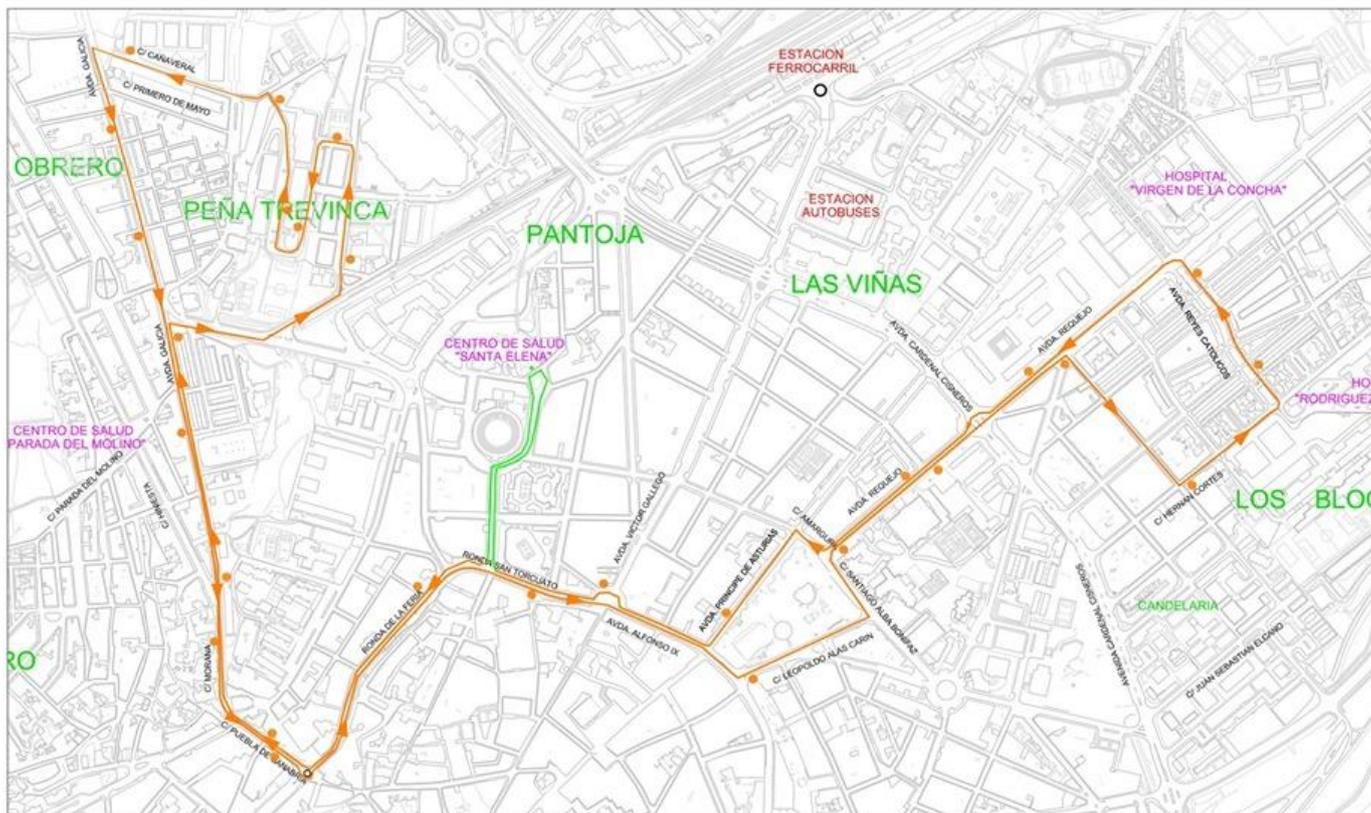
- 09:15 - 09:45 - 10:15 - 10:45 - 11:15 - 11:45 - 12:15
- 12:45 - 13:15 - 13:45 - 14:15 - 14:45 - 15:15 - 15:45
- 16:15 - 16:45 - 17:15 - 17:45 - 18:15 - 18:45 - 19:15
- 19:45 - 20:15 - 20:45 - 21:15 - 21:45 - 22:15



EXCELENTÍSIMO AYUNTAMIENTO  
POLICIA DE ZAMORA

**LEYENDA**

LÍNEA Nº 1 (Plaza Villardecervos-Hospital "Virgen de la Concha")  
LONGITUD:ITINERARIO:



# línea 2



**lunes a viernes**

**7:20 a 15:00**

Desde ambas cabeceras

(cada 20 min.)

**15:00 a 21:15**

(cada 15 min.)

**21:15 a 22:45**

(cada 30 min.)

**sábados**

**7:20 a 15:00**

Desde ambas cabeceras

(cada 20 min.)

Desde Pz. Alemania

**15:00 a 22:45**

(cada 30 min.)

**domingos y festivos**

Desde Pz. Alemania

**9:00 a 22:45**

(cada 30 min.)



Ctra. Fermoselle

Pz. de la Cruz - Marquesina

Iglesia San Frontis

IES. Poeta Claudio Rodríguez

Av. Nazareno de San Frontis

C/ Cabañales - Alejandro Casona

C/ Cabañales - Sepulcro

Cementerio

Ctra. Salamanca 59

Ctra. Salamanca - Gasolinera

Puente de Hierro

Centro Salud Puerta Nueva

Ciudad Deportiva

San Pablo 21

Mercado

Av. Portugal 9

Av. Portugal frente Barrueco

Pz. Alemania

Av. Portugal - Barrueco

Av. Portugal 42

Ctra. Salamanca 4

Ctra. Salamanca 44

Ctra. Salamanca 88

Cementerio

C/ Cabañales 39

C/ Cabañales 27

C/ José Regojo 30

Plaza Bermillo de Sayago

Pz. de la Cruz

Ctra. Fermoselle

Días lectivos a las  
8h y 14 h desde  
Pz. Alemania

Estas paradas se realizan  
de lunes a sábado por  
las mañanas



# línea 3

**lunes a viernes**

Desde S. XXI

**7:10 a 14:15**

**(cada 20 min.)**

Desde Obelisco

**7:20 a 14:40**

**(cada 20 min.)**

**14:40 a 22:30**

**(cada 30 min.)**

**sábados**

Desde ambas cabeceras

**7:45 a 22:20**

**(cada 30 min.)**

**domingos y festivos**

**16:15 a 22:20**

**(cada 60 min.)**

(Desde S. XXI)

**\* Servicio Corazón de María**

(Desde S. XXI)

**7:10, 7:30, 7:50, 8:10**

(Desde Corazón de María)

**14:24 - 14:44**



S. XXI - Quevedo 28  
S. XXI - Damescua 17  
Villarina - Ctra. Villalpando  
Villarina 10  
Arenales - Cubillos  
Arenales  
Arenales Iglesia  
Alberca  
Alberca - Fuente  
C/ El Pinar - Hospital  
C.C. Valderaduey  
Ctra. La Estación 2  
Estación Tren - Alfonso Peña  
C/ Antón Centenera 14  
Hospital Virgen de la Concha  
Av. Requejo - Universidad  
Av. Requejo - Institutos  
Ppe. Asturias 5 - La Marina  
Av. Portugal - Barrueco  
C/ San Pablo 21

## línea 6

Mercado (Dirección Pza Sagasta)  
Pz. Sagasta  
C/ El Riego  
Plaza Alemania  
Ronda de la Feria 33  
Av. De la Feria 10  
Doctor Fleming  
Obispo Nieto - Av. La Frontera  
C/ Obelisco 1  
Guimaré 21  
Guimaré 1  
Espíritu Santo  
Corazón de María (De lunes a viernes, en periodo lectivo)  
Olivares  
Av. El Mengue  
Centro Salud Puerta Nueva  
Obispo Acuña - Tres árboles  
Peña de Francia  
Candelaria Ruiz del Árbol 29  
C/ San Pablo 21  
Mercado

## línea 6

C/ L. Alas Clarín - Junta CyL  
Av. Requejo - 6  
Av. Requejo - 10  
Clínico - Marquesina  
Las Claras  
Estación Tren  
Ctra. La Estación  
C.C. Valderaduey  
Ctra. Villalpando - Tanatorio  
Cubillos - Arenales  
Ctra. Cubillos  
Siglo XXI - Quevedo 28

Estas paradas se realizan de lunes a viernes y los sábados hasta las 15:00 h.

Esta parada se realiza los sábados desde las 15:00 h. y los domingos y festivos todo el día.

# línea 4



## lunes a viernes

Desde Pz. Villardecievros

7:20 a 15:00

(cada 20 min.)

Desde Av. Reyes Católicos

7:35 a 15:00

(cada 20 min.)

Desde ambas cabeceras

15:00 a 22:50

(cada 30 min.)

## Sábados

Desde ambas cabeceras

7:25 a 14:55

(cada 30 min.)

Desde Pz. Villardecievros

14:55 a 22:50

(cada 60 min.)

## domingos y festivos

Desde Pz. Villardecievros

8:55 a 22:55

(cada 60 min.)

C/ Imperial sólo horarios:  
07:46 - 08:46 - 09:46 - 10:46 - 11:46 - 12:46 - 13:46

IES Alfonso IX sólo lectivos horario 08:00 salida  
desde PZ Villardecievros

Av Requejo sólo lectivos horario 08:32 frente  
Caja Rural.

Mercado (Dirección Sagasta)  
Av. Portugal - Frente Barrueco  
Plaza Alemania  
Ronda de la Feria 33

Éstas paradas se realizan los sábados desde las  
15:00 y domingos y festivos durante el todo el día.

Pz. Villardecievros

C/ Cañaveral 12

Centro de transporte - Decathlon

Centro formación

Centro la Hiniesta - Barriada

Ctra. La Hiniesta 121

Ctra. La Hiniesta - Andavías

C/ Imperial

Ctra. La Hiniesta - El Molino

Cuesta La Morana

Puerta de la Feria 3

Ronda - Colegio Universitario

Av. Portugal - Barrueco

San Pablo 21

Mercado

Av. Portugal Barrueco

Av. Tres Cruces 2

Av. Tres Cruces 28

Alfonso Peña - Estación de Autobuses

Las Claras subida

Hospital Virgen de la Concha

IES Alfonso IX

Av. Requejo

Hospital Provincial

Av. Reyes Católicos - Los Bloques

Hospital Virgen de la Concha

Las Claras bajada

Estacion de Tren

Alfonso Peña 3

Av. Tres Cruces - Cardenal Cisneros

Av. Tres Cruces - Amargura

Pz. Alemania

Av. Portugal - Barrueco

San Pablo 21

Mercado (Dirección Sagasta)

Pz. Sagasta

C/ El Riego

Mercado (Dirección Sagasta)

Av. Portugal - Frente Barrueco

Plaza Alemania

Ronda de la Feria 33

Puerta de la Feria

Cuesta La Morana

Ctra. La Hiniesta - Parada del Molino

Ctra. La Hiniesta - C/ Andavías

C/ Andavías - Av. Galicia

C/ San Blas 2

C/ San Blas 17

Peña Trevinca 18

Peña Trevinca 22

Peña Trevinca 34

Pz. Villardecievros

# línea 4

C/ Cañaveral 12

● Usted está aquí



- Pz. Villardieiros
- C/ Cañaveral 12
- Centro de transporte - Decathlon
- Centro formación
- Centro la Hiniesta - Barriada
- Ctra. La Hiniesta 121
- Ctra. La Hiniesta - Andavías
- C/ Imperial
- Ctra. La Hiniesta - El Molino
- Cuesta La Morana
- Puerta de la Feria 3
- Centro de Salud Santa Elena (de lunes a viernes)
- Ronda - Colegio Universitario
- Av. Portugal - Barreco
- San Pablo 21
- Mercado
- Av. Portugal - Frente Barreco
- Av. Tres Cruces 2
- Av. Tres Cruces 28
- Alfonso Peña - Estación de Autobuses
- Las Claras subida
- Hospital Virgen de la Concha
- IES Alfonso IX | Solo periodo lectivo
- Av. Riquelme
- Argentina 30
- Candelaria
- Cardinal Cisneros
- Hernán Cortes
- Hospital Provincial
- Av. Reyes Católicos - Los Bloques
- IES Alfonso IX (Solo periodo lectivo)
- Hospital Virgen de la Concha
- Las Claras bajada
- Estación de Tren
- Alfonso Peña 3
- Av. Tres Cruces - Cardenal Cisneros
- Av. Tres Cruces - Amargura
- Pz. Alemania
- Av. Portugal - Barreco
- San Pablo 21
- Mercado (Dirección Sagasta)
- Pz. Sagasta
- C/ El Riego
- Mercado
- Av. Portugal - Frente Barreco
- Plaza Alemania
- Ronda de la Feria 33
- Puerta de la feria 4
- Ctra. La Hiniesta 2
- Ctra. La Hiniesta 60
- Ctra. La Hiniesta 108
- C/ Andavías - Av. Galicia
- C/ San Blas 2
- C/ San Blas 17
- Peña Trevinca 18
- Peña Trevinca 22
- Peña Trevinca 34

**lunes a viernes**

**7:26 a 22:06**

07:26 - 07:51 - 08:16 - 08:41 - 09:06 - 09:31 - 09:56  
 10:21 - 10:46 - 11:11 - 11:36 - 12:01 - 12:26 - 12:51  
 13:16 - 13:41 - 14:06 - 14:31 - 15:06 - 15:41 - 16:16  
 16:51 - 17:26 - 18:01 - 18:36 - 19:06 - 19:36 - 20:06  
 20:36 - 21:06 - 21:36 - 22:06

**sábados**

**7:26 a 21:56**

07:26 - 07:56 - 08:26 - 08:56 - 09:26 - 09:56 - 10:26  
 10:56 - 11:26 - 11:56 - 12:26 - 12:56 - 13:26 - 13:56  
 14:26 - 14:56 - 15:56 - 16:56 - 17:56 - 18:56 - 19:56  
 20:56 - 21:56

**domingos y festivos**

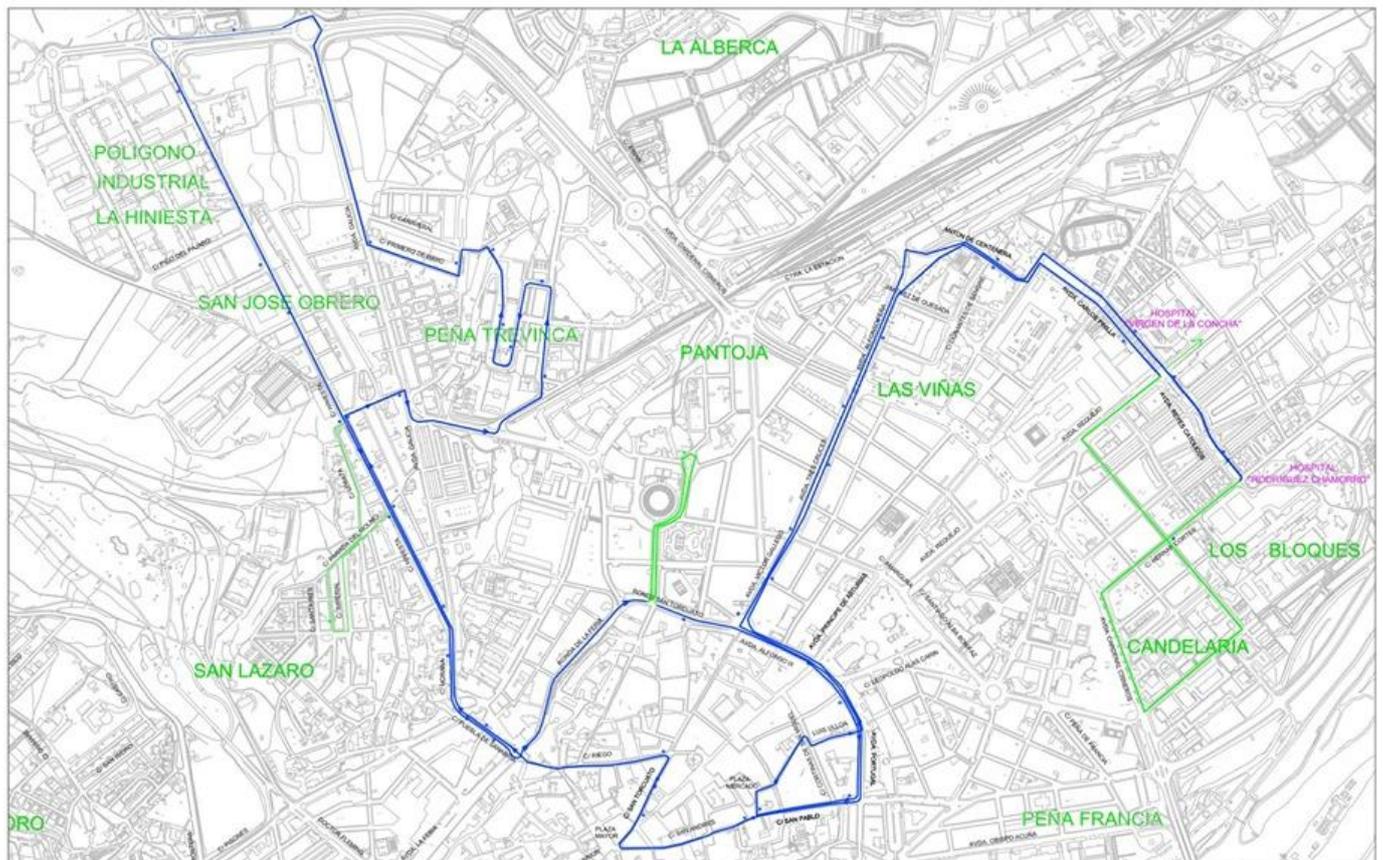
**8:56 a 21:56**

08:56 - 09:56 - 10:56 - 11:56 - 12:56 - 13:56 - 14:56  
 15:56 - 16:56 - 17:56 - 18:56 - 19:56 - 20:56 - 21:56

AYUNTAMIENTO DE ZAMORA  
 autobuses urbanos  
[www.acercame.es](http://www.acercame.es) 980 512 370



**LEYENDA**  
 LINEA Nº 4  
 ITINERARIO:



# línea 5



**lunes a viernes**

**7:45 a 21:00**

07:45 - 08:15 - 09:00 - 10:00

10:30 - 11:00 - 11:30 - 12:00 - 12:30

13:30 - 14:00 - 14:45 - 15:30 - 16:30

17:00 - 17:30 - 18:30 - 19:00 - 19:30

20:00 - 20:30 - 21:00

\* Servicios hasta C.C. Vistalegre  
(No llega a Coreses)

**sábados**

**10.00, 13.00, 16.00**

**domingos y festivos**

**15.30**

Alas Clarín - Junta CyL

Av. Requejo 6

Av. Requejo 10

Av. Cardenal Cisneros - Hotel AC

C/ Miguel de Unamuno

Avda. Reyes Católicos - Las Pistas

C/ Burgos con C/ Palencia

C/ Valladolid con C/ Cordoba

C.C. Vistalegre (Dirección Coreses)

Puente Valderaduey (Ida)

Recta Coreses (Puente)

Pol. Ind. Coreses

Recta Coreses (San Isidro)

Puente Valderaduey (Vuelta)

C.C. Vistalegre (Dirección Zamora)

C/ Valladolid con C/ Cordoba

C/ Burgos con C/ Palencia

Avda. Reyes Católicos - Las Pistas

C/ Miguel de Unamuno (Centro Formación)

Príncipe de Asturias - Hotel AC

Av. Requejo - Institutos

Ppe. Asturias 5 - La Marina

*Solicita la Revista*

*Zamora Spirit por...*



**WhatsApp**

*658 219 368*

# línea 7



**lunes a viernes**

Desde Ctra. Fermoselle

**7:20**

Desde Hospital Provincial

**7:39 - 15:09**

**Ctra. Fermoselle**

Pz. de la Cruz

Iglesia San Frontis

Av. Nazareno de San Frontis

C/ Cabañales - Alejandro Casona

C/ Cabañales - Sepulcro

Cementerio

Ctra. Salamanca 61

Ctra. Salamaanca - Gasolinera

Puente de Hierro

Centro Salud Puerta Nueva

Ciudad Deportiva

Av. Portugal 9

C/ Alas Clarín - Junta CyL

Av. Requejo 6

Av. Requejo 10

**Hospital Provincial**

Av. Reyes Católicos - Los Bloques

Av. Requejo - Universidad

Av. Requejo - Institutos

Ppe. Asturias - La Marina

Plaza Alemania

Av. Portugal - Barrueco

Av. Portugal 42

Puente Hierro

Ctra. Salamanca - Gasolinera

Ctra. Salamanca 88

Cementerio

C/ Cabañales - Sepulcro

C/ Cabañales - Alejandro Casona

C/ José Regojo 30

Plaza Bermillo de Sayago

Pz. de la Cruz

Ctra. Fermoselle



# línea 8



**lunes a viernes**

Desde P. Asturias - La Marina

**7:15 - 9:30 - 13:00**  
**16:00 - 18:00 - 21:30**

**sábados, domingos  
y festivos**

Desde P. Asturias - La Marina

**10:30 - 13:30**  
**16:30 - 21:30**



Ppe. Asturias 5 - La Marina  
Plaza Alemania

Ronda de la feria 33

Avenida de la Feria 10

Casco Viejo - Calle Bernabe

Casco Viejo - Plaza Los Ciento

Puente de los Poetas

Ctra. Carrascal

Carrascal

Ctra. Carrascal

Puente de los Poetas

Casco Viejo - Calle Bernabe

Casco Viejo - Plaza Los Cientos

Avenida la Feria

Colegio Universitario

Alas Clarín - Junta CyL

[zamoraplanet.blogspot.com](http://zamoraplanet.blogspot.com)

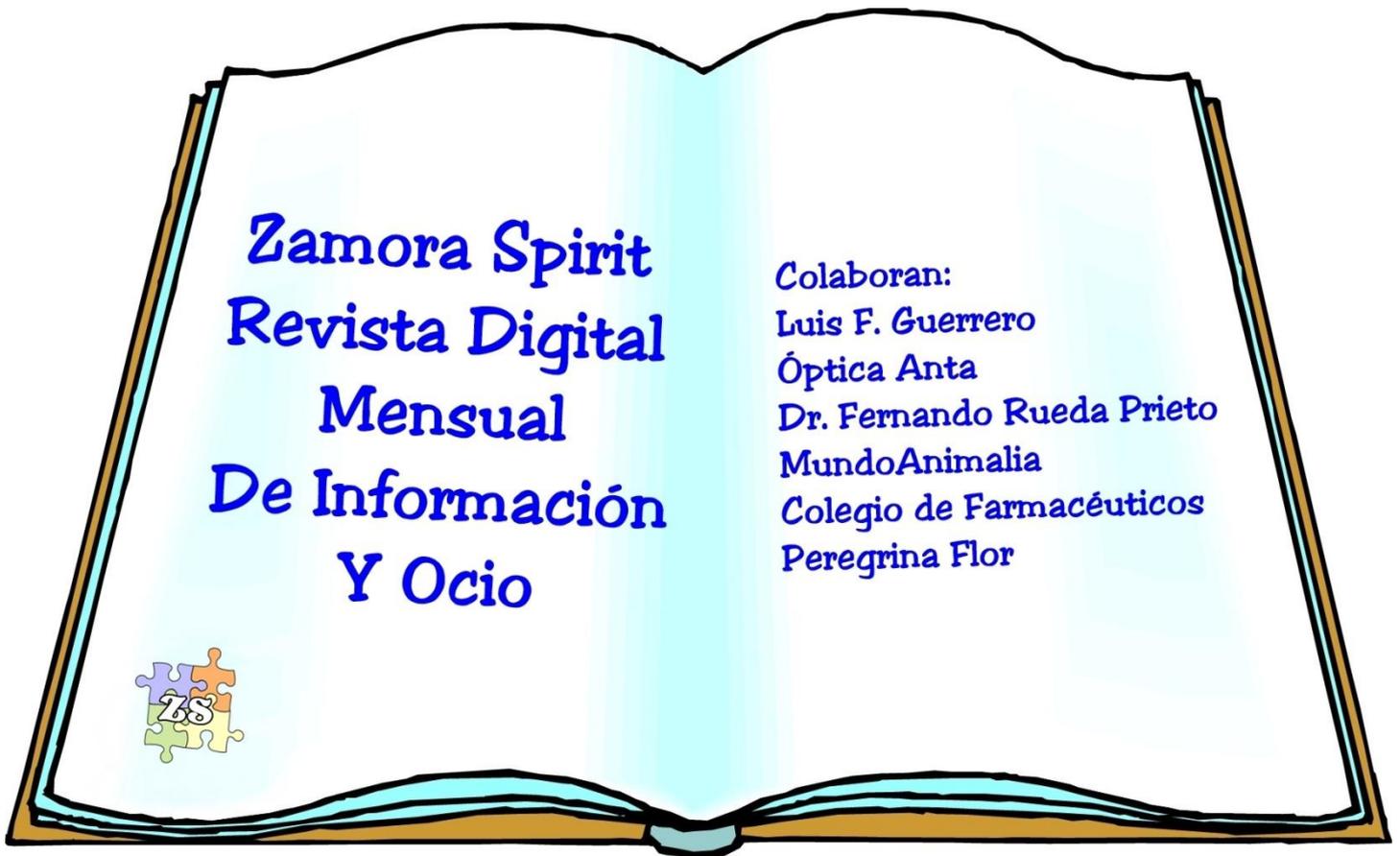
# Zamora Planet



Organizador del servicio de información turística local

# Zamora Spirit

REVISTA DIGITAL MENSUAL DE INFORMACIÓN Y OCIO.



D.L. ZA51-2013.

**Director:** Luis F. Guerrero.

**Diseño y Maquetación:** Luis F. Guerrero.

**Fotografía:** Luis F. Guerrero.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de esta revista sin el permiso expreso de su director.

La dirección no se hace responsable ni se identifica con las opiniones y contenidos de sus colaboradores y artículos.

El contenido de esta revista es **exclusivamente** para su **investigación y estudio**. Todo uso ilícito de este material será responsabilidad de aquel que lo empleo para otros fines.

# *Zamora Spirit*

REVISTA DIGITAL MENSUAL DE INFORMACIÓN Y OCIO.

[zamoraspigit.blogspot.com](http://zamoraspigit.blogspot.com)

