

REVISTA DIGITAL MENSUAL DE INFORMACION Y OCIO

DICIEMBRE 2020

# Zamora Spirit



ZAMORA AL DIA

SECCIONES

REPORTAJES

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

# Agenda Cultural

## **Martes, 1 de diciembre**

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## **Miércoles, 2 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

18:15

Miércoles de Cuento

## **Jueves, 3 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

Un Punto Curioso: Read, Create, Share

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## **Viernes, 4 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

Visita Guiada "Zamora, Aves y Naturaleza"

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

## **Sábado, 5 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

12:00

Contamos contigo: «CUENTOS DE INVIERNO»

16:00

Visitas guiadas Toro Esencial 2020

16:30

Visita guiada Zamora - Románico

19:00

Visita nocturna " Memoria en la Noche"

## **Domingo, 6 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra



Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visitas Urbanas Gratuitas 2020. Toro

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

16:30

Visita guiada Zamora - Románico

19:00

Visitas guiadas nocturnas "Luces y Leyendas"

### **Lunes, 7 de diciembre**

11:00

Visitas Urbanas Gratuitas 2020. Toro

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

11:30

Visita Urbana Gratuita 2020. Benavente

16:30

Visita guiada Zamora - Románico

19:00

Visita nocturna " Memoria en la Noche"

### **Martes, 8 de diciembre**

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Miércoles, 9 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

18:15

Miércoles de Cuento

### **Jueves, 10 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Viernes, 11 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

16:30

Visita guiada Rutas por Zamora "La poesía del Duero"

### **Sábado, 12 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

20:30

Noche de Monólogos

### **Domingo, 13 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

16:30

Visita guiada Rutas por Zamora "Un paseo por otros tiempos"

### **Lunes, 14 de diciembre**

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

16:30

Visita guiada Rutas por Zamora "Zamora 100 años atrás"

### **Martes, 15 de diciembre**

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Miércoles, 16 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

18:00

54º Diálogo Punto de Fuga «¿ERES UN MODERNO?»

18:15

Miércoles de Cuento

### **Jueves, 17 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

Un Punto Curioso: Read, Create, Share

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

20:30

Concierto de Navidad: 22 CUERDAS. Ramiro González & Jesús Enrique Cuadrado «Chuchi»

### **Viernes, 18 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

19:00

Concierto de Navidad

### **Sábado, 19 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO



Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra  
Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

12:00

Concierto de Navidad

20:00

Concierto de Navidad

### **Domingo, 20 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

16:30

Visita guiada Rutas por Zamora "Zamora en un pedestal"

20:30

Concierto Carlos Núñez

### **Lunes, 21 de diciembre**

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

16:30

Visita guiada Rutas por Zamora "Un paseo por otros tiempos"

### **Martes, 22 de diciembre**

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Miércoles, 23 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

11:30

Taller infantil de Navidad: «LA NAVIDAD EN EL MUNDO»

18:15

Miércoles de Cuento

### **Jueves, 24 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Viernes, 25 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

### **Sábado, 26 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Domingo, 27 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Lunes, 28 de diciembre**

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Martes, 29 de diciembre**

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

### **Miércoles, 30 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.

11:30

Taller infantil de Navidad: «LA NAVIDAD EN EL MUNDO»

### **Jueves, 31 de diciembre**

Exposición: [160218-190930] • SEÑALES DE UN TIEMPO PERICLITADO

Exposición: LAND & RELAND. Antonio Guerra

Exposición: NANCY, HISTORIA DE UNA MUÑECA

11:00

Visita Guiada Zamora - Románico.



*Solicita la Revista  
Zamora Spirit por...*

**WhatsApp**

*658 219 368*



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





# Ramiro Ledesma Ramos



Nació el 23 de mayo de 1905 en Alfaraz de Sayago, una pequeña localidad de la provincia de Zamora que apenas rondaba los quinientos habitantes. A los pocos años se trasladó con su familia a Torrefrades, donde su padre ejercía la profesión de maestro.

Ingresó muy joven en el cuerpo de Correos y Telégrafos, y después de varios destinos recaló en Madrid, donde terminó el bachillerato. Frecuentó el Ateneo y consiguió darse una amplia y sólida cultura, en buena medida autodidacta. En 1926 se matriculó en la Facultad de Ciencias y en la de Filosofía de la Universidad de Madrid, en la que coincidió con docentes como José Ortega y Gasset, Julián Besteiro, Xavier Zubiri, Manuel García

Morente, Manuel B. Cossío y Fernando de los Ríos, mostrando Ledesma particular predilección por el primero, de quien se acabó convirtiendo en uno de sus más asiduos seguidores. Profundizó en el estudio del filósofo Martin Heidegger y colaboró, desde muy joven, en La Gaceta Literaria, revista literaria fundada y dirigida por Ernesto Giménez Caballero, donde se expresaba la generación del 27, en la que a partir de 1929-1930 empezaban a cobrar eco —por influencia de su director— posiciones de inspiración fascista.

En 1929 su colaboración alcanzaba la más selecta de las publicaciones culturales españolas: la Revista de Occidente, fundada y dirigida por Ortega. Sufría de un

defecto en la pronunciación de la erre que limitó su potencial como orador y del cual se mofaría en última instancia José Antonio Primo de Rivera.

A la altura de 1930, después de acumular una cantidad ingente de lecturas filosóficas (de autores españoles, alemanes, franceses e italianos), «el nuevo concepto más importante para él fue el Angst heideggeriano», en opinión de Payne. «La angustia y la amenaza de la nada —concluye el historiador estadounidense— sólo podían ser superadas por la voluntad y el logro, por una acción que se fuese convirtiendo cada vez más en acción directa».

Articuló las bases del nacionalsindicalismo en España, doctrina de «tercera posición» partidaria de la planificación económica calificada como sindicalismo nacional o fascismo a la española.

Para su difusión, de marzo a octubre de 1931 se sirvió de los veintitrés números del semanario La Conquista del Estado —reflejo del periódico italiano La conquista dello Stato, dirigido por Curzio Malaparte— en la que «propugnaba una política parecida a la de los nazis». Tras la creación de las JONS (Juntas de Ofensiva Nacional-Sindicalista) y ya como aliado de Onésimo Redondo, Ledesma Ramos comenzó un acercamiento a Falange Española, que le condujo al triunvirato, por fusión de ambas formaciones políticas, de FE de las JONS junto a Julio Ruiz de Alda y José Antonio Primo de Rivera en febrero de



1934. La unificación entre dichas organizaciones surgió de la iniciativa del propio Ledesma Ramos, asistente al acto fundacional de Falange Española.

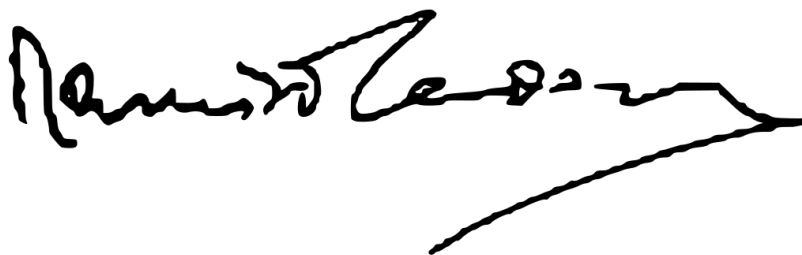
Sin embargo, Ledesma Ramos fue expulsado de la formación en enero de 1935, interpretándose su salida desde los antiguos jonsistas como fruto de su disconformidad con la evolución de FE de las JONS, próxima al reformismo burgués y alejado de la vía revolucionaria proletaria que decían defender sus partidarios. «La literatura falangista, al interpretar estas querellas, dio énfasis a las diferencias teóricas y políticas; pero fundamentalmente fueron el resultado de las ambiciones personales de ambos lados».<sup>10</sup> En cualquier caso, tras su salida llevó a cabo un intento fallido de reactivación de las JONS como grupo independiente y se mantuvo claramente alejado de la Falange, pese a que presentaría de nuevo su ayuda a título personal a José Antonio Primo de Rivera en 1936. En 1935 había publicado el libro ¿Fascismo en España? (con el seudónimo de «Roberto Lanzas»), que incluía fuertes descalificaciones contra Primo de Rivera y la Falange. De 1935 es también

su Discurso a las juventudes de España, que puede considerarse como la obra doctrinal más consistente del fascismo español.

### **Guerra civil española**

Nada más producirse el abandono de Falange, el 16 de febrero 1935 editó el primer número del semanario La Patria Libre (del que sólo salieron siete números, el último el 30 de marzo de 1935). Y una semana antes de la sublevación militar, el 11 de julio de 1936, publicó el primer y único número de la revista Nuestra Revolución, donde pedía a sus lectores «apoyos, adhesiones, hombros que se junten con los nuestros para llevar al triunfo la bandera social, nacional y revolucionaria que hoy necesitan de modo urgente los españoles».

Pocos días después del golpe militar contra la República que al fracasar daría paso a la guerra civil española, fue detenido en la calle Santa Juliana, en el barrio de Cuatro Caminos, de Madrid, cerca de su domicilio, por milicianos socialistas e internado en la prisión de Ventas. De allí fue «sacado», junto a otros presos, entre los que se encontraba el destacado intelectual contrarrevolucionario Ramiro de Maeztu y el jefe de la Falange Española de Villaverde Albino Hernández Lázaro, para ser fusilado en las tapias del cementerio de Aravaca el 29 de octubre de 1936.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ramiro de Maeztu', with a long horizontal stroke extending to the right.



# **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.



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.







Artículos Publicitarios  
Papel de Regalo  
Cintas Adhesivas

**Rafael Garza García**

49009 ZAMORA

Mov. 606 189 775

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 pisano, 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 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.







¿Dónde está  
el Gel  
Hidroalcoholico?






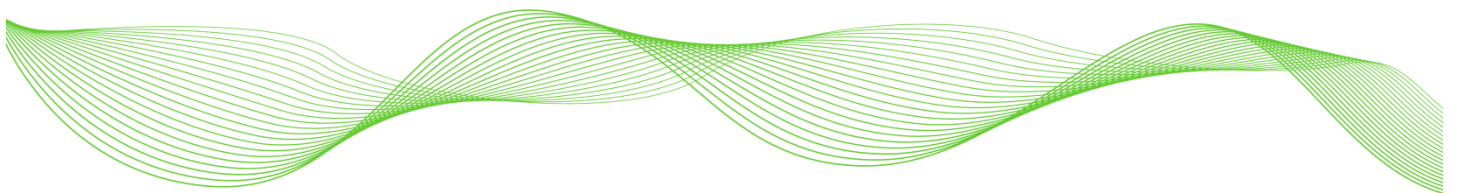


**¿Dónde está  
el Gel  
Hidroalcoholico?**





**¿Por qué no hay  
contenedores de basura  
en el Parking  
de Caravanas  
de Valorio?**





**¿Qué pasa  
con los cajeros  
de los Bancos?**



**¿Donde esta  
la persona  
que desinfecta?**

## La Diputación de Zamora pone en marcha la I Mesa del Castaño para profesionalizar el sector en la provincia

La I Mesa del Castaño de Zamora ha quedado constituida con la representación tanto de la administración provincial y autonómica como del sector de la castañicultura de la provincia. El objetivo es la profesionalización de los productores en aspectos como técnicas de cultivo, control de plagas y enfermedades, difusión, investigación, formación y comercialización.

La Diputación Provincial, en colaboración con la Junta de Castilla y León, apuesta así por este cultivo que tiene un gran alcance en las comarcas transfronterizas de Aliste y Sanabria, donde se dan unas características idóneas para este producto de calidad y constituye una fuente de ingresos importante.

El presidente de la Diputación se refirió en el acto de constitución de la mesa a la relevancia económica, social y cultural del castaño en el entorno transfronterizo de Zamora y Portugal, ahora atravesando una situación difícil, en un año marcado por la pandemia del coronavirus, al que se ha sumado además la supresión de los magostos populares en nuestra provincia, en toda España y también en el país vecino, lo que está suponiendo un mazazo para este sector.

También citó las distintas amenazas, como la incidencia de la avispa del castaño y de las enfermedades del chancro y la tinta, que según los expertos, está haciendo peligrar la especie y el efecto de los incendios forestales, todo lo cual ha que ha concluido en una progresiva reducción de las poblaciones de *Castanea sativa*.

### **Desarrollo endógeno y fijación de población**

Según informó Francisco Requejo, a quien acompañaba el diputado de Agricultura, Angel Sanchez, y el jefe del Servicio de Agricultura y Ganadería de la Diputación,



Carlos Díez, en la presentación de la I Mesa del Castaño que tuvo lugar en una de las salas del teatro Ramos Carrión, se espera que un mayor desarrollo de las fases de transformación y comercialización, así como la formación de los castañicultores en técnicas de gestión de esta especie, junto a una mayor mecanización, contribuirán al desarrollo endógeno de la zona y a la creación de un tejido empresarial, que sirva también para fijar población.

La mesa ha quedado constituida ya, integrada por representantes institucionales y técnicos de la Diputación de Zamora y de la Junta de Castilla y León, a los que se suma un representante de los castañicultores profesionales, otro de las empresas de transformación y comercialización, un representante de los viveristas de planta de castaño, y otro de los ayuntamientos propietarios de sotos de castaño, en este caso el alcalde de Trabazos. Además la mesa contará también, como vocal, con la presidenta de ASFOZA (Asociación Forestal de Zamora), con un representante de las asociaciones de castañicultores y un técnico de la oficina del castaño de Alcañices.

La mesa contará con dos grupos de trabajo, uno dedicado a la sanidad del castaño y otro a la gestión y comercialización. Y todos los integrantes de la misma deberán informar a los agentes implicados sobre el desarrollo de las actuaciones que se lleven a cabo en el ámbito de la castañicultura en la provincia. Además se encargarán de presentar propuestas para el desarrollo de acciones en este ámbito, y analizarán las condiciones de aplicación de las propuestas regionales de castañicultura en Zamora.



# IFEZA prepara una Feria Virtual del Producto y Servicios de la provincia

El objetivo es lograr la mayor difusión posible de estos productos o servicios de modo que pueda suponer un impulso de las ventas de cara a las próximas fiestas de Navidad.

A lo largo de los meses de noviembre y diciembre tendrá lugar una feria virtual, con difusión a través de una página web propia y de las redes sociales de Instagram y Facebook, de productos y servicios de la provincia de Zamora, en la que podrán participar productores, creadores, artistas o cualquier otra actividad que desarrolle en la provincia de Zamora.

El objetivo es lograr la mayor difusión posible de estos productos o servicios de modo que pueda suponer un impulso de las ventas de cara a las próximas fiestas de Navidad.

Para ello, IFEZA realizará presentaciones cada día en las redes sociales, buscando el mayor alcance posible de cada publicación. En algunos casos está previsto también incluir promociones o sorteos para dar mayor difusión.

Para participar en esta feria virtual como "expositor" es necesario remitir al correo electrónico [proyectos@ifezamora.com](mailto:proyectos@ifezamora.com) o a través de Instagram Direct o Facebook de IFEZA la información del producto o servicio que se pretenda promocionar, incluyendo materiales como vídeos, fotografías, páginas web... etc, así como información relacionada con el producto o servicio que incluya además la dirección de venta, precios y cuanto se considere necesario.

Este material será trabajado por el departamento de comunicación de IFEZA para presentarlo de modo atractivo.



# Domingos de apertura del comercio en Zamora para 2021

Cuatro de las aperturas coinciden con la campaña navideña, comprendida con carácter general desde el 1 de diciembre hasta el 15 de enero, inclusive

El sector comercial de Castilla y León podrá abrir, con carácter general, ocho domingos, el Jueves Santo y el lunes 16 de agosto (el 15 es domingo) a lo largo de 2021, según la orden que establece el calendario de aperturas autorizadas en la Comunidad de Castilla y León y que ha sido publicada este viernes, 20 de noviembre, en el Boletín Oficial de la Comunidad (Bocyl).

Así, los comercios levantarán las persianas de forma excepcional los domingos 3 y 10 de enero; el 20 de junio, el 4 de julio y el 5, 12, 19 y 26 de diciembre. A ellos se suman el 1 de abril, Jueves Santo, y el 16 de agosto, que es lunes, dado que el 15, que es festivo, se disfrutará en 2021 al día siguiente.

El calendario se ha establecido teniendo en cuenta, de forma prioritaria, el atractivo comercial de esos días para los consumidores y que al menos ocho de los domingos y festivos se encuentran dentro de la campaña navideña, comprendida con carácter general desde el 1 de diciembre hasta el 15 de enero, inclusive, o al inicio del período estival, entre las fechas del 16 de junio al 7 de julio.

También se ha tenido en cuenta, reza la orden, jornadas en los que se produzca una gran afluencia turística; o la apertura en al menos un día festivo cuando se produzca la coincidencia de dos o más continuados.



# La plaza de Sagasta alberga desde hoy la escultura de Eduardo Barrón "Adán después del pecado", cedida por Fundos

***El Alcalde muestra su agradecimiento a la heredera de la antigua Obra Social de Caja España, que ha cedido también siete pequeñas obras de Baltasar Lobo.***

Zamora cuenta desde hoy en sus plazas con una segunda escultura de Eduardo Barrón, "Adán después del pecado", que se suma a la estatua de Viriato como representación de la obra del escultor de Moraleja del Vino en la ciudad. La escultura representa un desnudo masculino fundido en bronce, que ha sido cedida en depósito al Ayuntamiento por la Fundación Obra Social de Castilla y León (FUNDOS) y estará ubicada desde hoy en la plaza de Sagasta, en el punto de confluencia de tres de las calles más transitadas del casco histórico, como son las de Santa Clara, San Torcuato y la calle Renova.

El acto de descubrimiento de la escultura, que ha tenido lugar esta mañana, se ha desarrollado de forma restringida debido a las limitaciones establecidas por actual situación generada por el coronavirus, y ha contado con la presencia del alcalde de Zamora, Francisco Guarido, y el director general de FUNDOS, José M<sup>a</sup> Viejo, acompañados por las concejales de Cultura, M<sup>a</sup> Eugenia Cabezas, y de Seguridad Ciudadana, Concha Rosales, así como el patrono de FUNDOS, Eloy Tomé.

"Adán después del pecado", de 2.10 metros de altura, se levanta sobre un pedestal de mármol rosáceo de 1,40 metros y se sitúa en el centro de la plaza de Sagasta, destacada por la concentración de edificios modernistas, resaltando así todo el conjunto arquitectónico y monumental; y estará vigilado por un sistema de cámaras de seguridad conectadas directamente con el cuartel de la Policía Municipal, para evitar ser objeto de actos vandálicos. La escultura se encontraba con anterioridad en el vestíbulo central de la oficina principal de la antigua Caja España (hoy Unicaja) en Zamora y la sido cedida gratuitamente para su exposición en este lugar público de la



ciudad, en virtud del convenio de colaboración suscrito a finales del pasado año entre Fundos y el Ayuntamiento.

El alcalde de Zamora ha manifestado su agradecimiento a la Fundación heredera de la antigua Obra Social de Caja España, porque no solamente posibilitará a todos los zamoranos y visitantes de disfrutar de esta gran obra del escultor zamorano, que ya cuenta "con la que es sin duda la escultura más representativa de la ciudad, como es la estatua de Viriato", sino que además ha cedido también el depósito otras siete obras de Baltasar Lobo (tres esculturas de pequeño formato y cuatro grabados) que se depositarán en el futuro museo, contribuyendo a realzar de esta manera la obra de dos de los más grandes artistas que ha tenido Zamora, como son Eduardo Barrón y Baltasar Lobo.

El director general de FUNDOS mostró también su satisfacción por la colocación de la estatua y su cesión a la ciudad, una acción que pone de manifiesto 'el inequívoco compromiso de la Fundación FUNDOS con la ciudad y la provincia de Zamora'. Una vinculación que se concretará en nuevos proyectos como la reapertura del Auditorio FUNDOS 'La Marina' y el futuro Centro de Arte y Artistas Zamoranos que contará con una colección permanente de obras.

Tanto el alcalde como el director general de FUNDOS destacaron además el espíritu de entendimiento y colaboración entre ambas instituciones que se ha materializado también en otros acuerdos importantes, como el arrendamiento del local de la calle de Santa Teresa utilizado como sede del Centro de Pensionistas y Jubilados y de asociaciones de carácter social de la ciudad, o la cesión gratuita de los locales que ocupa la Biblioteca Municipal de San José Obrero, hasta que se traslade a su nueva ubicación del edificio rehabilitando en el antiguo matadero municipal.

Fotografía: Luis F. Guerrero.



# Calendario del contribuyente de Zamora para 2021

***La Tasa de terrazas no se girará hasta finales de año y se deducirán los periodos de restricción a la actividad por la Covid-19***

Con el fin de facilitar el cumplimiento de las obligaciones fiscales y tributarias de los contribuyentes, el Ayuntamiento de Zamora ha fijado ya el Calendario Fiscal de Contribuyente para 2021, en el que se establecen los periodos para el abono de los distintos tributos ordinarios municipales y de las tasas correspondientes al Mercado de Abastos y del Mercado de Mayoristas, así como las fechas en las que se cargarán los importes correspondientes en las cuentas bancarias de los titulares que tengan domiciliados sus recibos.

Igualmente se establece la posibilidad de acogerse a la modalidad de Pago a la Carta, que permite en fraccionamiento de los pagos en diez plazos a lo largo del año. Los contribuyentes interesados en acogerse a esta modalidad podrán solicitarlo en el servicio de Gestión Tributaria durante los meses de diciembre y enero, y aquellos que ya se han beneficiado de este sistema durante el ejercicio actual no tendrán que solicitarlo de nuevo. En este caso el importe de la totalidad de los tributos se distribuirá en diez mensualidades entre los meses de febrero y noviembre, y los recibos se cargarán en las cuentas de domiciliación entre el 5 y el 7 de cada mes.

De acuerdo con este Calendario del Contribuyente, que aparece publicado en el Boletín Oficial de la Provincia del pasado miércoles, los primeros tributos que se habrán públicos son el Impuesto sobre Vehículos de Tracción Mecánica (IVTM) y la Tasa por la ubicación de los Cajeros Automáticos en el exterior, cuyos recibos se pondrán al cobro entre el 8 de marzo y el 7 de mayo, y las domiciliaciones bancarias se cargarán el 2 de abril. La Tasa de Recogida de Basuras se pondrá al cobro a partir del 3 de mayo; los Vados a partir del 31 de mayo; el Impuesto sobre Bienes Inmuebles urbanos y los de características especiales (BICES) a partir del 6 de junio; la tasa por tenencia de Perros a partir del 3 de septiembre; el IAE, la Basura comercial e IBI de Rústica a partir del 6 de septiembre; y la tasa por la ocupación de mesas y sillas en la vía pública (Terrazas) a partir del 1 de octubre y hasta el 30 de noviembre.

Desde el Ayuntamiento se ha optado por retrasar el cobro de la tasa de terrazas hasta finales de año para facilitar el pago a los propietarios de estos establecimientos, que están siendo los más afectados por los cierres cautelares y limitaciones a la actividad establecidos por las autoridades sanitarias; y también por este motivo el Ayuntamiento

deducirá del importe de la tasa anual la cuantía proporcional al periodo en el que haya restricciones a la actividad, en el caso de que las hubiera a lo largo del año.

*Feliz Navidad*



# Tábara decora e ilumina sus fachadas

En los momentos difíciles, es cuando debemos esforzarnos para tratar de que cualquier contratiempo, no altere excesivamente la vida a la que estamos acostumbrados y en esta situación de confinamiento, cuando se acercan unas fechas muy entrañables en las que las familias se reúnen y nuestros mejores deseos hacia los demás son tan frecuentes. Ahora que la mayoría prevemos unas Navidades excesivamente tristes y diferentes, **tuvozdigital.com**, ha puesto en marcha un proyecto, para que los vecinos de Tábara puedan contemplar estas **Navidades con ilusión**.

A través de este proyecto, tratamos de dinamizar la vida en pequeños pueblos como Tábara, para que los días que se avecinan no sean tan apagados y tristes como la mayoría nos imaginamos.

Se ha previsto realizar un concurso de fachadas y escaparates comerciales, para que la luz siga brillando en nuestros pueblos, sobre todo en estos días tan especiales. **Todos los vecinos de Tábara** van a poder participar en esta iniciativa, para lo que deben inscribirse previamente en este concurso a través de [tuvozdigital.com](http://tuvozdigital.com).

Se abre el plazo de inscripción a partir de este momento y con todas las inscripciones que se hayan formalizado antes del 19 de diciembre, un jurado de tres personas irá visitando los escaparates y fachadas de todos los inscritos y una vez pasadas las fiestas Navideñas y Reyes, se establecerá cuál de las fachadas ha sido a criterio del jurado, la más destacable.

**Habrá premios importantes** con los que tratamos de fomentar el consumo en los comercios y servicios de Tábara, la fachada que resulte ganadora obtendrá 300 € en vales de compra que podrá utilizar en los establecimientos del municipio, el segundo premio será de 200 € y el tercero de 100 €.

Animamos a todos los vecinos de Tábara a que vayan ideando esa fachada que opte a alguno de los premios y también, una vez que todos los participantes hayan puesto su decoración, que los vecinos de Tábara y de otros pueblos de los alrededores, puedan ver el esfuerzo que cada uno ha realizado y también cada vecino y quien lo desee, puede emitir su voto a través de [tuvozdigital.com](http://tuvozdigital.com).

Toda la información de este proyecto, así como las bases y la inscripción se puede hacer a partir de ahora en [tuvozdigital.com](http://tuvozdigital.com) o a través del teléfono **660 32 65 87**.



Entre todos, podemos conseguir que nuestro pueblo brille estas Navidades con luz propia, esa que cada vecino va a instalar en la fachada de su casa y será una forma de que estas Navidades no resulten tan apagadas como inicialmente preveíamos.



# El Principal acogerá el pregón y concierto de Navidad el próximo 18 de diciembre

La Agrupación Belenista La Morana de Zamora organiza el pregón y tradicional concierto de Navidad que acogerá el Teatro Principal el próximo viernes, 18 de diciembre a las 19:00 h. El discurso correrá a cargo de sanitarios y miembros de la agrupación La Morana.

La médico intensivista D<sup>a</sup> Teresita-Loreto Álvarez Pérez y la médico de familia D<sup>a</sup> Cristina Iglesias Escudero serán las voces protagonistas del pregón en un año especialmente duro para todos los profesionales sanitarios que se han entregado en cuerpo y alma a salvar vidas.

El popular grupo salmantino Mayalde será el encargado de amenizar el acto con los temas de su disco de villancicos, "Dar posá". Las entradas serán con invitación que se puede conseguir en la sede de la Agrupación en la calle San Pablo, 4.

## 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

# GUÍAS PARA CONOCER ZAMORA

La revista digital **Zamora Spirit**, recopila en esta "**Multiguia**" toda la **información** necesaria para ofrecer a todo visitante un abanico de opciones **para conocer Zamora.**



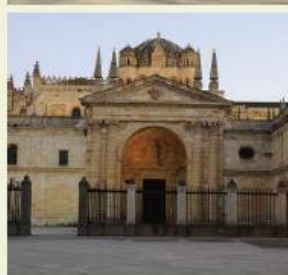
Guías para conocer Zamora de una manera diferente.  
Toda la información de Zamora a tu alcance.  
Semana Santa, Museos, Cines, Teatros, Comer, Tapeo.  
Todo el Románico, Modernismo, Murales.  
Rincones de Zamora.



# Zamora al Día



## TREN TURÍSTICO Zamora



### PLANO DEL RECORRIDO



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

Más info: 980 533 694





# TEATRO - PRINCIPAL

## PREGÓN Y CONCIERTO DE NAVIDAD

D<sup>ña</sup> Teresita-Loreto Álvarez Pérez. / *Médico Intensivista.*  
D<sup>ña</sup> Cristina Iglesias Escudero / *Médico de Familia.*  
*Miembros de la Agrupación Belenista La Morana de Zamora*

MAYALDE  
"Dar Posá" Recital de villancicos tradicionales



ORGANIZA  
AGRUPACIÓN BELENISTA  
LA MORANA DE ZAMORA

VIERNES **18 diciembre**  
**19:00 h**  
*(entrada con invitación)*





**BANDA DE**  
**MÚSICA DE**  
**ZAMORA**

**Concierto de**  
**Navidad**

**19 diciembre**  
**12:00 h**  
**19:00 h**  
**8 €**

SÁBADO

**CARLOS NÚÑEZ**

**20 diciembre**  
**19:00 h**  
**25 €**

DOMINGO





# Teatro Ramos Carrión

## ¡A su servicio!

Tiritirantes presenta ¡A su servicio!, el espectáculo familiar, donde el humor, el circo y la magia complementan a dos personajes muy singulares en el hotel que perdió glamour y ganó humor. **Domingo 6 de diciembre de 2020.**

## Villancicos en swing

Villancicos en swing con Jordi Sans & The Souls. Un concierto familiar que viaja a través de melodías tradicionales navideñas reinterpretadas con arreglos personales a ritmo de jazz! **Viernes 11 de Diciembre 2020.**

## Noche de monólogos

Noche de monólogos con tres de los cómicos más desternillantes de nuestra geografía, J.J. Vaquero, Roberto Chapu y Sr. Corrales. Un espectáculo para vivir una experiencia cómica. **Sábado 12 de diciembre de 2020.**

## El Funeral

Con más de 13 años de tours nacionales e internacionales llega, el exitoso espectáculo El Funeral Oua Umplute. Una increíble fiesta difícil de olvidar. **Jueves 17 de diciembre de 2020**

## María Peláe en concierto

La cantautora malagueña María Peláe en concierto. El fabuloso directo de la artista del momento con su nuevo trabajo «La Niña». Un espectáculo lleno de ironía e influencia de la copla más tradicional. **Sábado 19 de diciembre de 2020.**

## Dumbo el musical

Dumbo el musical, un clásico familiar con una gran puesta en escena y voces en directo. Una fascinante aventura con un mensaje de tolerancia contra el bullying y la inclusión social. **Domingo 20 de Diciembre de 2020.**

## El Portal de Carmen (Especial de Navidad)

Tras el éxito cosechado en su última actuación El Portal de Carmen vuelve al Ramos Carrión con un espectáculo muy especial para poner banda sonora y disfrutar musicalmente de la Navidad. **Domingo 27 de Diciembre 2020.**





# PROGRAMACIÓN DE ÓPERA, BALLET, DOCUMENTALES, CONCIERTOS Y ALGO MÁS...

En Multicines Zamora somos conscientes del poder de la cultura y seguiremos trayendo el mejor material demostrando nuestro compromiso con Zamora y no fallarle a un público exigente.

Muchas gracias por el apoyo y aquí os presentamos un avance.

Todas las Operas y espectáculos en versión original con subtítulos en castellano en DIRECTO O DIFERIDO EN HD.

PRECIOS UNICOS TEMPORADA 2020/2021

ENTRADA DIRECTO (MISMO DIA DEL EVENTO) 15€

ENTRADA ANTICIPADA DIRECTO (MINIMO 24 HORAS ANTES) 12€

PRECIO DIFERIDO 9€

PRECIO DOCUMENTALES 7€

OPERA, BALLET, DOCUMENTALES Y ALGO MAS...

**JUEVES 03 DE DICIEMBRE** A LAS 19:30 HORAS BALLET DESDE EL NHK HALL DE TOKIO LA NOVENA SINFONÍA DE BEETHOVEN POR MAURICE BÉJART DURACIÓN 90 MINUTOS 9€

**PROXIMAMENTE**

BALLET EN DIFERIDO DESDE LA ROYAL OPERA HOUSE 9€

EL CASCANUECES



**PROXIMAMENTE**

DOCUMENTAL 9€

LOS TRES TENORES, VOCES PARA LA ETERNIDAD 90 MIN

**PROXIMAMENTE**

ÓPERA EN DIFERIDO DESDE ROYAL OPERA HOUSE 9€

MACBETH DE VERDI CON ANNA NETREBKO

**PROXIMAMENTE**

EL MUSEO HERMITAGE: EL PODER DEL ARTE



**SOMOS 100% DIGITAL**

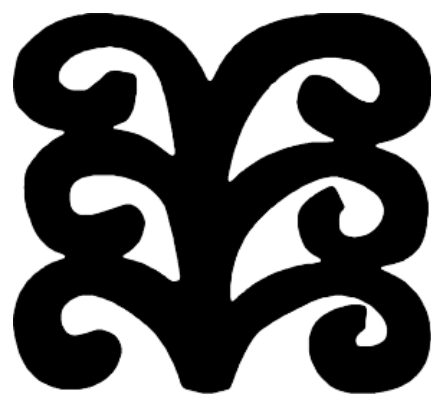
**Muticines Zamora**

Estamos en  

Avda. Victor Gallego, 20 - 22  
49008 Zamora. Tlef: 980 510 298

real D 3D **CHRISTIE**  **DIGITAL HD**





Museo

**Etnográfico**

Castilla y León

## Diciembre 2020

**Sábado 5**

**12:00h. Contamos contigo: CUENTOS DE INVIERNO**

**Martes 8**

**ETNOVIDEOGRÁFICA 2020**

**Miércoles 9**

**ETNOVIDEOGRÁFICA 2020**

**Jueves 10**

**ETNOVIDEOGRÁFICA 2020**

**Viernes 11**

**ETNOVIDEOGRÁFICA 2020**

**Sábado 12**

**ETNOVIDEOGRÁFICA 2020**

**Domingo 13**

**ETNOVIDEOGRÁFICA 2020**

**Miércoles 16**

**18:00h. Punto de Fuga: ¿ERES UN MODERNO?**

**Jueves 17**

**20:30h. Concierto de Navidad: 22 CUERDAS**

**Miércoles 23**

**11:30h. Taller Infantil: LA NAVIDAD EN EL MUNDO**

**Miércoles 30**

**11:30h. Taller Infantil: LA NAVIDAD EN EL MUNDO**

# 2020 RECOGIDA DE ALIMENTOS NAVIDEÑOS



**¡¡¡QUE NADIE SE QUEDA  
SIN CELEBRAR LA NAVIDAD!!!**

**RECOGIDAS HASTA  
EL 20 DE DICIEMBRE**

Lugar de recogidas: Sede Social Cofradía c/Viriato 3-49002-Zamora





A black and white photograph of the Zamora Cathedral tower, a prominent stone structure with multiple levels of arched windows, situated on a hill. Below the tower, a stone wall and several buildings with tiled roofs are visible. The foreground shows a grassy field with a few trees. The sky is cloudy. The entire image is framed by a yellow border.

# EXPOSICIÓN FOTOGRAFICA RINCONES DE ZAMORA

Palacio de la Alhóndiga

Del 25 de enero  
al 5 de febrero  
2021 - Zamora

Fotografías: Luis F. Guerrero

# VISITAS GUIADAS NOCTURNAS «LUCES Y LEYENDAS»

## **RECORRIDO:**

Plaza Mayor, Edificios Modernistas Plaza Sagasta y Santa Clara, Santiago el Burgo, Calle Balborraz, Santa Lucía, Puente de Piedra, Cuesta de Pizarro, San Ildefonso, La Magdalena y Santa María la Nueva.

**Punto de encuentro:** Plaza Mayor (frente a la estatua del Merlú) Iglesia de San Juan Bautista.

**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.

Horario: 19.00h

## **INFORMACIÓN Y RESERVAS**

625 258 062 / 697 581 546 / 609 882 340

arteduro@gmail.com

www.visitaguiadasoficiales.es

[Normas para visitas en grupo. \(Covid-19\)](#)



# Visitas guiadas Zamora

## Románica

### **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 – 5, 6 y 7 de Diciembre. Se recomienda llegar al punto de encuentro con 10 minutos de antelación

**PRECIO:** 8 € por persona (ticket de entrada a la Catedral **NO INCLUIDO**). Se incluye radioguía pero no auricular por razones higiénicas. Menores 12 años gratis acompañados de 1 adulto. No incluye radioguía. En el caso de que quieran disponer de radioguía durante la visita tendrán que pagar 3 Euros por radioguía En el caso de no disponer de auriculares propios o que no sean compatibles con el sistema de radioguía podrán adquirir unos al inicio de la visita con un coste de 1 Euro por auricular.

Debido a la nueva normativa turística en la Comunidad de Castilla y León debido al Covid-19 el número de personas que pueden realizar la visita guiada es restringido por lo que

### **ES OBLIGATORIO REALIZAR LA RESERVA PREVIA POR CORREO ELECTRÓNICO**

en la dirección: [guiaszamora@gmail.com](mailto:guiaszamora@gmail.com) Una vez recibida la reserva, se enviará una confirmación por escrito y el protocolo de actuación durante la visita.

### **ASOCIACIÓN ZAMORANA GUIAS DE TURISMO**

Tel. 686 639 551

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

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

[Normas para visitas en grupo. \(Covid-19\)](#)



# Visitas guiadas Zamora

## Románica

### 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

5, 6 y 7 de Diciembre.

Se recomienda llegar al punto de encuentro con 10 minutos de antelación

**PRECIO:** 8 € por persona (ticket de entrada a la Catedral **NO INCLUIDO**). Se incluye radioguía pero no auricular por razones higiénicas. Menores 12 años gratis acompañados de 1 adulto. No incluye radioguía. En el caso de que quieran disponer de radioguía durante la visita tendrán que pagar 3 Euros por radioguía En el caso de no disponer de auriculares propios o que no sean compatibles con el sistema de radioguía podrán adquirir unos al inicio de la visita con un coste de 1 Euro por auricular.

Debido a la nueva normativa turística en la Comunidad de Castilla y León debido al Covid-19 el número de personas que pueden realizar la visita guiada es restringido por lo que

### ES OBLIGATORIO REALIZAR LA RESERVA PREVIA POR CORREO ELECTRÓNICO

**en la dirección:** [guiaszamora@gmail.com](mailto:guiaszamora@gmail.com) Una vez recibida la reserva, se enviará una confirmación por escrito y el protocolo de actuación durante la visita.

### ASOCIACIÓN ZAMORANA GUIAS DE TURISMO

Tel. 686 639 551

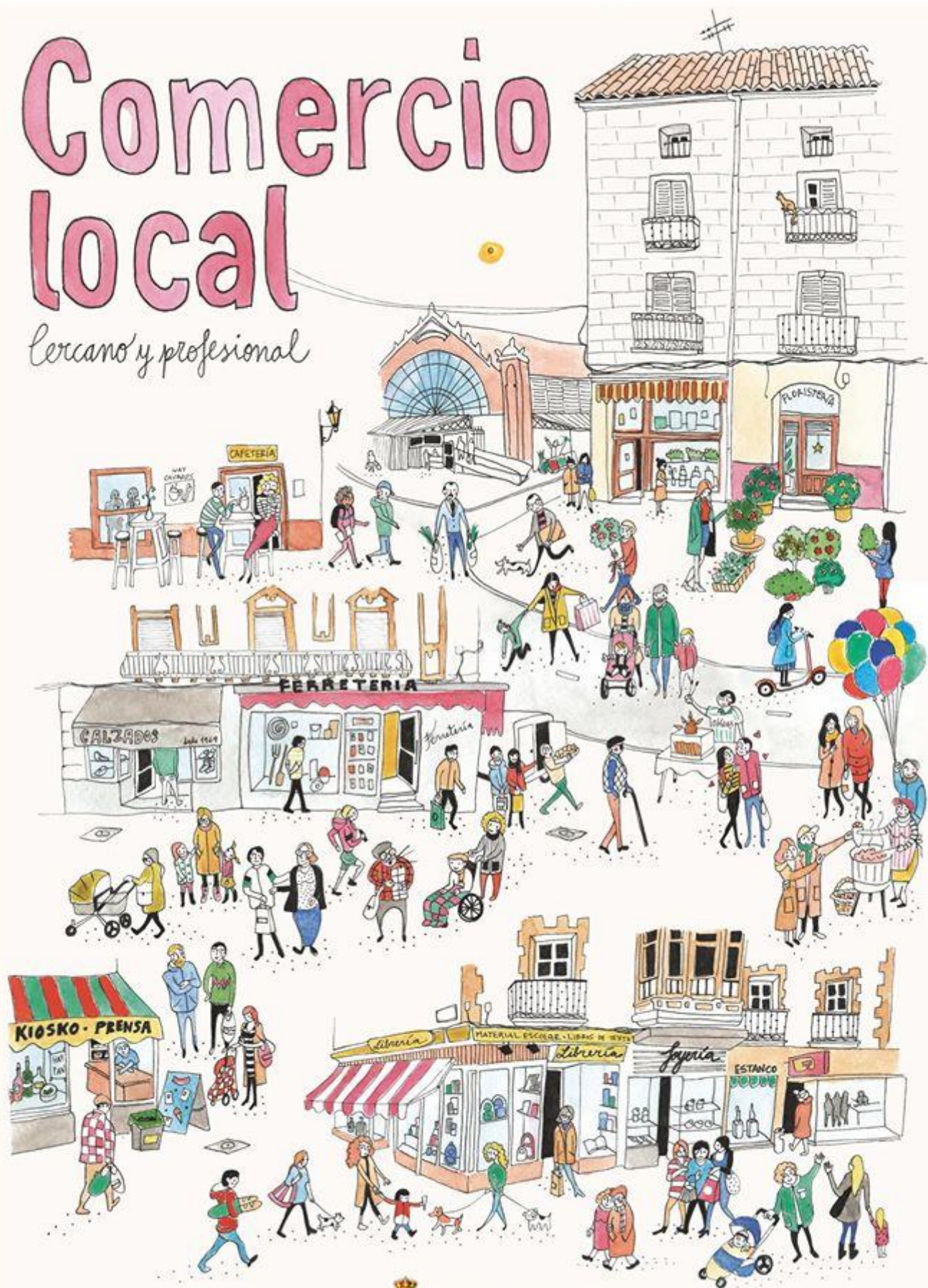
[guiaszamora@gmail.com](mailto:guiaszamora@gmail.com)

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

[Normas para visitas en grupo. \(Covid-19\)](#)

# Comercio local

*Cercano y profesional*





# CINE JOVEN

## 2020

|                  |                    |                  |                  |                 |                       |                    |                      |                      |
|------------------|--------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| Enero<br>17 y 18 | Febrero<br>14 y 15 | Marzo<br>13 y 14 | Abril<br>17 y 18 | Mayo<br>15 y 16 | Septiembre<br>18 y 19 | Octubre<br>16 y 17 | Noviembre<br>13 y 14 | Diciembre<br>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.



AYUNTAMIENTO  
DE ZAMORA



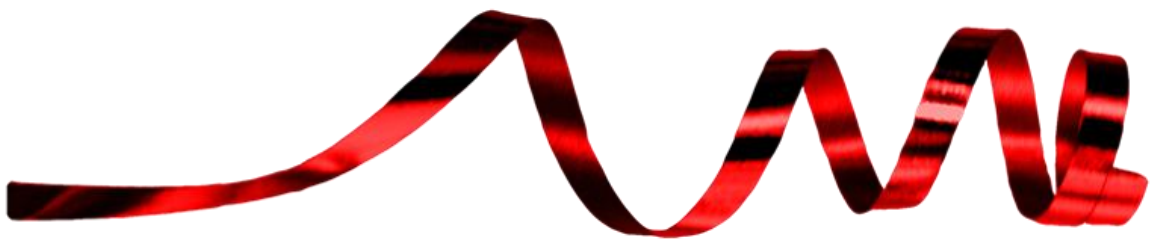


# La app 'Radar Covid'



para el rastreo  
de contactos

ya está disponible  
en toda España



# capitonis durii

MAGNAE CAPITA DURII  
GRUPO DE GIGANTES Y CABEZUDOS  
- ZAMORA -






## APERTURA EXPOSICIÓN PERMANENTE

**TODOS LOS SÁBADOS (Excepto festivos)**

**De 18:30 h. a 20:00 h. / Entrada libre**

**Antigua estación de autobús ( C/ Condes de Alba y Aliste)**

Contamos con toda la seguridad e higiene  
que conlleva la lucha contra la Covid19

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





# ***A lo vivo***

**Fotografías sobre la vida en el Mercado de Abastos**

**Todo el año**

**De lunes a sábado desde las 09.00 hasta las 14.00 horas**

---



# Una Sonrisa por Navidad

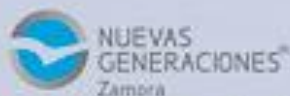


Apadrina una  
carta y dona  
un juguete

PARTICIPA EN NUESTRA  
CAMPAÑA SOLIDARIA  
CON LA COLABORACIÓN  
DE CARITAS, DEL 20 DE  
NOVIEMBRE AL 20 DE  
DICIEMBRE.

MÁS INFORMACIÓN EN  
LA SEDE DEL PARTIDO  
POPULAR.

NINGGZAMORA@GMAIL.COM  
@NHGG\_ZAMORA





# 1331 **MERCADO ECOLÓGICO** EN ZAMORA

SÁBADO, 19 DE DICIEMBRE

Subdelegación del Gobierno





# TU PEDIDO PARA LLEVAR

Ya puedes  
pedir tu comida  
para llevar...  
Comolo  
Ya esta operativo  
para ti...

 **comolo.es**

LA FORMA MÁS MOLONA DE COMER EN CASA  
HAZTE UN **COMOLO**.

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





# CRACK



TURNO 1: 17,00 h  
TURNO 2: 18,30 h  
INSCRIPCIONES EN  
EL TLF. 980 531 551  
A PARTIR DEL LUNES 1 DE DICIEMBRE

## TALLER DE CÓMIC CONTAR EN VIÑETAS

IMPARTIDO POR  
**MORSA**  
AcciONes Didácticas.  
Rosa Encinas



Partiremos de  
la viñeta como  
unidad mínima  
de comunicación  
para crear una  
tira de cómic

Para  
niñ@s a  
partir de  
6 años



Biblioteca Pública de Zamora



USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO  
MANTENDREMOS LAS MANOS LIMPIAS  
Y EL LAPIZ CON PUNTA



Biblioteca  
Pública de Zamora



Junta de  
Castilla y León

# Benavente

## HORARIO DE INVIERNO DEL BUS URBANO DEL 1 DE OCTUBRE HASTA EL 31 DE MAYO

|  | MAÑANA |       |       |       | TARDE |       |
|--|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| PARADA 01 (RESIDENCIA DE LA 3ª EDAD) SAN ISIDRO          | 9:00   | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 16:00 | 17:00 |
| PARADA 02 (ROTONDA HONDURAS)                             | 9:02   | 10:02 | 11:02 | 12:02 | 16:02 | 17:02 |
| PARADA 03 (C/ DE LAS ERAS, FRENTE A GUARDIA CIVIL)       | 9:05   | 10:05 | 11:05 | 12:05 | 16:05 | 17:05 |
| PARADA 04 (CUESTA DEL HOSPITAL)                          | 9:07   | 10:07 | 11:07 | 12:07 | 16:07 | 17:07 |
| PARADA 05 PLAZA DE LA SOLEDAD ESQUINA SANTA CRUZ         | 9:08   | 10:08 | 11:08 | 12:08 | 16:08 | 17:08 |
| PARADA 06 (C/ SANTA CRUZ, FRENTE KIOSCO DE GOYO)         | 9:10   | 10:10 | 11:10 | 12:10 | 16:10 | 17:10 |
| PARADA 07 (ESTACION DE AUTOBUSES) PORTILLO DE SAN ANDRES | 9:11   | 10:11 | 11:11 | 12:11 | 16:11 | 17:11 |
| PARADA 08 (PLAZA DE LOS LEONES)                          | 9:13   | 10:13 | 11:13 | 12:13 | 16:13 | 17:13 |
| PARADA 09 (C/ PLAZA SANTA CLARA)                         | 9:15   | 10:15 | 11:15 | 12:15 | 16:15 | 17:15 |
| PARADA 10 (CUESTA DEL RIO. INICIO)                       | 9:17   | 10:17 | 11:17 | 12:17 | 16:17 | 17:17 |
| PARADA 11 (PISCINAS MUNICIPALES)                         | 9:19   | 10:19 | 11:19 | 12:19 | 16:19 | 17:19 |
| PARADA 12 AV. (EL FERIA, FRENTE AL CENTRO CIVICO)        | 9:22   | 10:22 | 11:22 | 12:22 | 16:22 | 17:22 |
| PARADA 13 (PISTAS DE TENIS Y PADEL)                      | 9:26   | 10:26 | 11:26 | 12:26 | 16:26 | 17:26 |
| PARADA 14 AV. FEDERICO SILVA (ROTONDA DON QUIJOTE)       | 9:30   | 10:30 | 11:30 | 12:30 | 16:30 | 17:30 |
| PARADA 15 AV. FEDERICO SILVA (INSTITUTOS - BURGER KING)  | 9:32   | 10:32 | 11:32 | 12:32 | 16:32 | 17:32 |
| PARADA 16 AV. LEÓN (ECYL)                                | 9:35   | 10:35 | 11:35 | 12:35 | 16:35 | 17:35 |
| PARADA 17 AV. LEÓN (FRENTE A ROZADA GIGANTO)             | 9:36   | 10:36 | 11:36 | 12:36 | 16:36 | 17:36 |
| PARADA 18 (PISTAS DE ATLETISMO)                          | 9:38   | 10:38 | 11:38 | 12:38 | 16:38 | 17:38 |
| PARADA 19 C/ BAÑOS DE MONTEMAYOR. (CENTRO DE ALZHEIMER)  |        |       |       |       |       |       |
| PARADA 20 C./ PLAZA DE TOROS (CRUCE CON C./ CARMONA)     | 9:39   | 10:39 | 11:39 | 12:39 | 16:39 | 17:39 |
| PARADA 21 AV. MARAGATOS (FRENTE A FARMACIA)              | 9:43   | 10:43 | 11:43 | 12:43 | 16:43 | 17:43 |
| PARADA 22 AV. LUIS MORÁN (ROTONDA LAS CATALANAS)         | 9:45   | 10:45 | 11:45 | 12:45 | 16:45 | 17:45 |
| PARADA 23 (CEMENTERIO)                                   | 9:46   | 10:46 | 11:46 | 12:46 | 16:46 | 17:46 |
| PARADA 24 (INICIO C/ CAMINO DE SANTIAGO)                 | 9:48   | 10:48 | 11:48 | 12:48 | 16:48 | 17:48 |
| PARADA 25 (ROTONDA HONDURAS)                             | 9:50   | 10:50 | 11:50 | 12:50 | 16:50 | 17:50 |
| PARADA 26 (CAMINO ANCHO IGLESIA SAN ISIDRO)              | 9:52   | 10:52 | 11:52 | 12:52 | 16:52 | 17:52 |





**Sábado 12 de Diciembre [20:30]**

"Nise, la tragedia de Inés de Castro"

**Domingo 27 de Diciembre [18:30]**

"Alicia"





# Toro

## Enoturismo al atardecer en la Ruta del Vino de Toro



# Visitas guiadas Toro Esencial

## Punto de encuentro:

Plaza de San Agustín delante de la puerta del Alcázar.

**Hora** de salida y fechas de la visita:

Se realiza los sábados por la tarde\*

DICIEMBRE:5)

**Itinerario:** Descubrimos la antigua ciudad Vaccea de “Arbocala”, empezando nuestro recorrido en la Plaza de San Agustín junto al Alcázar, seguiremos por el paseo del Espolón para contemplar el río Duero hasta llegar a la Colegiata de Santa María la Mayor\*\* donde admiraremos el espectacular Pórtico de la Majestad, seguimos hasta la Plaza Mayor, la Torre del reloj y recorriendo las calles de la ciudad veremos varios Palacios que nos recordará los vestigios de su pasado histórico como el Palacio de los Requena y terminaremos nuestro recorrido en la Plaza de Toros\*\*\*.

**Reserva** obligatoria en el correo electrónico: guiazamora@gmail.com o teléfono: 686639551

**Tarifa** Visita guiada Toro Esencial:

8 € por persona iva incluido(ticket de entrada a la Colegiata y Plaza de Toros **NO INCLUIDO**), incluye visita y radioguía (auricular no incluido por razones higiénicas, si no disponen de uno o no es compatible con la radioguía lo pueden adquirir al iniciar el recorrido por 1euro).

Menores de 12 años acompañados de un adulto gratis (radioguía no incluido, pueden disponer de ella por 3euros, auricular no incluido por razones higiénicas, si no disponen de uno o no es compatible con la radioguía lo pueden adquirir al iniciar el recorrido por 1euro).

\*\*Entrada de la Colegiata no incluida en el precio (3euros por persona).

\*\*\*Entrada en la Plaza de Toros no incluida (1euro por persona)

Entrada en los monumentos sujeta a la disponibilidad de los mismos.

**ASOCIACIÓN ZAMORANA GUIAS DE TURISMO**

Tel. 686 639 551

guiazamora@gmail.com

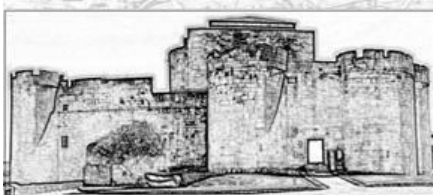
www.asociacionguiazamora.com

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

[Normas para visitas en grupo. \(Covid-19\)](#)

# Comarcas

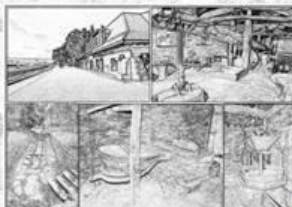
**paisaje, etnografía, historia y cultura**  
**Visitas en PUEBLA DE SANABRIA**  
**los fines de semana... de manera más personal**



**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**



## 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.

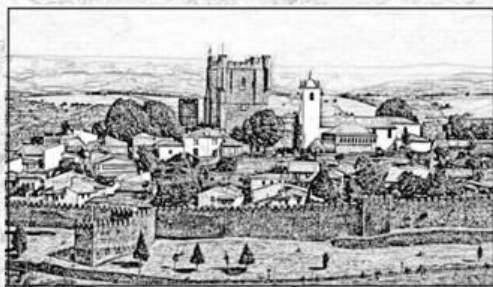


**CATAMARÁN LAGO DE SANABRIA**

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)



**Javier Encinas  
TAXI**

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



# Navidades con ilusión

## I Concurso decoración de fachadas navideñas

Inauguración el 19 de diciembre



# TÁBARA

### PREMIOS:

|                     |      |
|---------------------|------|
| Primer premio.....  | 300€ |
| Segundo premio..... | 200€ |
| Tercer premio.....  | 100€ |

Los premios serán en cheques para consumo en el comercio local de Tábara

**Participa e insíbete hasta el 18 de Diciembre 2020:**  
**[www.tuvozdigital.com](http://www.tuvozdigital.com) 660 32 65 87**

\*Consulta las bases en [www.tuvozdigital.com/bases](http://www.tuvozdigital.com/bases)

Organiza: Patrocina:

Colaboran:







# *Transfronteiriça*

Campeonato Ibérico

13/DEZEMBRO/2020

BRAGANÇA •-----• ZAMORA

RÍO DE ONOR

FIGUERUELA DE ARRIBA





# 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



# LA BASURA NO VUELVE SOLA



ES PARTE DE TU  
EQUIPAJE, LLEVALA  
SIEMPRE CONTIGO  
HASTA LLEGAR A



# CASA

NO ENSUCIES PLAYAS, CAMINOS, LAGOS,  
RÍOS, BOSQUES, CUIDA LA NATURALEZA.



**CRY**  **SANABRIA**

ASOCIACIÓN PARA EL ESTUDIO DE LA MONTAÑA

LIBERA

NATURALEZA SIN BASURA





# CASTILLA Y LEÓN

NOSOTROS PONEMOS LOS MONUMENTOS Y LOS  
SITIOS BONITOS



¡TÚ LA MASCARILLA, DISTANCIA DE SEGURIDAD  
Y LAVADO DE MANOS!



CASTILLA Y LEÓN

es vida



¡CUÍDATE TÚ PARA CUIDARNOS A TODOS!

# CONCURSOS



Tel.: 980 513 842

690 671 655 | 635 538 213

**Sorteamos un lavado  
de coche GRATIS  
Participa en...**

**zamoraspirit.blogspot.com  
(Concursos)**





Sorteamos el LIBRO  
*Lo Redondo es concreto*  
De  
COOMONTE

Participa [AQUI](#)



Sorteamos el DVD  
*LUCES  
SENTIMIENTOS  
SONIDOS*  
*Semana Santa de Zamora*

# HUMOR R



## **EMPRESAS** **COMIDA DE NAVIDAD** **2020**

### **APERITIVO**

**GAMBAS CONFINADAS EN ESTADO DE  
ALERTA CON SALSA PERIMETRAL**

**SORBETE DE LEVADURA**

### **SEGUNDO PLATO**

**SOLOMILLO DE BUEY ESENCIAL CON  
REDUCCIÓN HIDROALCOHOLICA AL  
FERNANDO SIMON**

### **POSTRE**

**FLAN CON RESTRICCIONES DE NATA  
EMULSIONADO AL TOQUE DE QUEDA**

**35€** (por persona)

**NO INCLUYE BEBIDA**



# CARTELERERA

## ÉRASE UNA VEZ...

"ÉRASE UNA VEZ..." plantea una historia fascinante sobre dos de los protagonistas más conocidos y queridos de la literatura infantil. La película lanza al aire la siguiente pregunta: ¿Y si la Alicia de Lewis Carroll y el Peter de J.M. Barrie fueran hermanos?

Brenda Chapman, directora experta en el cine familiar con películas como El Príncipe de Egipto o Brave (Pixar), se pone detrás de las cámaras en esta película de magia y fantasía protagonizada por la ganadora del Oscar Angelina Jolie (Maléfica, Inocencia Interrumpida). Completan el reparto David Oyelowo (Selma), Michael Caine (La huella), Clarke Peters ('The Wire'), Gugu Mbatha Raw (Belle) y los jóvenes Keira Chansa y Jordan Nash en los papeles de Alicia y Peter respectivamente."

Antes de que Alicia fuera al País de las Maravillas y que Peter se convirtiera en Pan, los dos personajes eran hermanos. Cuando su hermano mayor sufre un terrible accidente, Peter y Alicia tendrán que elegir entre quedarse en casa y su propia imaginación, lo que creará el escenario de sus legendarios viajes al País de las Maravillas y a Nunca Jamás.

[VER TRAILER](#)







*feliz  
Navidad*

*La revista digital  
Zamora Spirit  
Desea a todos sus lectores y amigos...*

*¡Feliz Navidad!*

*Y un Mejor 2021  
Lleno de Ilusiones*



Desde  
AutoSpa

Os deseamos lo mejor  
para todos  
¡Felices Fiestas!




¡Feliz  
Navidad!

bendita  
locura








*Deseamos que esta Navidad  
Este llena de buenos momentos  
Gracias por estar ahí*

*¡Felices Fiestas!*

*Alefran*



*Felices Fiestas  
Deseamos que tengas una  
Navidad maravillosa  
Gracias por tu confianza*

*Óptica Anta*



*La Bocca Di Bacco*

*Augura a tutti i suoi clienti e amici  
Buon Natale e Felice Anno Nuovo*



*Feliz Navidad*

*A todos nuestros clientes y amigos*

*Os deseamos un mejor Año Nuevo*

*Corpo-Salud*





Nuestros mejores deseos  
de Paz y Felicidad

¡Feliz Navidad!  
y un mejor 2021

GARZA



*Os deseamos una  
Feliz Navidad!*





*Que tengas una  
Feliz Navidad  
Y un grandioso  
Año Nuevo*

**TAXI** Javier Encinas



*Desde Frutas Tesa  
Os deseamos una  
Feliz Navidad!*







Óptica Anta



# LA SALUD DE TUS OJOS

## Consejos para cuidar tu visión en Navidad

La Navidad se suele tomar por una época de excesos en la que no solo nos pasamos con la comida, sino que también abusamos de algunos dispositivos electrónicos, como móviles, videoconsolas o tabletas, ya que contamos con más tiempo libre durante las vacaciones o los días de fiesta y porque son unas fechas en las que se suelen regalar cosas que pueden, en mayor o menor medida, dañar nuestro sistema visual si no hacemos un uso responsable.

Desde la Fundación Salud Visual queremos poner el foco de atención en algunos factores de riesgo podrían afectar a la visión, aparte de proporcionar recomendaciones para disfrutar de unas Navidades con buena salud visual.

### **Comer... sin pasarse**

En estos días no faltará un buen menú, banquete o mucha cantidad de comida en la mesa y junto a la familia. Este es el terreno en el que más excesos se cometen, lo que nos puede provocar presión arterial, colesterol o aumento de peso. No hay que olvidar que todo lo relacionado con el riesgo cardiovascular también tiene una incidencia sobre la salud visual, dado que la estructura ocular se nutre a través de los vasos sanguíneos. No se trata de no darse caprichos, pero habría que comer de una forma moderada.

Los dulces navideños también han de consumirse con moderación, sobre todo si padeces diabetes. Esta patología puede originar retinopatía diabética y edema macular, dos de las principales causas de pérdida de visión en los países



desarrollados. Una buena forma de compensar una comida o cena especial es optar por verduras y frutas al día siguiente, así como beber al menos dos litros de agua.

### **Las lentes de contacto, higiene y mantenimiento**

Con las lentes de contacto ocurre como con el maquillaje, ya que los usuarios suelen saltarse las normas de higiene y mantenimiento. Como productos sanitarios que son, su limpieza y conservación exigen pautas. Por otro lado, las reuniones familiares, en las que se concentran muchos miembros en torno a una mesa al calor de una chimenea o calefacción, originan un ambiente cargado en el que nuestros ojos pueden irritarse o enrojecerse, por lo que sería recomendable sustituir las lentes de contacto por gafas para evitar este tipo de situaciones.

### **Regalos electrónicos**

En cuanto a los regalos, proliferan ordenadores, tablets, móviles, videojuegos... lo que consiguen que tanto niños como adultos pasen horas y horas frente a una pantalla. La luz que emiten y el exceso de horas con la vista fija en ellas pueden pasar factura a través de la fatiga ocular, sequedad, picor, irritación o visión borrosa, entre otros síntomas. Para evitar las consecuencias, en la Fundación Salud Visual ofrecemos varios consejos entre los que se incluye mirar un punto lejano durante unos segundos para despegar la vista de la pantalla un rato.

### **La pirotecnia, el peor enemigo de los ojos**

Por último, y desgraciadamente, en Navidades suelen ser habituales los daños oculares por culpa de petardos, bengalas y artículos pirotécnicos. Desde quemaduras en los párpados hasta daños más graves en el nervio óptico o la retina. Lo ideal sería evitar su uso, pero, si no, es recomendable seguir las indicaciones y utilizarlos de manera correcta, siempre a una distancia prudencial de la cara.





# Médico de Familia

Dr. Fernando Rueda Prieto.

## AUTOMEDICACIÓN Y ASESORAMIENTO FARMACÉUTICO

La mayor preocupación de los ciudadanos por su salud, ha traído consigo un aumento en la demanda de información y asesoramiento por parte del farmacéutico acerca el uso adecuado de los medicamentos publicitarios.

El concepto de automedicación responsable se basa en el de consumidor informado. Sin embargo, la mayor parte de la información que recibe el público no tiene un origen educativo, por lo que su fiabilidad es desigual.

Incluso en el caso de que la información sea la adecuada, no hay controles para asegurar que ha sido asimilada correctamente por el paciente. En este sentido, los farmacéuticos y los médicos son los profesionales que han mostrado una mayor preocupación por dar el mensaje correcto y asegurarse de que el destinatario lo entiende correctamente.

Debe tenerse en cuenta que la información sobre el uso correcto del medicamento es sólo la última etapa del proceso de automedicación. Antes es preciso que la persona decida si debe automedicarse y en ese caso qué medicamento usar.

La automedicación responsable está orientada a evitar en lo posible una serie de riesgos potenciales y obtener un beneficio en términos de curación o alivio de síntomas. Para ello, la labor del farmacéutico es indispensable ya que ayuda al paciente a reconocer adecuadamente los síntomas, reconduciéndole al médico en caso necesario.



Por otro lado, el farmacéutico puede ayudar al paciente a decidir si es necesario tomar un medicamento, y en su caso, elegir el que sea más adecuado. Este aspecto es especialmente relevante, debido a la posibilidad de que pueda existir contraindicaciones o interacciones con otros medicamentos.

Además, el farmacéutico le orientará sobre las dosis más adecuadas según las características personales del paciente, así como la duración del tratamiento. Igualmente, le informará de cómo valorar el resultado del tratamiento y qué hacer en caso de que no sea el esperado.

Recuerde que en la utilización de los medicamentos publicitarios es importante pedir siempre consejo al farmacéutico. Entre otros motivos, porque éste es el profesional indicado para informar sobre estos medicamentos donde no interviene otro profesional sanitario, como el médico.





Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zamora

# Farmacia de Guardia

Horario de guardia nocturna: de 22.00h a 10.00h

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

| DÍA | SERVICIO DIURNO (de 9:30 a 22:00)                                     | SERVICIO NOCTURNO (de 22:00 a 9:30 del día siguiente)                     |
|-----|---|---|
| 01  | LOPEZ-ARIAS TESTA, JOSE ANTONIO (C/ SANTA CLARA, 6) Tfno. 980 531 510 | VICENTE GOMEZ, REBECA (C/ ALMARAZ, 3) Tfno. 980 524 675                   |
| 02  | RODRIGUEZ RAMOS, CATALINA (C/ LA VEGA, 1) Tfno. 980 510 159           | RODRIGUEZ RAMOS, CATALINA (C/ LA VEGA, 1) Tfno. 980 510 159               |
| 03  | PALACIOS DEL VALLE, NAZARIO (C/ ARAPILES, 22) Tfno. 980 524 892       | PALACIOS DEL VALLE, NAZARIO (C/ ARAPILES, 22) Tfno. 980 524 892           |
| 04  | GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/ AMARGURA, 8) Tfno. 980 557 508              | GONZALEZ FERRERO, JOSE FANNY (C/ SAN BLAS, 13) Tfno. 980 531 509          |
| 05  | MACIAS Y PRIETO C.B. (C/ FERIA, 16) Tfno. 980 531 417                 | APARICIO HERREZUELO, JUAN FRANCISCO (AVDA PORTUGAL, 21) Tfno. 980 534 667 |
| 06  | FARMACIA PLAZA MAYOR (C/ RAMOS CARRION, 2) Tfno. 980 530 162          | FARMACIA PLAZA MAYOR (C/ RAMOS CARRION, 2) Tfno. 980 530 162              |



|    |   |   |
|----|---|---|
| 07 | 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               |
| 08 | MONTESINOS & CATOIRA (C/ SAN TORCUATO, 46) Tfno. 980 532 022                    | MONTESINOS & CATOIRA (C/ SAN TORCUATO, 46) Tfno. 980 532 022                    |
| 09 | GARCIA FERNANDEZ, M <sup>a</sup> DEL PILAR (AVDA GALICIA, 40) Tfno. 980 527 188 | GARCIA FERNANDEZ, M <sup>a</sup> DEL PILAR (AVDA GALICIA, 40) Tfno. 980 527 188 |
| 10 | ALVAREZ GONZALEZ, CARLOS JAVIER (AVDA TRES CRUCES, 4) Tfno. 980 522 941         | ALVAREZ GONZALEZ, CARLOS JAVIER (AVDA TRES CRUCES, 4) Tfno. 980 522 941         |
| 11 | MACIAS Y PRIETO C.B. (C/ FERIA, 16) Tfno. 980 531 417                           | MACIAS Y PRIETO C.B. (C/ FERIA, 16) Tfno. 980 531 417                           |
| 12 | 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           |
| 13 | GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/ AMARGURA, 8) Tfno. 980 557 508                        | GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/ AMARGURA, 8) Tfno. 980 557 508                        |
| 14 | GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/ AMARGURA, 8) Tfno. 980 557 508                        | ENRIQUEZ GUTIERREZ, CARLOS JESUS (AVDA GALICIA, 63) Tfno. 980 529 248           |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 15 | 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               |
| 16 | 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      |
| 17 | MUÑIZ LORENZO, SEBASTIAN (CARRETERA SALAMANCA, 40) Tfno. 980 533 684                       | MUÑIZ LORENZO, SEBASTIAN (CARRETERA SALAMANCA, 40) Tfno. 980 533 684                       |
| 18 | MARTIN SANCHEZ, VIRGINIA (C/ OBISPO NIETO, 27) Tfno. 980 529 948                           | MARTIN SANCHEZ, VIRGINIA (C/ OBISPO NIETO, 27) Tfno. 980 529 948                           |
| 19 | 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 |
| 20 | LOPEZ-ARIAS TESTA, JOSE ANTONIO (C/ SANTA CLARA, 6) Tfno. 980 531 510                      | CODESAL GERVAZ, TOMAS (C/ SAN TORCUATO, 21) Tfno. 980 530 603                              |
| 21 | LLANES GARCIA , ISABEL (C/ SANTA CLARA, 27) Tfno. 980 531 938                              | LLANES GARCIA , ISABEL (C/ SANTA CLARA, 27) Tfno. 980 531 938                              |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 22 | REGLERO MURCIEGO, C.B.<br>REGLERO&MURCIEGO (C/<br><b>FEDERICO CANTERO<br/>VILLAMIL, 2</b> ) Tfno. 980 670 877 | REGLERO MURCIEGO, C.B.<br>REGLERO&MURCIEGO (C/<br><b>FEDERICO CANTERO<br/>VILLAMIL, 2</b> ) Tfno. 980 670 877 |
| 23 | ALBERCA DE LA IGLESIA,<br>FRANCISCO JAVIER (C/<br><b>POLVORIN, 12</b> ) Tfno. 980 520<br>537                  | ALBERCA DE LA IGLESIA,<br>FRANCISCO JAVIER (C/<br><b>POLVORIN, 12</b> ) Tfno. 980 520<br>537                  |
| 24 | GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/<br><b>AMARGURA, 8</b> ) Tfno. 980 557<br>508  | GONZALEZ HIERRO, JAVIER<br>( <b>CARRETERA DE LA HINIESTA,<br/>121</b> ) Tfno. 980 550 842                     |
| 25 | FERNANDEZ DELGADO, M <sup>a</sup><br>LUISA (C/ <b>ARGENTINA, 32</b> )<br>Tfno. 980 557 598                    | FERNANDEZ DELGADO, M <sup>a</sup><br>LUISA (C/ <b>ARGENTINA, 32</b> )<br>Tfno. 980 557 598                    |
| 26 | GARCIA GOMEZ, ROSARIO (C/<br><b>AMARGURA, 8</b> ) Tfno. 980 557<br>508  | CATALINA COELLO, JOSE<br>MANUEL ( <b>AVDA TRES<br/>CRUCES, 25</b> ) Tfno. 980 520 060                         |
| 27 | CONEJERO DOMINGUEZ,<br>PEDRO DEMETRIO (C/<br><b>AMARGURA, 21</b> ) Tfno. 980 522<br>511                       | CONEJERO DOMINGUEZ,<br>PEDRO DEMETRIO (C/<br><b>AMARGURA, 21</b> ) Tfno. 980 522<br>511                       |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 28 | SANTAMARIA MORO, CARMEN<br>(C/ <b>NUÑEZ DE BALBOA, 46</b> )<br>Tfno. 980 520 680                 | SANTAMARIA MORO, CARMEN<br>(C/ <b>NUÑEZ DE BALBOA, 46</b> )<br>Tfno. 980 520 680                 |
| 29 | VARA DE LA IGLESIA,<br>YOLANDA (C/ <b>RENOVA ( PLAZA<br/>SAGASTA), 19</b> ) Tfno. 980 531<br>606 | VARA DE LA IGLESIA,<br>YOLANDA (C/ <b>RENOVA ( PLAZA<br/>SAGASTA), 19</b> ) Tfno. 980 531<br>606 |
| 30 | MACIAS Y PRIETO C.B. (C/<br><b>FERIA, 16</b> ) Tfno. 980 531 417                                 | VICENTE GOMEZ, REBECA (C/<br><b>ALMARAZ, 3</b> ) Tfno. 980 524 675                               |
| 31 | RODRIGUEZ RAMOS,<br>CATALINA (C/ <b>LA VEGA, 1</b> )<br>Tfno. 980 510 159                        | RODRIGUEZ RAMOS,<br>CATALINA (C/ <b>LA VEGA, 1</b> )<br>Tfno. 980 510 159                        |







# Quiero un Scottish Terrier, qué necesito saber

El Scottish Terrier es el más alocado y fanfarrón de los Terrier, personalidad que ha llevado a los ingleses a ponerle el apodo de “Gallo del Norte”.

## Origen

El trabajo de los Terriers de las Highlands escocesas consistía en cazar zorros, tejones y conejos. Eran unos perros valientes, tenaces y agresivos, con un pelo duro que les permitía soportar la intemperie y de un tamaño pequeño que les facilitaba el acceso a las madrigueras. Durante años, se estuvo metiendo a estos Terrier dentro del mismo saco y no fue hasta principios del siglo XIX que las diferencias entre ellos se empezaron a hacer evidentes. A lo largo del siglo, cada perro fue evolucionando hasta llegar a lo que hoy conocemos como Scottish Terrier, Cairn Terrier, Skye Terrier, Dandie dinmont Terrier y West Highland White Terrier.

## Comportamiento

El Scottish Terrier es un perro seguro de sí mismo, terco y de aspecto frío y altivo. Es valiente e independiente y aunque no es un modelo en obediencia, conoce perfectamente dónde están los límites. Es fiel y apegado a su dueño y a pesar de su arrogancia, el Scottish es juguetón, revoltoso y divertido. Se adapta bien tanto a la vida de interior como de exterior.

## **Aspecto**

El Scottish Terrier es un perro rechoncho y de miembros cortos. Su cabeza es larga y sus orejas puntiagudas y rectas. Tiene una cola de longitud mediana que lleva recta o levemente curvada. El pelo es áspero, denso y duro y de color negro, trigueño o atigrado de cualquier color.

## **Cuidados específicos**

Hay que vigilar la alimentación del Scottish Terrier, un exceso de peso puede provocarle problemas de dorso.

Hay que cepillarle el pelo con frecuencia y es recomendable llevarlo por lo menos dos veces al año a la peluquería para hacerle el stripping.

## **Salud**

El Scottish Terrier es un perro muy resistente a las enfermedades y al dolor pero puede verse afectado por la enfermedad de Von Willebrand o por problemas de tiroides, hematomas del oído y alergias.

## **Consejos para comprar un Scottish Terrier**

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 Scottish Terrier su mantenimiento estético es exigente comparado con otras razas, por lo que no hay que descuidarlo.

Cepillado diario o dos o tres veces por semana.

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

Corte por parte de un peluquero canino.

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 Scottish Terrier 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.

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

Cáncer de vejiga

Cáncer intestinal

Cáncer de estómago

Cáncer de piel

Cáncer de mama

Enfermedad de Von Willebrand

Alergias de piel

Problemas en la articulación de la mandíbula

Luxaciones patelares

Problemas de columna





## Dyett, mujer fantástica

### Cuna de magia y justicia

Era una enamoradiza que brillaba por su singular belleza, Guirtudyett, para algunos conocida como Dyett.

No amargaba verla, era de oro macizo, especial, real, llena de virtudes, pero tristemente clásica.

Los hombres le habían roto la cabeza muchas veces, por eso ese desequilibrio en las trenzas, por ello el rojo se mezclaba con el cobre y con el rubio oscuro en ellas. Por eso era ella, la de los muchos amores sin sentido, queridos todos, desde el primero hasta el último, amados todos por igual porque en cada uno de ellos depositara esperanzas de maternidad y amor, que esperaba fueran sentimientos eternos.

Bendiciones para su actuación particular me queda por pedir a los santos, suerte para su misericordia con los desamparados, pero jamás, escuchad bien, jamás para con los hombres malos, que la vendieron sin saber que con ello desigualarían sus espesas y brillantes trencitas largas de colores y sus cada vez más escasas ilusiones.

No habrá choques entre ella y yo, la comprendo, la respeto y por ello hoy bien escribo sobre ella, la musa pecosa, delgada, que aún guarda su amor para dar, jamás para regalar, sólo para brindar al enmascarado que la quiera y se saque la máscara para decírselo a sus anchas.

Así va ella paso a paso, su edad no tiene importancia, su gesto con la humanidad es lo que cuenta. Lo cuento con el corazón en una mano y el hígado en la otra. Lo cuento en serio.

Es Dyett, que ha decidido igualar las clases sociales, tomar la justicia de su mano, ¿no sé si se puede?, que ha tomado la determinación de avanzar derechito calle arriba o calle abajo, en bicicleta o camión, sola o acompañada.



Dyett, que no bailará sola siempre, que se irá al sur, pero no como un narcotraficante llena de hijos de varios compañeros y con comportamiento de fugitiva, que se va y se viene desde abajo, que se va y vuelve y si no lo hace se la extraña hasta los límites insospechados del ser.

Dyett, de colores vestida, de mirada comedida, sin rencor, pero sin piedad, la desfavorecida del reino terrenal, que llora sobre su almohada porque le robaron su arte y se harán ricos con el ciertos ciudadanos que conoce bien. Clamará para que llegue a sentirse bien por la justicia divina, merecida, la suya no puede alcanzar todos los espacios o rincones ni tocar fácilmente a esos ladrones vulgares, que no han podido engañarla. Se las sabe casi todas, pero ahí, debe estarse callada.

Pena que sea así, solo es carne con huesos, luz oscura, vacío, holocausto, mala en físicas, pero buena en intuiciones.

Ella, que adora lo que la rehace, reconforta e iguala el cabello, que cambia sus ojos de color cenizo a verde helecho con los rayos de la luna de agosto y anda descalza por casa. No descansará hasta que les atrape, los fantasmas en la sombra que de noche la atacan haciéndola infeliz, los desleales de su cuento, los y los, y son muchos, créanme.

Hay tanto por lo que luchar que piensa transformarse en la “Mujer fantástica de Saint Pichuelly”, inolvidable, pero su lucha es triste porque es la única que siente o ha sentido de ese modo. Victoria para ella pido. Sí, a su máscara de gato, a sus ojos azulados durante el día, a su traje de motera y a sus balazos bien dados. Sí, porque es mujer del sur, sí, porque tiene un motivo, está viva y no se chupa el dedo aunque lleve trenzas de estúpida, y sí, porque sabrá hacerlo y sus enemigos se lo merecen: los atropellos, puñetazos y arañazos.

Sí, porque le queda bien la máscara y tiene buen cuerpo para usar su apretado pantalón negro, sí, porque el sol la llena con sus rayos y le dará poderes especiales, mágicos, singulares. Sí y sí miles de veces porque es hija del sol y vale mas de un millón de estrellas y cometas. Es agradable y no llora, esos rayos se lo impiden, es simpática y señora y no morirá sola. A mí me tiene y más que va a tener. Es y es y por eso que es, miren, es. Mujer gata, mujer que trepa por los edificios para vigilar a los traidores, maleantes y asesinos, algunos enmascarados también, pero siendo del bando malo, como en las películas de Batman y Robin, por ejemplo. Mujer estrella que no se estrellará aunque caiga desde aquella alta torre de ciento treinta plantas, porque sabe volar, la energía solar que recarga en su balcón por las mañanas, así se lo permite.

Así fue como vio la infidelidad de su primer amor, allá por los años noventa y nueve. Ahí se produjo el primer cambio en su trenza derecha, cinco centímetros nada más y nada menos creció cuando le vio en cama con una morena, guapa ella, pero la fidelidad debía estar en primer lugar, amigos.

\_No te preocupes por Dyett, no se enterará de nada, disfrutemos de la cama y sintámonos libres.

\_Tengo miedo de que se entere, escuché que la llaman “Mujer Gata”

\_¿Cómo va a ser?, me hubiera enterado yo si así fuese, la veo a diario, escucho hablar a sus amigas, nada de gata, es una tontuela.

\_Una vez le he visto una extraña luz roja en los ojos, aquella tarde que entré en la cafetería y me observó, creo que presentía que nos conocíamos.

\_Sí, lo recuerdo, me asustaba pensar que me hablarías, el lío que tendría con ella. Es celosa y caprichosita mi nenita.

\_Bueno ahora no está.

De repente la morenaza desde la cama y desnuda una silueta vislumbra en los amplios ventanales de la noble habitación, planta 98 del Hotel Westinghurt. Era ella, “La Mujer Gata”, que les veía y maullaba, que los cristales arañaba, pero la morenita no sabía bien si era Dyett o un fantasma, nunca la viera con su antifaz.

Mujer Gata, parte pronto que tu novio te verá y sabrá de tu secreto. Da la vuelta y no regreses, ya sabes lo que querías saber. Lárgate.

\_Luygi, la he visto, una silueta de mujer muy guapa, con el pelo desigual, parecía que le crecía por el lado derecho, maullaba y nos observaba sin perderse detalle de lo que hacíamos y nos decíamos.

\_El brandy te ha hecho efecto, mi morena, el brandy te mata por eso te dije que algo sí, pero no demasiado. Prosigamos con nuestro amor, que tienes la cabeza llena de fantasías, de muertos vivientes, muñecos en la sombra y películas de terror.

\_Si ella entra nos matará, se lo veo en la mirada, tiene sed de sangre.

\_No entran los seres invisibles, yo nada veo ahí donde me dices.

\_Quiero irme del hotel mi amor. Nos vemos otro día, quiero confesar mis pecados al cura del pueblo de Creytt, puede ser una señal de que moriré pronto o de que el diablo quiere poseerme por pecar aquí contigo, estando tú casi casado, o mismo sin estarlo.

\_Como quieras mi corazón, pareces una monja de clausura, no sé como me he fijado en ti con lo buenaza que eres.

Dyett se fue volando, se consiguió otro amor y a este en la papelería depositó. Él no entendía la razón y ella no quiso decírsela, no se merecía saber que ella era la mujer de la máscara, la tocada por San Gabriel y San Antonio, además de Santa Bárbara y Santa Rita.



Fue así como Luygy jamás entendió porque lo dejó, todo iba bien, se daban besitos, se llamaban por teléfono, compartían a la gata Yiyi.

Dyett no quiso explicárselo, pero le hizo un gran daño. Luygi la quería a ella como mujer y compañera y no a esa oscurita guapetona, bella sí, pero no para siempre la deseaba a su lado él, no dormir siempre en su misma cama, que no, sólo dormir de vez en cuando, cuando Dyett se despistara o fuera al gimnasio.

La vida es así, no la inventé yo. Ella se juntó a un nuevo destino con Dannyt, guapo, alto, rubio, abogado, trabajador y solitario. Pero también quiso hacer sus investigaciones baja la luz de la máscara de gata negra de Bombai. Dannyt guardaba un pasado, entró en sus pensamientos un día que estaba débil y escuchó esta conversación que salía de su interior como el agua de un manantial:

\_Hijo, ¿qué me traes hoy?.

\_Papá, ayúdame a hacer las tareas, que mamá está muy ocupada y se ve mucho con un señor de bigote que podía ser mi abuelo, creo que tiene dinero pues me compra juguetes y caramelos, pero no me ayuda a hacer mis deberes diarios y no quiere ver la televisión conmigo. No me busca en el colegio ni me dice que me quiere.

\_No lo quiero papá, no iré a ningún sitio con ese bigotudo de basura.

\_Vale amor, te ayudaré, sabes que eres lo que más quiero, mi primer hijo, nada tendrá jamás, mayor valor para mí, que tú.

\_Gracias papi, yo te adoro, las matemáticas se me dan mal, el resto de las materias bien, pero las ciencias no son lo mío y por eso te necesito, para que me saques del apuro un año más y pase al año siguiente con dignidad, deseo recibir tus clases particulares pues te comprendo muy bien.

\_Pues ganarás menores sueldos corazón, la gente de ciencias es la que más dinero se lleva a los bolsillos, la que más hijos tiene, la que mejor educación da a su descendencia y la que más mundo conoce.

\_No hay que hacerle papá, los números me marean, me retuercen los ojos y no quiero perderlos pues solamente tengo dos.

\_Espábilate mi cielo, que papá quiere rehacer su vida con otra mujer, a ella no le puedo decir que existes y por ello, una tonta buenaza debo encontrar, que me aguante y a la que pueda ocultarte el resto de mis días.

\_Tontas hay muchas, no te van a faltar. Pero porfi no me ocultes, soy creación tuya.

\_Dyeniott, mucho sabes para tu edad, pero aún te queda mucho por aprender antes de meterte en el mundo de las tontas. La mujer que amo no comprendería que he tenido un hijo antes de conocerla con otra mujer, me alejaría de su vida para siempre.

Fue escuchar eso y la trenza derecha de Dyett dio otro triste estirón de cinco centímetros, así es la vida, la desilusión por segunda vez, pero a la par, la alegría por haberse enterado de esa realidad, que vedada estaría al resto de las cristianas. El niño era muy lindo y la hechizo, achicó su sufrimiento de mujer engañada.

Le dejó. No voy hacer comentarios sobre el tema, él tendrá que partir a buscarse otra tonta, que nuestra Dyett, era muy lista y estaba tocada por los seres divinos para saber que terrenos podía y cuáles no, pisar con seguridad. Era una gata del cielo azulllll celeste, era una mujer especial, grandiosa, real, valiosa y amada por Dios.

Nuestra Dyett no se chupaba el dedo, pero cometía el error de sentir, de percibir demasiado, era extremadamente sensible con todo lo que le ocurría. Fue a por el tercero, un melancólico señor que tocaba la trompeta en las calles de Chungaghaytt, ese hombrecito no la engañaría, sería su fiel perrito marrón, su amante a luz y sombra, su cariñito intransferible. Pero fracasó.

Un día lo hipnotizo con sus ojos de colores y su máscara de gata negra y él le contó sus secretos, uno a uno, uno tras otro, sin pena, con los ojos bien abiertos, viendo delante de sí esa figura felina tan fina, derecha, con cara aniñada y fina piel de porcelana. Había sido narcotraficante, mujeriego, tuviera varios hijos que hiciera ricos y ahora estaban por ahí perdidos, a ellos les pusiera propiedades a su nombre pues tenía muchos millones, todo, hasta que logró escapar de la justicia de Bogotá, sin un duro, y afianzarse en Meittreyert.

Fracasó, Dyett, perdiste de nuevo, o talvez no, quizás ganaste porque ese chulo no valía un duro, todo lo diera y ahora sus amantes tenían chalets, pero él ningún documento de propiedades a su nombre, nada poseía. Sólo una triste y por veces desafinada trompeta de color dorado y plata. Era el peor de todos, a mayores, fugitivo de la ley de Bogotá. ...Era un hombre para matar. Plaf, plaff, Plach. No se podía esperar más, debía desaparecer. Le confesó asesinatos de traidores a la causa del narcotráfico, violaciones en aldeas y robo de niñas para pedir por su secuestro dinero o para ponerlas a trabajar en casas de ricos, algunas incluso para adopciones o clubs nocturnos. De lo peor. ¿Cómo podía darle para tanto el corazón?

Malo, malo, endiablado, necesitaba un exorcismo. Dyett se dijo, \_Pistola, ¿para qué te tengo? Vamos fuera, Puf Pef Poffff.

Y el mendigo voló, brotó sangre de su cuerpo, se inundó su cara de rojo puro y cayó al suelo. Bajo su hipnosis ni siquiera llegó a identificar a su asesina, y de nada le hubiera valido hacerlo, no podría denunciarla un hombrecito muerto.

Dyett no sintió dolor por él, aunque la hacía reír a carcajadas y bailaba con la música de su vieja trompeta, aunque usaba ropa vieja y no se peinaba demasiado bien. Era todo músculos, todo arte en su rostro griego con matices de raza negra de la vieja amiga Colombia. Era él, el ladrón de todo lo que se pudiera robar y sin embargo, el

más pobre, que ahora pedía limosna en las esquinas y por las puertas de las casas coloniales. Era aire caliente, calefacción a todo dar, gusanos comiendo un cadáver y el tener que madrugar. Era caótico su estado y ni siquiera en él, pudo Dyett creer.

La trenza creció de nuevo. Mujer Gata se observaba en el espejo, pero las tijeras no podían cortar la trenza que crecía, sí, sin embargo, la otra, que lucía más fea y tenía un resplandor más difuso.

La máscara había abierto los ojos a Dyett, le diera sabiduría, sabía ahora donde pudo haberse metido con todos sus órganos vitales y entonces, le entró un ataque de risa pues había salido bien de todo y de entre todos esos machos de mierda, había triunfado. Los hombres no valían nada. Sí sus trenzas, sus mejillas y sus ojos, su delgadez y su sonrisa. Bravo por Dyett, aunque esté sola, bravo por mi gran amiga gata, porque me gustan los gatos, bravo por ella, que no dudó en matar al peor de los tres pretendientes que tuviera en aquel quinquenio. Los otros dos aún tenían que vivir para padecer el castigo de estar sin la luz de su rostro de amapola. Era mejor morir, que vivir sin esa bonita mujer de las trenzas. Su tristeza les consumirá.

Dyett acariciaba a su gata Yiyi mientras le decía:

\_A tres hombres y conocido y ninguno me ha valido. Tres hombres tocaron a mi puerta pero tuve que cerrársela. Tres hombres me han engañado con otras flores más feas, menos frescas, y me han hecho algún daño. Tres fueron los que me hicieron usar la máscara. Tres fueron los gatos de dos patas que me saqué de encima, los de cuatro son y siguen siendo "adorables". Tres caprichosos seres humanos que no se conformaron con tenerme a mí, me han pretendido, pero yo no les llenaba por completo, no era su media naranja. No me importa, seguiré con mi máscara recorriendo el mundo, descubriendo misterios y utilizando mi pistola, porque nadie sospechará de una joven con trenzas que por veces se chupa el dedo y come chicles y caramelos. Todos confiarán en la joven estúpida de educación religiosa intachable, que hablaba con las monjas y veía películas de santos, que para nada deseaba que fuesen mártires. Yiyi, ¿verdad que tengo razón?

\_Miauuuu, miau.

Dyett comprendió que fue una suerte saber de ellos, malos machotes comunes, brutos, chulos, iguales unos a otros. Brutitos, son bien brutitos, brutitos y ya no hay más. Brutitos y bien tontitos pues perdieron esa dama cuyas trenzas lo sentían y decían todo. Leyendo revistas on line de Internet, se enteró de que la revista No lo leas cumplía cinco años, era su revista favorita y se dijo,

\_ Bueno, al menos pasa algo bueno, lamento que haya historias que se hayan quedado a medias y sus autores no terminaran. Por favor señor Jeshua, pida más responsabilidad a sus redactores y colaboradores.



Le gustaba leer rápido y saberse los finales, amaba las historias de terror y de enmascarados/as, de bosques embrujados y de olor a muerte. Va y viene, no le interesó ningún ingrato mal educado y pecador, porque cuando se promete fidelidad es "la fidelidad", no andar tras faldas ajenas ni besando otros labios rojos, no perseguir besos de señoritas falsas que viven de besitos ajenos de señores ocupados. Falso amor, les odió a fondo. Les apartó y les maldice cada minuto de su angelical vida. Fuerte poder. Les desea mal, desde sus fondos de mujer que sabe que la felicidad es posible todavía.

La vidita es azullll, no rosita como se la dan ellos. Esta mujer se irá al sur a buscar mejores oportunidades matrimoniales. Vaya vaya, tentación, morenazos un montón, allá va ella, luego de colocarse un mechón rubio en el cabello, para así ligar más. Vaya cosas le suceden pero sigue siendo feliz, no perderá la sonrisa, la máscara, las pestañas postizas, las pistolas ni su coraje immaculado. El valor de sus abrazos equidistantes y fríos, la hicieron entrar en colapso y colocarse la máscara, siempre mejor así que con la mascarilla contra el ébola, porque ella no es una enferma, no lo desea para ella, no el malestar, la cama y el frío y el olor a muerte del mediodía, que se la comen los microbios, las bacterias, seres despreciables y rotos en el corazón, que comen en el ser humano haciéndole padecer.

Mundo cruel, lleno de insensatos sin placer, la cura del ébola ya debía estar inventada, así Excálibur seguiría vivo, nombre poderoso el de ese perro, el de la espada del Rey Artur, pero que no le salvó de la inyección letal.

Cruel, pero nadie se preocupó y pasa que los negros no saben dar remedio a esos males, pasa que si no se les enseña, no saben. Pasa que no sé que saben. Buscar soluciones a las enfermedades y progresar, sí que no pueden. Pena, su color oscuro y menores sus dotes para solucionar problemas, por ello debe hacerlo el hombre blanco. Debe curar las enfermedades de África porque el mundo ahora esta globalizado y viajamos. Sí, aunque sean negros viajan y se llevan la enfermedad consigo, a sus espaldas y la contagian a los que contactan con ellos, sin querer, sin saber si aun están enfermos, y luego muere el perro Excálibur. Fallo, derrumbe, fallo de nuevo, derrota del ser humano que no se quiso ocupar de la vida de un perro. Mil infiernos para ellos.

...Es bueno saber curar los males pero también habría que curar el detalle de que no mueran animales en las experimentaciones de laboratorio.

Dyett invitó en su blog a sus amigas a leer el Informe Vicky sobre Zoomafia en España y el Informe del Seprona de Cádiz sobre el mismo tema, se descargan de Internet. Tú puedes hacerlo también y empaparte de esta realidad. Por ello, también os invita a vosotros a leerlo, después de todo ella es la Mujer Gata, la que lleva el alma llena del mundo animal. Según ella, la Zoomafia en España y otros países europeos, es un gran problema, muy oculto, ella se enteró de los detalles de estos reveladores

informes casualmente, por una llamada anónima que le hicieran por teléfono varias personas. Eran gente triste, que hablaban de los animales de laboratorio y de todo el negocio que conlleva para poder transportar, sin levantar sospechas, estos seres que no sólo han sido víctimas del abandono en sus países sino que serán víctimas de malísimos tratos por parte de científicos alemanes y holandeses. Perros que parece que van a estar adoptados por alemanes, pues no, decía Dyett, van a parar a laboratorios, no te fíes de las páginas de adopción de las protectoras. Mujer Gata quiere coger sus pistolas y su máscara y matar a todos los batas blancas, sádicos, zancudos, cucarachas, insensibles y para colmo respetados por algunos tontos. Igual a los que participan de esta Zoomafia mundial. El odio no lo conoce, pero por los animalitos, todo lo haría. Será la espada “Dyett”, aunque no tenga un Rey Artur que la sostenga. Irá volando a esas tierras del norte y les abrirá sus jaulas, curará sus pieles rotas, cegueras provocadas, el ser mudos. Todo con un toque de sus trenzas desiguales y finalmente quemará esos laboratorios con todos esos gusanos manipuladores dentro, que se pasan por hacer llegar a los animales a una dolorosa muerte, porque también se debería entonces ensayar en humanos porque somos todos iguales, no lo sabrá bien la Mujer Gata. También deberían ensayar en ellos mismos, sobre sus mismas batas blancas que mueren cada día ensuciadas con sangre de inocentes que querían ser felices.

\_Usted se va al cementerio doctor Rudolph de mierda, con su inyectora y su orgullo, sus libros y su ciencia incierta y experimentos ocultos.

\_Senorita Gertrud, diabla para dejar inválidos los animales. A la porra con usted, le soplaré y se irá muy lejos, más allá del amanecer, que no le acompañará, jamás.

\_Mister Sam, doctor aprovechado de su honor, con sus probetas graduadas y sus gafas, a la basura con usted que compra animales, les enjaula y les da una muerte cruel. A la papelera váyase, le tocaré con mi máscara y el enjaulado será usted.

\_Miss, doctora “cum laudem”, doña Annie, que pruebas cosméticos con ellos, ¿sabes el futuro que tendrás?, mil vidas cuerpo a tierra llena de padecimientos, morirás pisada, en otra vida serás ciega y sorda, te secuestrarán, violarán y cortarán con afiladas armas blancas, te cortarán las cuerdas vocales para que no grites y te darán puñetazos, miles de ellos los que te consideraran inferior por tu raza o condición. Después que no haya quien diga que Dios no escucha tus oraciones, pues es por algo que no las escucha.

Mal lo pasarás, pero el futuro de ese perro que maltratas hoy será un cielo azullllll, se lo ha ganado por estar en tus manos enguantadas de asesina, será feliz y verá lo que padeces, pero no podrá opinar ni retirar tu castigo dado por Dios, no tendrá ese poder de tu destino cambiar. Se vuelven insensibles “los batas blancas”, son malos y no creen más que en su ciencia e inteligencia. En salvar a la humanidad, Uyuyuyyy.

Enfermos. Mujer Gata, no cree en ellos. Por eso Pliff, paff, plufggg. Les dará a conocer su futuro.

Dyett siguió leyendo en Internet, sin pensar que las cosas aun podían complicarse más, y resulta que en Indonesia prostituyen a las orangutanas, esta información le ha tocado la fibra sensible a mi amiga, lo peor pasaba por su piel. Pobres animales que depilan y amarran para que no puedan defenderse, además de participar del sadismo de pintarles los labios. Horrrorrrrr. Se le baja a uno la moral enseguida, le atacaba la falta de fe, la impotencia. Indonesia estaba lejos y era imposible cambiar la mentalidad enferma de los indonesios esos. Las cosas se complicaban en su interior, nadie se movía y ella, simplemente lloraba y lloraba sobre su almohada. Pedía al Sol ayuda, comprensión, talento para buscar una solución de auxilio para los animales, de cambio en sus vidas, “no” tampoco a las corridas de toros en España. No, tampoco, pues no es cultura sino mentalidad asesina la que están profesando tener, los españoles. Con ninguno de ellos quiero casarme. A los que prostituyen orangutanas le pronostica cien vidas cuerpo a tierra sin alguno de sus miembros y sin que Dios escuche sus plegarias, perderán sus partes en operaciones y les asesinarán dos miembros de su familia, al menos. Las orangutanas merecen llevar su buena vida en su hábitat, no en un club de prostitución. Estos sitios no deberían existir, porque impiden a la gente encontrar la religión, el espíritu feliz, a sí mismos en Dios. Maldiciones, maldiciones porque todo en la vida se paga y somos reencarnaciones. Fuimos ya dinosaurios, sapos, perros y gatos y si aun estamos aquí es que no nos hemos ganado el cielo. Aun no, pero tal como va el mundo, oigan, mejor irse pronto. No vale la pena vivir así. Yo no quiero. Mejor es ser como Dyett e irse al microespacio, es precioso y vale la pena. Maldiciones, maldiciones, pide Dyett para los hombres maltratadores, que humillan a los animales y hasta les prostituyen. Maldiciones de Dyett, oigan bien, que no es cualquier cosa. Tienen línea directa con Jesús, que es su ángel de la guarda.

Y vosotros, leed en Internet, puertas abiertas a las realidades y si podéis hacer algo, mover algo, no lo dudéis, aunque sea poco lo que se haga. Un poco con otro poco, puede ser la pócima de la solución final. Con máscara o sin ella, hay que actuar, yo hablando sobre Dyett aporto un grano de arena pequeño, a la espera de la aportación del tuyo. A la espera de que te decidas a ser como ella.

\_Salvajes que no respetan las vidas de seres distintos, sufrirán las mismas penas, pero aumentadas mil veces.

Transferiré mi cuerpo esta noche a Indonesia y retorceré sus partes a los enfermos, ateos, feos, ignorantes y despreciables necios.





***alefran***park

OCIO/ENTRETENIMIENTO

Contratación 690616989 – 685196798



# Benavides

*Print & Design*

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



# Zamora Planet

Organizador del servicio de información turística local







# Nuevas normas de tráfico: velocidad, patinetes eléctricos y puntos

El Consejo de Ministros, en su reunión de este martes, ha aprobado a propuesta del Ministerio del Interior un paquete de reformas legales que, en su conjunto, modifican de manera sustancial la legislación en materia de tráfico y circulación. El objetivo de estos cambios legislativos es generar un nuevo modelo de seguridad vial alineado con la política de la Unión Europea y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para reducir, durante la próxima década, un 50 por ciento el número de fallecidos y heridos graves en accidentes de tráfico.

En primer lugar, el Consejo de Ministros ha aprobado el anteproyecto de ley que reforma el Texto Refundido de la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial en todo lo relacionado con el permiso y la licencia de conducción por puntos. La modificación aumenta los puntos a detraer por aquellos comportamientos que generan mayor riesgo para la conducción e impulsa el mecanismo de los cursos de conducción segura como fórmula para mejorar la formación vial de los conductores.

El objetivo último del anteproyecto es aumentar los comportamientos seguros al volante, para lo que incluye, entre otras, las siguientes medidas:

- Aumenta de 3 a 6 los puntos a detraer por conducir sujetando con la mano dispositivos de telefonía móvil.
- Eleva de tres a cuatro los puntos que se detraen por no utilizar el cinturón de seguridad, los sistemas de retención infantil, el casco y otros elementos de protección. Además, incorpora explícitamente como causa de sanción el mal uso de estos elementos (por ejemplo, llevar el casco de protección o el cinturón de seguridad sin abrochar) porque las consecuencias negativas para la seguridad del conductor son las mismas.
- Tipifica como infracción grave «llevar en el vehículo» mecanismos de detección de radares o cinemómetros, lo que supondrá la sanción de 500 euros y la pérdida de tres puntos. En la actualidad solo está sancionado el uso de dichos dispositivos durante la conducción, pero la experiencia ha demostrado que, ante un control vial, los conductores los desactivan para impedir que los agentes de Tráfico puedan acreditar su utilización, por lo que una vez aprobada la reforma se sancionará su mera tenencia.

- La reforma suprime la posibilidad de que turismos y motocicletas puedan rebasar en 20 km/h los límites de velocidad en las carreteras convencionales cuando adelanten a otros vehículos. La supresión de esta medida, que ya había sido eliminada en el resto de países de la Unión Europea, refuerza el mensaje de que la maniobra de adelantamiento conlleva un riesgo de colisión frontal.
- Introduce la posibilidad de recuperar 2 puntos del carné por la realización de los cursos de conducción segura certificados por la Dirección General de Tráfico. Una orden ministerial desarrollará los requisitos necesarios y las condiciones que deben cumplir.
- La reforma unifica en dos años el plazo que habrá de transcurrir sin cometer infracciones para recuperar el saldo inicial de puntos, periodo que ahora varía en función de la gravedad de la infracción cometida.
- Incluye una nueva infracción muy grave, cometer fraude en los exámenes de conducir utilizando dispositivos de intercomunicación no autorizados. La sanción será de 500 euros y penalización de 6 meses sin poder presentarse al examen.
- Se prevé el acceso on line al registro de Conductores a las empresas de transporte de personas y de mercancías para que puedan conocer si el permiso de conducir de sus trabajadores está vigente o no. Solo se informará en rojo o verde según si está vigente o no.

El anteproyecto, que ya ha superado el trámite de consulta e información pública, ha sido también informado por el Consejo Superior de Tráfico, Seguridad Vial y Movilidad Sostenible; la Oficina de Coordinación y Calidad Normativa; la Agencia Española de Protección de Datos, y el actual Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana.

Tras su aprobación en primera vuelta por el Consejo de Ministros, el anteproyecto deberá ahora ser informado por los ministerios de Hacienda, Asuntos Económicos y Transformación Digital, Trabajo y Economía Social y Política Territorial y Función Pública.

## **MOVILIDAD URBANA**

En segundo lugar, el Consejo de Ministros ha aprobado un real decreto que modifica tanto el Reglamento General Circulación como el Reglamento General de Vehículos en materia de medidas reguladoras del tráfico urbano. La finalidad de este texto es reducir la siniestralidad en el ámbito urbano a la vez que regular las nuevas formas emergentes de movilidad ciudadana.

El Real Decreto redefine los límites generales de velocidad en vías urbanas (artículo 50) en función de su distinta clasificación:

- En las vías que dispongan de plataforma única de calzada y acera, el límite será de 20 km/h.
- En las vías de un único carril por sentido de circulación, el límite será de 30 km/h.
- En las vías de dos o más carriles por sentido de circulación, el límite seguirá siendo de 50 km/h.

Estos límites no se aplicarán hasta pasados seis meses de la publicación de este proyecto en el Boletín Oficial del Estado, para que los ciudadanos los conozcan de forma adecuada y para que las administraciones públicas dispongan de un plazo suficiente para adaptar la señalización.

## Nuevas medidas de la DGT

SE ENDURECEN LOS CASTIGOS A LOS CONDUCTORES IMPRUDENTES

**Sanciones**  
Se eleva de



**3 a 6**  
puntos por conducir sujetando con la mano un móvil.



**3 a 4**

puntos por no llevar el cinturón de seguridad, no lleve sistemas de retención infantil, no lleve casco u otros elementos de protección.

Recuperación de **2 puntos** realizando "cursos de conducción segura".

Llevar casco o cinturón **sin abrochar** se considerará **sancionable**.

### Infracciones Grave



Multa de hasta 500 euros y pérdida de 3 puntos por "llevar" en el vehículo mecanismos de detección o cinemómetros.

[\*] Hasta ahora solo se sancionaba el uso de mecanismos "durante" la conducción.



### Muy grave

Cometer fraude en los exámenes de conducir utilizando dispositivos de intercomunicación; **sanción de 500 euros** y penalización de **6 meses** sin poder presentarse a examen.

### Menos velocidad



Vías con un solo sentido de circulación.



Vías con un único carril por sentido de circulación.



Vías de dos o más carriles por sentido de circulación



## **MOVILIDAD PERSONAL**

El segundo gran área de incidencia de este Real Decreto es la regulación de los vehículos de movilidad personal, definidos como vehículos de una o más ruedas dotados de una única plaza y propulsados exclusivamente por motores eléctricos que pueden proporcionar al vehículo una velocidad máxima comprendida entre 6 y 25 km/h.

Esta definición, que excluye a los vehículos para personas con movilidad reducida, conlleva que queda prohibida su circulación por las aceras y por las zonas peatonales. Tendrán que cumplir las normas de circulación como el resto de vehículos y queda también vedada su circulación en vías interurbanas, travesías, así como autopistas y autovías que transcurran dentro de poblado ni en túneles urbanos.

Para poder circular, los vehículos de movilidad personal deberán disponer del correspondiente certificado de circulación que acredite que cumplen con los requisitos técnicos contemplados en el manual de características que se aprobará mediante resolución del Director General de Tráfico.

## **ACCESO AL PERMISO DE CONDUCCIÓN**

Por último, el Consejo de Ministros ha aprobado un real decreto que reforma el Reglamento General de Conductores para incorporar, de manera parcial, la Directiva (UE) 2018/645 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de abril de 2018, relativa a la cualificación inicial y la formación continua de los conductores de vehículos destinados al transporte de mercancías o de viajeros por carretera, y la Directiva 2006/126/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre, sobre el permiso de conducción.

### **Sus principales puntos son:**

- Se reduce la edad mínima exigible para conducir camiones a los 18 años habiendo aprobado el Certificado de Aptitud Profesional (CAP) de 280 horas de duración. Hasta ahora la edad establecida eran los 21 años.
- Se reduce también la edad mínima exigible para conducir autocares a 18 años, pero solo sin pasajeros y en un radio máximo de 50 km. Solo será a partir de los 21 años y con el CAP de 280 horas cuando podrán llevar pasajeros.
- Ambas modificaciones dan respuesta a la adecuación de la edad para la obtención del permiso de conducir con la edad establecida a la que se puede realizar el CAP. Además, es una petición realizada por el sector de transportes por carretera debido a la escasez de conductores profesionales y abre la posibilidad a los jóvenes de acceder al mercado laboral.
- Amplía de 3.500 kg a 4.250 kg el peso de las furgonetas que se pueden conducir en territorio nacional con el permiso B para el transporte de mercancías, solamente

cuando el incremento de la masa se deba a los nuevos sistemas de propulsión. Es una medida que favorece el uso de combustibles alternativos no contaminantes

El Real Decreto también introduce algunas mejoras en las pruebas de capacitación necesarias para obtener el permiso de conducción. Entre otras:

- Especifica los equipos de protección obligatorios que tienen que llevar los aspirantes en las pruebas de destreza y de circulación para la obtención de los permisos de moto.
- Establece la posibilidad de que, en determinados casos y previa valoración médica y mecánica individualizada, se puedan autorizar el acceso a los permisos de conducción de camiones y autobuses de personas con problemas asociados al sistema locomotor. Los avances en prótesis y vehículos hacen posible que estas personas puedan obtener dichos permisos.

## **ENTRADAS EN VIGOR**

Las modificaciones relativas al Reglamento de Circulación y Vehículos entrarán en vigor el 2 de enero de 2021. No obstante, la modificación del artículo 50 del Reglamento General de Circulación (velocidades en zonas urbanas) entrará en vigor a los seis meses de su publicación en el Boletín Oficial del Estado para que los ciudadanos los conozcan de forma adecuada y para que las administraciones públicas dispongan de un plazo suficiente para adaptar la señalización.

La obligación de disponer de certificado para la circulación y su identificación, conforme a lo establecido en el Manual de características de los vehículos de movilidad personal, será de aplicación a los veinticuatro meses de la publicación del manual de características de los vehículos de movilidad personal en el «Boletín Oficial del Estado», tal y como se establece en la disposición transitoria única. Régimen Transitorio del RD

Las modificaciones relativas al Reglamento de Conductores entrarán en vigor al día siguiente de la publicación del Real Decreto en el BOE.



# Nuevas medidas de la DGT

SE ENDURECEN LOS CASTIGOS A LOS CONDUCTORES IMPRUDENTES

## Carreteras convencionales



20

Se suprime la posibilidad de que turismos o motocicletas rebasen los 20 km/h cuando adelantan a otros vehículos.

## Movilidad personal

Vehículos de una o más ruedas dotados de una única plaza y propulsados por motores eléctricos: **queda prohibida su circulación por las aceras**

Además, deberán

o más ruedas dotados de una única plaza y propulsados por motores eléctricos: **queda prohibida su circulación y por zonas peatonales**. Tendrán que cumplir las normas de el resto de vehículos. Además, deberán disponer del certificado de circulación.



## Conducción de camiones y autocares\*



La edad exigible para la conducción de estos vehículos pasade los **21 años a los 18.**

(\*) Solo sin pasajeros y en un radio máximo de 50 km.

## Peso de furgonetas

Amplía de **3.500 kg a 4.250 kg** el peso de las furgonetas que se pueden conducir en territorio nacional con el permiso B.





# El mejor restaurante de cada provincia con envío a domicilio

Desde el confinamiento, los envíos de comida a domicilio se han convertido en la opción estrella para disfrutar de la mejor gastronomía de España.

Estos son los restaurantes con envío a domicilio más famosos de cada provincia.

Cerrar o enviar comida a domicilio eran las únicas 2 opciones de los restaurantes, bares y cafeterías, cuando el confinamiento más estricto de los inicios de la pandemia de COVID-19 cambió para siempre todas nuestras rutinas.

Según Just Eat, los locales que ya utilizaban estos canales dispararon sus ventas digitales en entre un 40% y 50% durante el primer estado de alarma. Mientras, los que usaban por primera vez Glovo, Deliveroo, Uber Eats, o la misma app, podían llegar a disparar un 200% sus servicios vía online.

Ahora, con un mínimo de seguridad, puedes ir a disfrutar de tu restaurante favorito.

Pero los envíos a domicilio y las órdenes de comida para recoger, han venido para quedarse.

En 2019, según un informe de AFI presentado en septiembre de 2020, el número de clientes aumentó un 40,4% respecto al año anterior y el número de pedidos un 46,4%.

"Los datos no tienen en cuenta la pandemia y ya muestran una gran aceleración del delivery, así que muy probablemente se haya incrementado mucho más a raíz de la pandemia", explica Diego Vizcaíno, autor del informe y socio director de AFI.

Más con las limitaciones de movimientos entre comunidades, provincias y municipios —donde en ciudades más pequeñas y medianas ha crecido un 27% y 7% respectivamente—, o por los restringidos horarios de los restaurantes y bares.

Por ello, en Business Insider España se ha recopilado en una lista, ordenada alfabéticamente, cuáles son los mejores restaurantes por provincia para pedir a domicilio.

A Coruña — A Boca Do Lobo

Álava — Villa Lucía

Albacete — Azabache

Alicante — Indian House

Almería — Wakea Poke Burger

Asturias — Chibiski

Ávila — Venta San Isidro

Badajoz — Tanuki San japones

Barcelona — Pizzeria Da Nanni BORN

Burgos — Sibuya Urban Sushi Bar Burgos

Cáceres — La Mafia se sienta a la mesa Caceres

Cádiz — Santa Catrina

Cantabria — Pizzeria Vittorio

Castellón — L'Etrusco

Ciudad Real — Dami Pizza

Córdoba — Boxer Food Cordoba

Cuenca — Restaurante La Terraza

Girona — Pizzeria la Pulcinella

Granada — Pizzeria Tradizione Italiana

Guadalajara — Pizzeria Zampa

Guipuzcoa — Pizzería Papparazzi

Huelva — Noodlemania Urban Food

Huesca — Los argentinos

Islas Baleares — Pizzeria Los Dos Hermanos

Jaén — Caponata

León — Kamado Asian Food León

Lleida — Tandoori Mahal restaurant

Lugo — A Paparota

Madrid — Oven Mozzarella

Málaga — Gusto

Murcia — El Pilón de la Negra  
Navarra — PallaPizza Pamplona  
Ourense — La Estación de Loman  
Palencia — Restaurante La Traserilla  
Las Palmas de Gran Canaria — Aramara Restaurante  
Pontevedra — La Bella Napoli 1970  
La Rioja — Marisquería La Lonja  
Salamanca — Directo Al Grano Arroces  
Segovia — Restaurante Taberna Lopez  
Sevilla — Masakali pizza  
Soria — Restaurante Baluarte  
Tarragona — Sakura Marina  
Santa Cruz de Tenerife — Cafe Bar New York  
Teruel — Made in Italy  
Toledo — Restaurante Venta de Aires  
Valencia — TerraNova  
Valladolid — Restaurante Sal & Salsa  
Vizcaya — Casa Leotta  
**Zamora — Restaurante Gofers**  
Zaragoza — Molarepa

Fuente: Business Insider





# La DGT alerta de otra estafa: por qué no debemos abrir los correos de Tráfico

El uso de las nuevas tecnologías, cada vez más habitual por parte de toda la población, ha multiplicado el número de casos de personas estafadas por una multa falsa a través del 'mail'

La DGT alerta de otra estafa: por qué no debemos abrir los correos de Tráfico.

Estás en tu casa descansando después de un largo día de trabajo y, de repente, te llega una notificación al teléfono móvil. Es un correo electrónico entrante, que decides abrir para ver de qué se trata: cuál es tu sorpresa cuando ves que es un aviso de la Dirección General de Tráfico (DGT) para comunicarte que has sido multado por exceso de velocidad y que debes pagar la multa por dicha infracción. Esta situación, que puede parecer extraña, cada vez es más habitual en nuestro día a día y solo tiene una razón de ser: se trata de un timo.

De un tiempo a esta parte, el uso de las nuevas tecnologías para comunicarnos es cada vez más habitual y, especialmente, durante el tiempo de pandemia por coronavirus, momento en el que el correo electrónico se ha convertido en uno de nuestros grandes aliados, ya que a través de él podemos hacer todo tipo de gestiones sin tener que salir a la calle y exponernos al virus. Por esa razón, muchos usuarios se están viendo afectados por una estafa que es cada vez más habitual y que pone en riesgo nuestra ciberseguridad.

Se trata de un correo electrónico en el que se nos alerta de esta infracción, que viene acompañado de un enlace en el que se nos indica que pinchando en el accederemos a la sede electrónica, desde la que podremos entrar en la pasarela de pago para subsanar la sanción. Sin embargo, si pulsamos en ese link en realidad lo que estamos haciendo es descargando un 'malware' que se instala en nuestro ordenador, a través del que los ladrones cibernéticos son capaces de acceder a datos como nuestro nombre completo, nuestra dirección e, incluso, los datos bancarios.

Se trata de un intento de 'phishing' o, lo que es lo mismo la creación de un entorno web falso con la misma apariencia del organismo oficial, pero cuyo único objetivo en realidad es hacerse con nuestras credenciales, urdiendo un burdo engaño que nos

hace creer que estamos utilizando la web de un organismo oficial cuando, en realidad, es una página falsa. Si somos habituales usuarios de la red, puede parecer extraño, incluso difícil, que caigamos en este error, pero en realidad miles de usuarios están reportando esta situación. Por ello, la DGT no se cansa de anunciar en redes sociales lo que está ocurriendo para que no caigamos en el error.

Pero ¿cómo podemos saber si el correo electrónico que hemos recibido avisándonos de que tenemos una multa es real o se trata de un engaño? La respuesta es realmente sencilla: siempre será una estafa, pues la DGT no comunica sus multas por correo electrónico. Si aun así tenemos dudas, solo tendremos que visualizar a la dirección de correo desde la que se nos ha enviado el mensaje y comprobaremos que es un dominio falso que nada tiene que ver con los oficiales. Así, por norma general, siempre que recibamos un 'e-mail' de la DGT será un intento de timo.

Tráfico ha repetido por enésima vez que las sanciones solo las comunica por correo certificado, como lleva haciéndolo en las últimas décadas. Sí es posible que si nos hemos dado de alta en la Dirección Electrónica Vial recibamos un aviso de notificación. Nos puede llegar un correo electrónico y/o un SMS, pero en todo caso solo nos comunica que tenemos que acceder a la aplicación de la DGT y, desde ahí, entraremos con nuestra identificación. En ningún caso llevará a adjunto un enlace para que pulsemos y nos redirija a una página. Cualquier situación similar a esta es un intento de 'phishing'.

Si a pesar de todo seguimos dudando, la mejor opción de todas es acceder por nuestra propia cuenta a la página de la DGT y comprobar cuál es el saldo de nuestros puntos o si tenemos alguna sanción pendiente. Sí es fundamental que no pinchemos en ningún enlace de cualquier tipo de correo electrónico que recibamos de Tráfico: en caso de hacerlo, habremos instalado este 'malware' y los hackers podrían acceder a nuestros datos incluso sin la necesidad de rellenar ningún tipo de cuestionario. Así, la consigna es clara: la **DGT nunca notifica una multa por correo electrónico**.

Fuente: el Confidencial



# Cerca de 100 empresas ya han confirmado su asistencia a la FHLIM en Zamora

***Se trata del mayor encuentro de empresas relacionadas con la música en el noroeste peninsular que se celebrará a finales del mes de enero.***

Son ya cerca de 100 empresas las que han confirmado su asistencia a la primera edición de FHLIM, la Feria Hispano Lusa de la Industria Musical. Cada día se van sumando nuevas empresas, en busca que nuevas posibilidades de crecimiento y oportunidades de trabajo dentro del negocio musical.

Desde Músicos profesionales, Managers, Promotores, Medios de Comunicación (Radios, Televisiones, Webs, Revistas, Periódicos, ... ), Productores, Festivales, Promotores, Agente de Zona, Discográficas, Distribuidoras, Editoriales, Estudios de Grabación, Community Managers, Influencers, Youtubers, Tiendas y Marcas de Instrumentos, Academias, Escenarios, Luthiers, Sonido, Iluminación, Merchandising, Transportes, Seguridad, Abogados, Seguros de España, Portugal y el resto del mundo.

Todo tipo de músicas y todo tipo de estilos tendrán cabida. La acogida y confirmación de empresas, ha sido espectacular. Incluso empresas de otros países, ven claramente el potencial de FHLIM. También artistas internacionales de primer nivel y absoluta actualidad, han solicitado participar en muchos de los diferentes actos y eventos que tendrán lugar durante los tres días de celebración de FHLIM.

El evento tendrá lugar en Zamora, en el Recinto Ferial IFEZA, los días 29, 30 y 31 de enero de 2021. 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...), se den a conocer y trabajen juntos por el bien cultural común.

Habrá actuaciones en directo, Masterclass / Showcases / Clinics, Meet & Greet con diferentes artistas, Presentaciones exclusivas, Conferencias con importantes ponentes, Reuniones, Speedmeetings, Marketing, Nuevas tecnologías, Startups... y muchas novedades.



A parte del uso del recinto IFEZA, se están acordado otra serie de actos programados desde FHLIM, para integrar locales, salas, recintos, museos, etc. de la propia ciudad de Zamora, que interactúen durante este fin de semana con la programación, y completar con diferentes presentaciones, conciertos o puestas en escena, en toda la ciudad, ampliando así los horarios y actividades.



**MACRODISCOTECA ALEFRAN 2.0**

 **Contratación**

**690616989**  
**685196798**

**alefran**  
MACRODISCOTECA



**Zamora Spirit** estuvo reunido con el equipo creador de **Comolo**, una pequeña empresa zamorana cuya idea es el dar a conocer prioritariamente al establecimiento de hostelería zamorano, de esta manera mostramos no solo los establecimientos si no también nuestra gastronomía, popular entre los zamoranos.

**Tres jóvenes** emprendedores que desde hace aproximadamente un año, cavilaron y estudiaron la fórmula para crear esta plataforma, que a diferencia de las ya existentes, se preocupa más por los hosteleros ofreciendo múltiples ventajas.

Nos explica su relaciones públicas **Daniel**, el mecanismo de este proyecto.

**Comolo** surge de la necesidad de llevar el servicio “**Take-Away**” a cualquier servicio de **restaurante/bar/cafetería** que no tienen posibilidad de afrontar su servicio adecuado debido a los **elevados costes** de implementación de plataformas propias y las dificultades heredadas de **LA COVID-19**.

**Comolo** hace el trabajo difícil, pone a disposición de cada establecimiento una plataforma completa donde poder gestionar de forma independiente sus productos, descuentos, transportes o formas de pago sin tener que contar con nadie externo que realice ese laborioso trabajo.



**J.MESA**

**CEO  
DESIGN DEVELOPER**

Proporcionamos una plataforma de gestión completa para cada establecimiento y una plataforma de **venta online** para que los futuros **clientes** tengan una grata experiencia ya sea de forma online o App.

**Premiamos** a los establecimientos que mejor realicen su trabajo y ayudamos a todos a que el resultado del mismo sea el mejor para sus aspiraciones.

No tenemos **cuotas de inscripción** iniciales ni % de beneficios, nosotros tenemos un **coste fijo por pedido** porque lo importante es su negocio.

**En Comolo lo tenemos claro, Take Away cerca de tí.**

**En estos momentos difíciles** donde la venta presencial se está haciendo casi imposible por las restricciones debidas a la **COVID19** pensamos crear una plataforma cerca y sencilla para los **locales de restauración y el cliente.**

Una plataforma que no tuviera un **coste excesivo** para el **establecimiento** y que no tuviera **recargos** sobre sus ventas, de esta forma surgió **Comolo...** una plataforma clara, potente y sencilla.

**Y si hacemos el mayor SocialRestaurant del mundo!!!**

Creamos una nueva forma de comprar y vender.. Donde todo el mundo gana mediante nuestra **moneda ÑAMS..** Donde los compradores pueden obtener grandes **beneficios** en forma de **descuentos** en sus compras... mediante compras o mediante compartiendo locales en las redes sociales.

**Aumenta tus ingresos** entre un 15% – 45 % gracias a los nuevos pedidos online, posiciónate en tiempos difíciles.

**Sin Inversión** inicial ni % de comisiones, solo un coste fijo por pedido. Porque tu negocio es lo importante.

Nuestra plataforma de gestión y recepción completamente **GRATIS.**

**Smartphone, Tablet o Ordenador**



**D.ILLAN**

**RR.PP**



**V.CRESPO**

**PROGRAM DEVELOPER**

**Nuestro objetivo** es ayudarte con las últimas innovaciones, ayudándote a alcanzar el éxito con nuevas ideas.

Vamos a dar a conocer tu negocio como nunca antes, la mayor inversión en marketing del sector para tu restaurante. No pierdas el tiempo, dedícate a cocinar.

**Nuestros servicios** te dan el control en todos los aspectos de su negocio. Trabajaremos duro para entender mejor tu negocio y te ofreceremos una tecnología fácil de usar que se adapte perfectamente a tus necesidades, dándote la

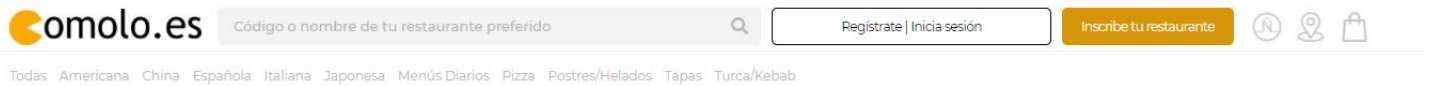


libertad de realizar cambios, actualizaciones y mejoras cuando lo desees.

Con nuestros servicios, ganarás tiempo para dedicarte a tus clientes y pedidos, aumentando así la eficiencia de tu restaurante.

Si desea **ponerse en contacto** con Comolo, para unirse en esta iniciativa de venta para llevar a casa, "Take Away", puede ponerse en contacto a través de su correo: **info@comolo.es**

Luis F. Guerrero.



comolo.es



**FISIOTERAPIA Y REHABILITACION**



**corpo - salud**

C/ Pablo Morillo,38 Bajo

980160213

fisioterapiacorporosalud@hotmail.com

# Ya está disponible la edición física de la Guía Peñín 2021

La nueva guía incluye las valoraciones de más de 10.500 vinos, lo que la convierte en el manual más completo y actualizado de vino español

Ya está disponible la nueva edición de la **Guía Peñín de los Vinos de España**, el manual de vinos españoles más completo y actualizado para aficionados y profesionales. Esta nueva Guía podrá adquirirse en los puntos de venta habituales (**librerías, Fnac, El Corte Inglés, Casa del Libro, Amazon...**) y a través de la página web (**[www.guiapenin.wine](http://www.guiapenin.wine)**).

En su edición 2021, incluye las valoraciones y notas de cata de más de 10.500 referencias que estarán próximamente en los lineales de vinos de medio mundo. Por categorías, los vinos tintos vuelven a suponer el grueso de la guía, con un 53% de los vinos catados, seguidos de los blancos (28%), los espumosos (9%), los rosados (6%) y los generosos (4%).

El ranking de Denominaciones de Origen de este año está encabezado por Jerez - Manzanilla de Sanlúcar de Barrameda (92,57 puntos de media).

Por detrás se sitúan Priorat (90,99 puntos), Montilla-Moriles (90,73), Ribeira Sacra (90,55), Valdeorras (90,38), Rías Baixas (90,25), Ribera del Duero (90,13), Bierzo (90,06), Montsant (90,05) y Ribeiro (90,02).

La Guía Peñín cuenta también con **edición online**, ya disponible para suscriptores en su web, y ediciones en inglés y alemán, que saldrán al mercado en noviembre. Además, la compañía publicará en los próximos días la nueva edición de la Guía Peñín de los Vinos de México, que este año recoge las puntuaciones y notas de cata de 400 vinos elaborados en ocho zonas productoras mexicanas.

## Premio Vino Revelación

El lanzamiento de la Guía coincide con el anuncio de los nominados al Premio Vino Revelación 2021, vinos que han sido valorados por primera vez en la Guía y cuya cata ha supuesto, en palabras de los catadores, “una ruptura en la zona donde elaboran, en la forma de trabajar, en la calidad o todo ello junto”. Este año, el galardón ha recaído en **Pepe Mendoza Giró de Abargues 2018**, “un vino diferente y con personalidad, una demostración del carácter singular de la uva giró” elaborado por Pepe Mendoza, “una de las personalidades del vino más relevantes al Este de la península ibérica”.



Junto al ganador, el equipo de cata ha querido nominar a otras cinco referencias que también destacan por su naturaleza rupturista: **Guix Vermell Negre 2019** de la bodega **Terroir Sense Fronteres**, **Primera Vinya Les Brugueres 2018** de **La Conreria D'Scala Dei**, **Las Loberas**

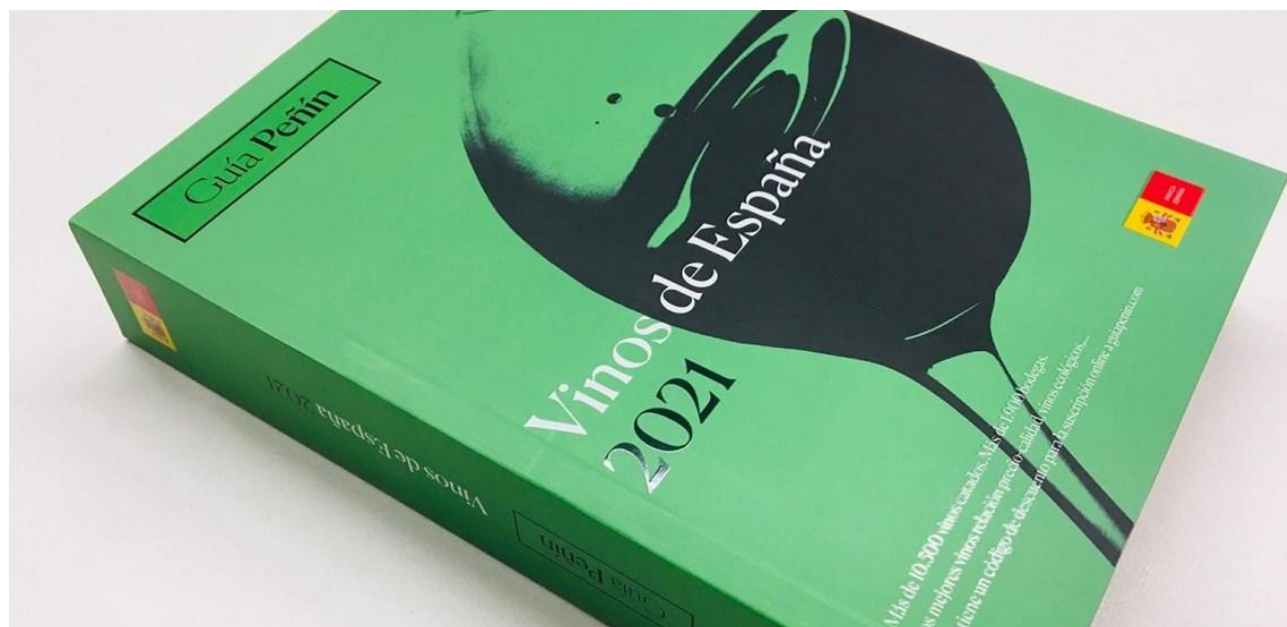
**2018** de **Soto Manrique**, **Tierra Fundida 1/1 2017** de **Vinos en Tandem** y **Suertes del Marqués Fortificado**, de **Suertes del Marqués**.

El **primero** es un vino elaborado al 100% con garnacha tinta que, según los catadores, sobresale por “la gran complejidad que ofrece una elaboración de una cosecha tan reciente como la 2019”. El segundo nominado, **Primera Vinya Les Brugueres**, es un vino blanco elaborado con garnacha blanca que destaca por su expresividad y calidad en Priorat, una tierra de tintos.

Por su parte, **Las Loberas** de **Soto Manrique** es “mucho más que un gran vino, es la representación viva del buen momento que atraviesa la D.O.P. Cebreros, recientemente creada, y el resultado de un conjunto de cosas que se han hecho muy bien, tanto en la bodega como en la zona”. Los catadores también han querido destacar el trabajo de **Vinos en Tandem**, un proyecto pequeño y muy artesanal procedente de las Islas Canarias, y la singularidad de su **Tierra Fundida 1/1**, un vino que nace de la fusión de las uvas negramoll, castellana negra y verdello.

El último nominado es **Suertes del Marqués Fortificado**, un vino de licor con el que la bodega ha querido rendir homenaje a los vinos que dieron la fama a su tierra, la Isla de Tenerife, trabajándolo como lo hacían en la antigüedad.

Fuente: [guiapenin.wine](http://guiapenin.wine)





# Lo que debes saber si tienes 60 años y quieres jubilarte parcialmente

***Aquellas personas que hayan alcanzado los 60 años de edad pueden optar por la jubilación parcial***

**Se considera jubilación parcial** la iniciada después del cumplimiento de los **60 años**, simultánea con un contrato de trabajo a tiempo parcial y vinculada o no con un contrato de relevo celebrado con un trabajador en situación de desempleo o que tenga concertado con la empresa un contrato de duración determinada.

Si estás en esta situación y te interesaría continuar desarrollando parte de tu trabajo al mismo tiempo que percibes la pensión de jubilación no dejes de leer este artículo, en el que ahondaremos en las principales características de este tipo de jubilación y en los requisitos para acogerse a ella.

## **Requisitos para acceder a la jubilación parcial**

**A partir del 01-04-2013**, se modificaron los requisitos de acceso a esta modalidad de jubilación. No obstante, se aplicará la legislación anterior a quienes resulten afectados por la **disposición transitoria cuarta, apartado 5, de la Ley General de la Seguridad Social**.

El trabajador que quiera acogerse a esta opción de jubilación parcial debe cumplir con los requisitos generales necesarios para poder solicitar una pensión de jubilación contributiva. El resto de requisitos específicos dependerá de la forma de jubilación parcial por la que se opte; con contrato de relevo o sin contrato de relevo. Los requisitos para cada una de las dos modalidades son los siguientes:

### **Jubilación parcial sin contrato de relevo**

**Tener** al menos 60 años en el momento de la solicitud.

**Compatibilizar** el cobro de la pensión con un contrato a tiempo parcial, vinculado o no a un contrato de relevo.

**Antes de la jubilación**, puede haber estado contratado a jornada parcial o completa.

**Haber cotizado** al menos 15 años a la Seguridad Social, con al menos 2 de ellos entre los 15 años anteriores a la solicitud de la jubilación parcial.

**La nueva jornada laboral**, y el sueldo correspondiente, se reducirán en entre un 25 % y un 50 % en términos generales. Y de hasta un 75 % para a quienes se aplique la disposición transitoria cuarta, apartado 5, de la Ley General de la Seguridad Social.

**La antigüedad** en la empresa y el contrato de relevo no son necesarios para poder acogerse a la jubilación parcial.

### **Jubilación parcial con contrato de relevo**

**Para poder** celebrar el contrato de relevo, los trabajadores deben estar contratados previamente a jornada completa por parte de la empresa.

**Al menos** 60 años de edad real en el caso de mutualistas.

**Si el trabajador** no tiene la condición de mutualista, la edad mínima para la jubilación parcial se determinará de manera gradual desde 2013 hasta 2027 en función del tiempo cotizado durante la vida laboral. Se aplicará la siguiente tabla:

**Reducción** de la jornada laboral entre un 25 % y un 50 %. Hasta un 75 % de reducción de la jornada si el contrato de relevo es a tiempo completo y de carácter indefinido

### **Períodos mínimos de cotización:**

**33 años** efectivos (sin tener en cuenta las cotizaciones correspondientes a las pagas extras).

**30 años.** En el caso de trabajadores a quienes se aplique la disposición transitoria cuarta, apartado 5, de la Ley General de la Seguridad Social.

**25 años.** Para trabajadores con un grado de discapacidad del 33 % o superior.

**Al menos 6 años** de antigüedad en la empresa, inmediatamente anteriores a la jubilación.

### **Cuantía que se percibe con la jubilación parcial**

Tal y como indica la Seguridad Social, la cuantía de la pensión es el resultado de aplicar el porcentaje de reducción de jornada al importe de la pensión que le correspondería, de acuerdo con los años de cotización que acredite el trabajador en la fecha del hecho causante, calculada de conformidad con las normas generales del Régimen de la Seguridad Social de que se trate, pero sin la aplicación del coeficiente adicional que corresponda.

El importe de la pensión así calculada no podrá ser inferior, en ningún caso, a la cuantía que resulte de aplicar ese mismo porcentaje al importe de la pensión

mínima vigente en cada momento para los jubilados mayores de 65 años, de acuerdo con las circunstancias familiares del jubilado.

A efectos de determinar el porcentaje aplicable a la base reguladora de la pensión de jubilación parcial, cuando se acceda a la misma antes del cumplimiento de la edad ordinaria exigida en cada caso, no se aplicarán coeficientes reductores en función de la edad.

### **¿Cómo solicitar la jubilación parcial?**

Para poder optar a la jubilación parcial, el trabajador deberá presentar la correspondiente solicitud, con una antelación máxima de 3 meses y habiendo celebrado con anterioridad el contrato a tiempo parcial o el contrato de relevo correspondiente. La presentación de solicitudes se hará ante la Entidad gestora correspondiente, el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), o en el Instituto Social de la Marina (ISM) para trabajadores afiliados al Régimen Especial de Trabajadores del Mar.





*Fotografía "Espacio62"  
Teléfono 678 033 337  
Zamora.*



*fotografiaespacio62.blogspot.com*

*La Bocca Di Bacco*

*Restaurante Italiano*

*Calle Aire, 5 - Zamora  
980 049 448 - 662 558 043*



# Benavides

## Print & Design

Empresa dedicada al diseño, impresión y personalización de productos con sede en Zamora.

Somos amantes de la personalización y siempre queremos brindarte nuevas ideas.

¿Tienes algo para decir? Ponlo en una colorida chapa personalizada. Para promocionar tu negocio, candidato o causa tenemos la chapa con imperdible con la forma y el tamaño perfectos. Simplemente repártelas y comunica tu mensaje.

Identificaciones VIP, cordones para llaves, portatarjetas, pulseras para eventos: nuestros lanyards personalizados son un artículo multiusos de carácter universal y un soporte publicitario verdaderamente inteligente con éxito garantizado. Si quieres que participantes, invitados, deportistas, clientes y socios lleven consigo tu mensaje publicitario a diario, es el producto perfecto.

¿Estás pensando en imprimir tarjetas de plástico personalizadas como tarjeta de regalo, tarjeta de fidelización para tus clientes, asociación o incluso como tarjetas de visita? Nuestras tarjetas pueden ser lo que buscas. Nuestras tarjetas PVC son todo-terreno. Robustas, duraderas, longevas, polifacéticas y multiusos.

### **Estás en el lugar donde nacen tus ideas.**

Los trabajos de rotulación, son sin duda una prueba por cada cliente. Nos amoldamos a tus necesidades y convertimos en proyectos personales tu imagen y tu marca para lograr brindarte cada día, lo mejor de nosotros.

Acompañados de las mejores marcas y excelentes calidades, puedes solicitar presupuesto sin compromiso.

Las mascarillas de Benavides Print & Design, no contienen látex.

Lávalas a mano o a máquina. Si las lavas a máquina, utiliza un programa para ropa delicada y detergente neutro. Si usas secadora, hazlo a temperatura baja.

Disponemos de gran variedad de modelos y tallas.

Estos modelos de las imágenes son modelos higiénicos reutilizables. Fabricadas en algodón y poliéster de doble capa, con costura frontal ergonómica para un cómodo ajuste y confortables cintas elásticas para las orejas en tejido hipoalérgico.

Certificación por Organismo Notificado EU y fabricada según especificación UNE 0065.

Eficacia de filtración bacteriana superior al 90%.

Altamente resistente, hasta 30 lavados.

Aumenta el potencial de tu organismo o empresa con ropa personalizada.

La ropa de trabajo personalizada de tu empresa tiene un gran potencial. Pregúntanos por uniformes de trabajo personalizados, te ofrecemos un completo catálogo con ropa laboral de alta calidad y un sistema de personal en el que te asesoraremos paso a paso.

¿Quieres poner la identidad de tu Ayuntamiento para tus servicios municipales? ¿Le hace falta a tu negocio un poco de promoción en la ropa de trabajo que lleváis en atención al público?

Nunca ha sido más fácil elegir la indumentaria laboral y los uniformes de trabajo personalizados. La ropa de trabajo siempre ha de ser cómoda ya que se usa durante muchas horas del día y hemos de sentirnos a gusto con ella.

Los tejidos han de ser limpios, finos, transpirables y de buena calidad, ya que el uso es constante.

Benavides Print & Design es tu proveedor de impresión textil.

Aquí estoy, haciendo frente a las adversidades como siempre me han enseñado; con valentía.

Cansado de oír que no es el año de nadie y siendo uno de los grandes afectados por esta crisis sanitaria, me niego. Me niego a quedarme parado sin hacer nada y lamentándome cada día sin hacer nada por continuar.

Y por eso estoy aquí, enfrentando una nueva aventura que con ilusión, esfuerzo y unas ganas inmensas de sacar adelante este nuevo proyecto.

**Benavides Print & Design.** Una nueva vertiente dentro de la empresa de mi vida, la de mi familia y la de nuestro futuro.

Impresión en gran formato, personalización de miles de productos, sublimación, ropa laboral, peñas, diseño y todo lo que tu imaginación necesite crear.

Hemos dado vida al lugar «donde nacen tus ideas». Y en esta ocasión y como siempre será, estás en tú casa.



Comenzamos nueva etapa, para continuar con lo ya construido. Un abrazo a todos, estamos en marcha.



**Benavides**  
*Print & Design*



**Hazte un  
Comolo**

*Zamora*



# Latarce

Un eficiente espacio que alberga toda la maquinaria necesaria para la elaboración de nuestros preciados vinos, con la última tecnología apostando siempre por el buen gusto y el buen hacer.

En la atesorada sala de barricas descansan los distintos tipos de vino que elaboramos, con un sistema de control de temperatura y humedad automatizado. En ese silencio, se van dotando de personalidad en barricas de distintas procedencias (roble francés y americano, ambos 100%) hasta el momento ideal para su embotellamiento.

Son vinos de limitada producción y todo nuestro entusiasmo

## **Catas**

Las catas se realizan en la propia bodega, rodeados de esa maquinaria que hace magia con la uva y junto a la sala de barricas, donde la percepción del paso del tiempo deja de existir. Un placer para los cinco sentidos.

Siempre se imparten en grupos reducidos (aforo máximo 10 asistentes) y la duración aproximada es de 45 minutos.

Existen DOS posibilidades de CATA: ambas finalizan con la degustación de quesos zamoranos y surtido de ibéricos:

**Cata básica:** PVP 18€

**Cata Premium:** PVP 22€

Referencias que conforman las catas:

*“Saboreo by Latarce” Rosado cosecha 2018*

*“Saboreo by Latarce” Verdejo cosecha 2019*

*Latarce Roble 2016*

*Latarce Crianza 2017*

*Latarce Selección 2014* (sólo disponible en la Cata Premium)

\* Las referencias “Saboreo by Latarce” son vinos elaborados para Latarce, fuera de nuestras instalaciones.

Imprescindible reserva previa en el formulario de la web o vía telefónica.

**NOVEDAD:** Ahora también disponemos de la nueva modalidad de Catas Virtuales. Contacte con nosotros y le diseñaremos la cata **A MEDIDA**.







HABLAMOS DE...

# Estas son las secuelas a largo plazo que no conocíamos del covid-19

***Los investigadores ponen sobre la mesa los efectos del SARS-CoV-2 en el organismo tras la infección***

Se suele decir que siempre hay un antes y un después en cada acontecimiento. Hasta creemos que podemos percibir las consecuencias a corto o a largo plazo de cada desastre que nos asola. Pero si nos sentamos a pensar en ese antes y después del momento actual, lo que sabemos a ciencia exacta es que no existe hoja de ruta preescrita con anterioridad que nos muestre cómo afecta el SARS-CoV-2 a nuestro organismo con el paso del tiempo. Esto es totalmente nuevo. Según informa el diario **El Confidencial**.

Sin embargo, la ciencia ya empieza a esbozar algunos de los impactos a tenor del tiempo transcurrido desde la llegada de la pandemia, tal y como documenta un nuevo estudio.

## **Síntomas graves persistentes**

Con más de 30 millones de infecciones reportadas y 1 millón de muertes en todo el mundo, la pandemia de la enfermedad por covid-19 continúa sin cesar. El espectro clínico de la infección por coronavirus causante del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2) varía desde una infección asintomática hasta una enfermedad

potencialmente mortal. Las estimaciones actuales son que aproximadamente 20 millones de personas en todo el mundo se han 'recuperado'; sin embargo, los médicos están observando y leyendo informes de pacientes con síntomas graves persistentes e incluso disfunción sustancial de órganos diana después de la infección por SARS-CoV-2. Debido a que covid-19 es una enfermedad nueva, gran parte del curso clínico sigue siendo incierto, en particular, las posibles consecuencias para la salud a largo plazo, si las hubiera.

### **'Transportistas de larga distancia'**

Así reza el artículo de 'JAMA', llevado a cabo por Carlos del Río, Lauren F. Collins y Preeti Malani, de la Universidad Emory (Georgia) y de la de Míchigan (ambas en EEUU), que concluye: "Conociendo que no existen datos a largo plazo de un número sustancial de pacientes con varios síntomas de presentación y con grupos de comparación, y que todavía es temprano en el seguimiento de la pandemia, es posible que un gran número de pacientes experimenten secuelas a largo plazo. Se están abriendo clínicas para casos ambulatorios posteriores al virus en muchas localidades donde han ocurrido grandes brotes, y se ha sugerido el término 'transportistas de larga distancia' para referirse a estos enfermos. Es imperativo que la atención de esta población vulnerable de pacientes adopte un enfoque multidisciplinario, con una agenda de investigación cuidadosamente integrada, para evitar la fragmentación del sistema de salud y permitir el estudio integral de las consecuencias de salud a largo plazo del covid-19".

### **El punto de vista español**

Coincide en estos términos Juan María Herrero, médico internista y vocal de Comunicación del Grupo de Enfermedades Infecciosas (GTEI) de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), que en declaraciones a Alimento subraya: "Los síntomas persistentes y las secuelas (entendidas como aquellas alteraciones funcionales u orgánicas con tendencia a persistir que aparecen como consecuencia de la enfermedad) son frecuentes, aunque descritos de manera muy heterogénea en las distintas series de pacientes, desde un 10% hasta cerca de un 90%. Tal disparidad se explica por las diferentes definiciones empleadas, si se preguntan y recogen sistemáticamente o no los datos, si se realiza de manera retrospectiva -según los recuerdos del enfermo- o prospectiva, del momento en el que se realiza el seguimiento tras el cuadro agudo, si los pacientes estudiados proceden de ámbito hospitalario o extrahospitalario, si se incluyen o no problemas relacionados que a priori pueden parecer menos graves, pero que constituyen un verdadero sufrimiento y una merma importante en la calidad de vida de los afectados, o si se busca activamente la afectación persistente del daño en algunos órganos aun sin tener síntomas asociados, etc".

E insiste: "En un importante estudio en marcha (el Covid-19 Study Sintomatology) se sugiere que en torno a 1 de cada 10 de los pacientes diagnosticados pueden permanecer sintomáticos más allá de 3 semanas, y algunos de ellos, en menor proporción, durante meses. En las series de casos que han requerido hospitalización, este porcentaje es, sin embargo, como comentábamos antes, muy superior, pudiendo llegar hasta el 50% o incluso al 90%".

La nueva investigación documenta que actualmente no existe una definición consensuada de covid-19 posagudo. "Según el estudio de síntomas de coronavirus, en el que más de 4 millones de personas en los EEUU, Reino Unido y Suecia han registrado sus síntomas después de un diagnóstico, el covid-19 posagudo se define como la presencia de síntomas que se extienden más allá de las 3 semanas desde el inicio de la aparición de los síntomas, y el covid-19 crónico, más allá de las 12 semanas. Es posible que las personas con síntomas tuvieran más probabilidades de participar en este estudio que las que no los tenían".

### **Síndrome post cuidados intensivos**

Como se describe anteriormente, un síndrome posagudo es bien reconocido en pacientes que se están recuperando de una enfermedad grave, en particular una enfermedad que requirió hospitalización e ingreso en la unidad de cuidados intensivos. En un estudio de 2016, publicado en 'Annals of The American Thoracic Society', entre 43 pacientes que habían sido dados de alta después de su estancia en la unidad de cuidados intensivos (el 46% requirió ventilación mecánica), 36 (84%) informaron de deterioro en la cognición, la salud mental o la función física que persistió durante 6 a 12 meses después del alta hospitalaria, conocido colectivamente como síndrome post cuidados intensivos. En un trabajo italiano del 'JAMA' que evaluó la persistencia de los síntomas entre 143 pacientes dados de alta del hospital, solo 18 (12,6%) estaban completamente libres de síntomas relacionados con el virus después de una media de 60 días después del inicio de los síntomas iniciales.

Sin embargo, el síndrome posagudo no solo se observa entre pacientes que tenían una enfermedad grave y fueron hospitalizados. En una encuesta telefónica realizada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Atlanta (EEUU) entre una muestra aleatoria de 292 adultos ( $\geq 18$  años) que tuvieron un resultado positivo en una prueba ambulatoria para el SARS-CoV-2, mediante la reacción en cadena de la polimerasa con transcriptasa inversa, el 35% de los 274 encuestados sintomáticos afirmaron no haber regresado a su estado de salud habitual 2 semanas o más después de la prueba, incluido el 26% entre los de 18 a 34 años ( $n = 85$ ), el 32% entre los de 35 a 49 años ( $n = 96$ ), y el 47% entre los de 50 años o más ( $n = 89$ ). Los mayores de 50 años y la presencia de 3 o más afecciones médicas crónicas se asociaron con no volver a la salud habitual dentro de los 14 a 21 días después de recibir un resultado positivo de la prueba. No obstante, 1 de cada 5 personas de 18 a



34 años sin afecciones médicas crónicas aún no había alcanzado la salud inicial cuando se les entrevistó en una media de 16 días a partir de la fecha de la prueba.

## **Falta de aire**

Recuerda el experto español que "entre los síntomas persistentes más frecuentes están la fatiga, el cansancio o el dolor de cabeza. La falta de aire también es frecuente, pudiendo ser ocasionalmente grave, impidiendo realizar las actividades de la vida diaria que antes de la infección se realizaban sin dificultad, e incluso necesitar tratamiento con oxígeno en domicilio. Ello puede ser debido a un daño crónico con fibrosis en sus pulmones tras la infección viral y la inflamación subsiguiente. Hay algunos casos ya descritos donde a los pacientes se les ha realizado un trasplante de pulmón ante el deterioro tan importante de la función pulmonar. La insuficiencia respiratoria puede ser debido también a otras complicaciones graves, como la formación de trombos. La infección por SARS-CoV-2 provoca un daño del endotelio vascular y un estado proinflamatorio y protrombótico que puede dar lugar a la formación de estos trombos tanto pulmonares como en otras localizaciones del cuerpo. Secundariamente se puede desarrollar una hipertensión pulmonar que dificultará asimismo la oxigenación y la tolerancia al ejercicio".

Otros síntomas que pueden "persistir o recurrir son los dolores y debilidad musculares, mareo, palpitaciones, dolor de pecho, pérdida del olfato o del gusto, tos, febrícula, dolor de garganta, dispepsia y otras molestias abdominales, lesiones cutáneas, parestesias, una mayor dificultad para concentrarse o problemas de memoria. También hay pacientes que tras la infección permanecen con secuelas cardíacas después de haber padecido un infarto de miocardio o una miocarditis, es decir, una inflamación del tejido del corazón. A otros niveles también se puede dar insuficiencia renal o una eliminación elevada de proteínas en la orina", destaca. También son muy frecuentes los trastornos psicológicos, como la ansiedad o el insomnio. Puede haber cambios de humor e irritabilidad. Algunos cuadros pueden llevar a una depresión más grave o al estrés postraumático.

## **Corazón**

La lesión miocárdica, definida por un aumento del nivel de troponina, se ha visto en pacientes con covid-19 agudo grave, junto con enfermedad tromboembólica. Se han descrito inflamación y miocarditis del miocardio, así como arritmias cardíacas, después de la infección. En un estudio alemán publicado también en el 'JAMA' de 100 pacientes que se recuperaron recientemente, la resonancia magnética cardíaca (realizada una media de 71 días después del diagnóstico) reveló compromiso cardíaco en 78% e inflamación del miocardio en curso en 60%. La presencia de las comorbilidades crónicas, la duración y gravedad de la enfermedad aguda y el tiempo transcurrido desde el diagnóstico original no se correlacionaron con estos hallazgos.

## **Pulmonar**

En una investigación recogida en 'EClinicalMedice', de la revista 'The Lancet', de 55 pacientes con covid-19, 3 meses después del alta, 35 (64%) tenían síntomas persistentes y 39 (71%), anomalías radiológicas compatibles con disfunción pulmonar, como engrosamiento intersticial y evidencia de fibrosis. Tres meses después del alta, el 25% de los pacientes presentó una disminución de la capacidad de difusión del monóxido de carbono.

## **Neurológico**

El SARS-CoV-2 puede penetrar el tejido cerebral a través de la viremia y también por invasión directa del nervio olfatorio, lo que conduce a la anosmia. Hasta la fecha, los síntomas neurológicos a largo plazo más comunes después del covid-19 son cefalea, vértigo y disfunción quimiosensorial (por ejemplo, anosmia y ageusia). Aunque el accidente cerebrovascular es una consecuencia grave, poco común, del covid-19 agudo, se han informado casos de encefalitis, convulsiones y otras afecciones como cambios de humor importantes y 'niebla mental' hasta 2 a 3 meses después del inicio de la enfermedad inicial. Pandemias pasadas que involucran virus patógenos (como el SARS-CoV-1, el coronavirus del síndrome respiratorio de Oriente Medio [MERS] e influenza) han involucrado secuelas neuropsiquiátricas que podrían persistir durante meses en pacientes 'recuperados', lo que puede amenazar gravemente la salud cognitiva, el bienestar general y estado funcional del día a día.

## **Salud y bienestar emocional**

Además de la persistencia de los síntomas y las secuelas clínicas que pueden durar mucho más allá de la enfermedad inicial, aún no se ha determinado el alcance de las preocupaciones emocionales y conductuales y la angustia general de los afectados. Un diagnóstico de covid-19 y la necesidad subsiguiente de distanciamiento físico se ha asociado con sentimientos de aislamiento y soledad. El estigma relacionado con el virus también se ha generalizado y puede dar como resultado una sensación de desesperanza. Los informes cada vez más frecuentes de malestar y agotamiento persistentes similares al síndrome de fatiga crónica pueden dejar a los pacientes con debilidad física y trastornos emocionales. Agravado por el costo psicológico de la pandemia experimentada en toda la población, las personas que se recuperan pueden tener un riesgo aún mayor de depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático y trastorno por uso de sustancias. Estos efectos combinados tienen el potencial de acabar en una crisis de salud global, considerando la gran cantidad de casos en todo el mundo.

## **¿Síndrome poscovid?**

"En mi opinión, este término se deberá definir mejor según vayamos teniendo más conocimiento. Existen, como hemos visto, una multitud de síntomas que pueden

persistir o recurrir tras el cuadro inicial, y que no son específicos de esta enfermedad, pudiendo encuadrarse en ocasiones en lo que denomina síndrome post-UCI, síndrome de descondicionamiento físico, estrés postraumático, ansiedad, fatiga postviral, etc; y que no son exclusivos del SARS-CoV-2, habiéndose descrito sintomatología crónica persistente con otros virus como el virus de la mononucleosis o las hepatitis, o incluso con otros cuadros respiratorios como las neumonías bacterianas o la infección por otros coronavirus", defiende el experto.

Se debe dilucidar "también de entre todos estos posibles síntomas persistentes cuáles son directamente producidos por la propia infección por el SARS-CoV-2, cuáles por la ansiedad que se padece, los facilitados por el propio confinamiento -con una menor movilidad y mayor angustia-, e incluso cuáles por la hospitalización en planta convencional o en UCI y los tratamientos administrados. Mientras tanto se podría emplear una definición más pragmática de esta pandemia persistente, que englobe todos estos síntomas recurrentes en el tiempo durante semanas y meses, y que sufren y merman la calidad de vida de tantas personas que han padecido la enfermedad", apostilla. Más allá de la denominación, "es más importante dar una atención con un enfoque multidisciplinar a todos estos síntomas, que pueden ocurrir incluso en gente previamente joven, sana y deportista, y llegar a ser realmente incapacitantes durante semanas o meses. Si determinadas alteraciones funcionales u orgánicas en algunos pacientes son permanentes, solo lo sabremos con un seguimiento y estudio de los pacientes a más largo plazo. Son muchas las cosas que desconocemos todavía", recuerda el miembro de la SEMI.

Sí podrán "ser permanentes algunas complicaciones en mayor o medida para aquellos pacientes que hayan sufrido un evento vascular, como un infarto o un ictus, o que hayan padecido una destrucción importante o fibrosis del parénquima pulmonar".

### **Coordinación atención primaria y hospitales**

En principio, aquellos casos leves o moderados "son habitualmente seguidos tras la fase aguda por los especialistas en medicina familiar y comunitaria desde atención primaria; y aquellos más graves o con secuelas más relevantes (como fibrosis pulmonar, insuficiencia respiratoria crónica, insuficiencia renal, síndrome post-UCI, enfermedad tromboembólica o hipertensión pulmonar, miocarditis e insuficiencia cardíaca) pueden tener seguimiento en consultas poscovid específicas multidisciplinarias en función de las necesidades del paciente. Un seguimiento que ha ido reorganizándose en función de la capacidad de atención y saturación asistencial de los distintos profesionales y centros, con protocolos no siempre bien aclarados y heterogéneos. La coordinación varía en muchas ocasiones según las distintas áreas o comunidades", adelanta. Se requiere, como sucedía también antes de la pandemia por SARS-CoV-2, de "una mejor coordinación entre los especialistas en atención primaria y aquellos de hospitalaria. Se debería considerar derivar también a aquellos pacientes que no presentan una mejoría gradual progresiva o que empeoran y en los



que se plantean otras complicaciones sobreañadidas que requieran pruebas complementarias o seguimiento especializado".

### **¿Cómo se tratan?**

Lo cierto es que aún no existe un tratamiento específico para estas patologías que persisten tras el cuadro agudo, debiendo en su manejo plantear un enfoque global de los distintos problemas presentes. Las distintas entidades se manejan como habitualmente se hace en pacientes con dolencias similares provocadas por otras enfermedades, es decir, pueden requerir oxigenoterapia en domicilio si continúan con insuficiencia respiratoria, apoyo psicológico (en ocasiones pudiendo necesitar psicofármacos), rehabilitación y fisioterapia motora y respiratoria, terapia ocupacional... Durante estos meses, "hemos aprendido gracias a los distintos ensayos clínicos realizados hasta la fecha qué fármacos pueden ser útiles (como el remdesivir) y pueden incluso disminuir la mortalidad (como los esteroides) en la fase aguda. También cuáles ahora sabemos que no producen beneficio (como algunos de los fármacos antivirales o antibióticos empleados). Sin embargo, la utilidad de algunos fármacos fuera del cuadro agudo para el tratamiento de estas secuelas o estos síntomas persistentes, como pueden ser otros antiinflamatorios, inmunosupresores, anticoagulantes o fármacos antifibróticos en la fibrosis pulmonar u otros, está todavía por determinar".

### **Fragamentación de los esfuerzos**

Son muchas las personas "que viven en la actualidad con secuelas y síntomas persistentes tras haber padecido el cuadro agudo de covid-19. Debemos poder darles apoyo médico y seguimiento, así como continuar dedicando recursos a investigar y definir mejor cuál es su evolución a más largo plazo y qué tratamientos pueden ser útiles para mitigar estas secuelas. En cuanto a esta investigación, existe un problema de fragmentación de los esfuerzos, con multitud de estudios con protocolos, definiciones y seguimientos heterogéneos. Se debe fomentar la cooperación sobre la competitividad. Sería importante la existencia de estudios multicéntricos de gran envergadura auspiciados de manera ágil desde un organismo público centralizado de investigación a los que se pudieran sumar los distintos centros, con un abordaje multidisciplinar y un seguimiento homogéneo y exhaustivo", concluye.





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. 37**

#### **PUNTOS DE INTERÉS**

00:00:30 DEPORTES

00:01:23 CAMPEONATOS ALEMANES DE LEVANTAMIENTO DE PESO EN VIENA

00:02:06 CAZA

00:03:14 FESTEJOS TRADICIONALES

00:04:17 SALINAS DE CADIZ

00:05:58 ESTADOS UNIDOS

00:06:37 CARRERA RETROSPECTIVA DE AUTOMOVILES

00:07:23 NEGRO

00:08:39 ROTULO SEGUNDA PARTE

00:09:13 NEGRO

00:09:25 SE HA TERMINADO DE ESCULPIR EL MONUMENTO ELEVADO EN EL MONTE RUSHMORE, EN DAKOTA DEL SUR, CON LOS ROSTROS DE LOS CUATRO PRESIDENTES DE ESTADOS

00:09:52 ESCUELA DE MANDOS EN MEDINA DEL CAMPO

00:11:11 REPORTAJES DE GUERRA



00:12:43 FRENTE DEL ESTE

00:14:44 CABECERA DE SALIDA

[VER NO-DO](#)



# NOTICIARIOS y DOCUMENTALES CINEMATOGRAFICOS

## NO-DO

### NOTICIARIO N.º 37 A

**DEPORTES.** Grandes carreras pedestres en el Estadio de Estocolmo.  
Campeonatos alemanes de levantamiento de peso en Viena.

**CAZA.** Al levantarse la veda, comienza la fiesta de los aficionados al deporte cinegético.

**FESTEJOS TRADICIONALES.** Conmemoración de la batalla de Valdejunquera en Anzuola (Guipúzcoa).

**SALINAS DE CADIZ.** El trabajo en San Fernando, Chiclana y Puerto de Santa María.

**ESTADOS UNIDOS.** Henry Ford celebra el setenta y nueve aniversario de la invención de su coche.-Carrera retrospectiva de automóviles.  
El monumento elevado en los Montes Negros de Dakota.

**ESCUELA DE MANDOS EN MEDINA DEL CAMPO.** Solemne clausura de curso de las instructoras de la Sección Femenina.

**REPORTAJES DE GUERRA.** En las pausas del combate. Soldados alemanes en Grecia.  
Frente del Este.-Bombardeos de la aviación y victorias de los tanques alemanes contra las máquinas de guerra soviéticas.





# Camino Primitivo

## Etapa 7: Etapa de Grandas de Salime a Fonsagrada

**¡Aviso importante!**: En Paradanova (Km 24,4), alguien ha indicado A Fonsagrada en el mojón que se dirige a A Pobra Burón y ya son varios los grupos de peregrinos que se han perdido. Una vez de en Paradanova, viendo A Fonsagrada en un alto a varios cientos de metros, hay que seguir el mojón que se encuentra a la izquierda de la carretera, que asciende por el camín da Granxa hasta A Fonsagrada.

- Km 0. Grandas de Salime(Todos los servicios)

Regresamos desde el albergue hasta la ex colegiata de San Salvador. Pascual Madoz, en su Diccionario geográfico, estadístico, histórico, reseña que de este templo “se dice con algún fundamento que perteneció a los Templarios y que tal vez habría en esta villa hospedería para los peregrinos que concurrían a visitar el sepulcro de Santiago”. Cruzamos enseguida la carretera y tomamos la calle donde se encuentra la capilla del Carmen, del siglo XVIII y vinculada al linaje de los Álvarez de Linera. En la bifurcación posterior seguimos por la izquierda y avanzamos sobre una senda herbosa y bajo el robledal pegado a la AS-28. Salimos a esta a la altura del caserío de A Farrapa (Km 1,2). Más adelante pasamos de largo el desvío a Escanlares y Robledo y junto a unas industrias lácteas. Pasada la curva cruzamos la AS-28 y continuamos por una pista, pasando por Xuntacasa y llegando a Cereixeira, donde hay un par de bares: Casa Federico y La Parrilla.

- Km 3,2. Cereixeira(Bares)

A la salida de Cereixeira tomamos otro camino herboso que conduce tras varios giros a la capilla de La Esperanza (Km 4,5). La aldea de Malneira queda a mano derecha.

De aquí a Castro sucede un tramo bajo un robledal y una pista pavimentada que lleva al albergue juvenil gestionado por Sandra, Juan y Natalia.

□ Km 5,5. Castro(Bar-Restaurante-Albergue. Hotel)

Junto a la población se encuentra el castro de Chao Samartín, asentamiento de la Edad del Bronce fechado en el 800 a.C. Pasamos junto a la iglesia de porte rural y el hotel Chao Samartín y cruzamos una carretera, abandonando así este núcleo. Regresamos a los caminos. Dejamos a mano izquierda Padraira y más adelante nos topamos con la capilla de San Lázaro, antiguo lazareto (Km 7,1). Sobre 10 minutos después volvemos a la AS-28 y pasamos Gestoselo.

□ Km 7,9. Gestoselo

Aunque de momento tendido, a partir de aquí el ascenso al puerto del Acebo comienza a ser más patente. Cubrimos por carretera el trecho de 2,2 kilómetros que nos separa de Peñafonte, el último núcleo asturiano que visitaremos. A la entrada dejamos el asfalto para subir a la iglesia de Santa María Magdalena, cuyo atrio porticado invita al descanso. Junto al templo se encuentra la fuente, así que no olvidemos echar un trago y rellenar la cantimplora. Aún deberemos superar más de 250 metros de desnivel hasta la cota de 1.110.

□ Km 10,1. Peñafonte

No regresamos a la carretera sino que proseguimos la ascensión por la ladera del monte do Zarro. Salvo las primeras rampas, es un tramo bastante llevadero. Desembocamos de nuevo en la AS-28 y la cruzamos en dirección a Bustelo del Camín. Seguidamente, al pie de la carretera de acceso, abrimos una portilla y tomamos la senda que avanza entre el tojo. El ascenso al monte da Curiscada exige mayor esfuerzo, aún más plantarse ante la línea de aerogeneradores. Tras pasar otra portilla rematamos los últimos metros de ascensión (Km 13).

En un punto no fijado, tras la primera vista de Fonsagrada, distante aún más de 12 kilómetros, decimos adiós a Asturias para recibir a Galicia. Al sur, a mano izquierda, a un par de kilómetros en línea recta, se sitúa la sierra de Piedras Apañadas, denominada así, tal vez, como refleja Uría en Las Peregrinaciones a Santiago de Compostela, porque habría un montón de piedras depositadas por los caminantes, como en la Cruz de Ferro. Al frente ya se ve Fonsagrada, distante más de 12 kilómetros. Descendemos a la carretera junto a la venta do Acebo, donde se encuentra el primer indicador gallego. Al contrario que en Asturias, ¡ni en esto nos ponemos de acuerdo!, ahora deberemos atender a la parte abierta de la concha.

□ Km 14,5. Venta del Acebo(Bar-Tienda)

Detrás de la Venta, cuyos horarios son impredecibles, parte un camino repleto de acebos (*Ilex aquifolium*), haciendo gala del topónimo. Tras un breve repecho la pista

se va acercando a la LU-701 y avanza en paralelo, llegando así Cabreira, lugar de la parroquia de Monteseiro, perteneciente ya al concello de A Fonsagrada.

#### □ Km 16,5. Cabreira

La pista continúa junto a la carretera en pos de Fonfría. Justo antes del núcleo pasamos junto a la gélida fuente. Fonfría fue encomienda de la Orden de los Caballeros Sanjuanistas y mantuvo un Hospital.

#### □ Km 18,6. Fonfría

Junto a las últimas casas giramos a la izquierda y proseguimos por pista compacta, donde uno de los mojones jacobeos señala 165,990 kilómetros a Santiago. Nos olvidamos durante un rato de la carretera transitando por el monte de Penoucos. Este último tramo muere de nuevo en la LU-701 a la altura de Barbeitos. Aquí se encuentra el mesón Catro Ventos, un buen lugar donde degustar carnes a la brasa y especialidades de la zona.

#### □ Km 20,2. Barbeitos(Mesón)

En Barbeitos cruzamos la carretera y seguimos una pista que avanza por la linde de un pinar hasta Silvela, lugar de la parroquia de San Martín de Suarna. Aquí se vuelve a cruzar la LU-701 y alcanzamos posteriormente la ermita de Santa Bárbara. Justo encima hay un mirador y un banco donde tomar asiento.

#### □ Km 21,9. Ermita de Santa Bárbara-Silvela

Otro paseo que discurre por encima de la carretera nos lleva hasta Paradanova, rueiro también de Suarna. En este cruce de caminos el itinerario jacobeo se dirigía antiguamente a A Proba de Burón, que ostentó la capitalidad del municipio de Fonsagrada hasta 1835. Actualmente casi el 100% de los peregrinos suben hasta A Fonsagrada.

#### □ Km 24,4. Paradanova

Sintiendo ya el peso de la etapa, tras la capilla de la Santa Cruz vemos ¡dos señalizaciones! A mano izquierda, junto a la pista que se dirige a San Martín de Suarna, inicia el camín da Granxa. ¡Es la opción que tenemos que seguir! Es la más antigua, 400 metros más corta y asciende, no sin esfuerzo, hasta la carretera de entrada a A Fonsagrada. ¡Atención!, la otra opción, que cruza la carretera, no debemos tomarla ya que se dirige a A Pobra de Burón.

#### □ Km 26,3. A Fonsagrada(Todos los servicios)

En el mismo A Fonsagrada ya existen varios albergues privados. El de la Xunta se encuentra en la parroquia de Padrón, casi dos kilómetros más adelante. Para llegar hasta él seguimos la principal Avenida de Galicia y tras la gasolinera seguimos la calle



de las Rodas para derivar más adelante a la carretera. Lo más sencillo es continuar ya por ella hasta el mismo albergue, al pie de la vía.

- Km 28,1. Padrón(Albergue de peregrinos)

## QUE VER

### A FONSAGRADA:

Fonsagrada es el municipio gallego de mayor extensión, en torno a 438 kilómetros cuadrados. No siempre ostentó la capitalidad ya que hasta 1835 formó parte del Concello de Burón. El nombre de Fonsagrada deriva del término latino fons sacrata, que hace referencia a la fuente de la cual, según la leyenda, brotó leche para alimentar a una viuda y sus tres hijos.

### Museo Etnográfico:

Sito en la calle Rosalía de Castro, fue creado en 1984 por un grupo de vecinos. El museo, que también cuenta con una biblioteca y un archivo fotográfico, recoge una muestra de los oficios tradicionales, la arquitectura popular, la arqueología, la vida en el campo y demás curiosidades arraigadas a estas tierras.

### Iglesia de Santa María:

De estilo barroco y tres naves. Cabe destacar su torre campanario y el atrio que la rodea. Junto a ella se localiza la fons sacrata

### Gastronomía:

Merece la pena una visita a sus pulperías, como Caldeira y Candal, donde cocinan un excelente pulpo a la feira. Platos más consistentes de la zona son el butelo y el cocido. También se pueden probar los freixós o crepes y, para los más golosos, los reposteros de Fonsagrada elaboran un pastel típico a base de almendra y crema pastelera.





# Los años 70

## II

### ***Una época de música, dictaduras, ciencia, terrorismo y religión.***

Los años 70 pueden haber sido muchas cosas, pero aburridos seguro que no fueron. ¡Solo recordemos la furia de la música disco! Del impacto por la muerte de grandes artistas como Jimi Hendrix y Elvis Presley al escándalo del Watergate, pasando por largas dictaduras en Latinoamérica, el auge del terrorismo mundial y una revolución tecnológica que cambió el mundo, estos son algunos de los momentos más inolvidables de la década.

### **Terremoto de Tangshan mata a más de 240,000 personas**

La tragedia ocurrió el 28 de julio de 1976 en la parte noreste de China, cerca de la costa. El epicentro se ubicó unos 140 kilómetros al sureste de Pekín, en las proximidades de Tangshan. El primer terremoto, de magnitud 7.5, fue seguido por una potente réplica 15 horas más tarde. Según fuentes oficiales, los dos sismos mataron a 242,769 personas, aunque algunas estimaciones aseguran que fueron 655,000. Casi 800,000 personas resultaron heridas. Las réplicas continuaron por días. Los daños se extendieron hasta Pekín.

### **Adiós a tres grandes: Hendrix, Elvis y Chaplin**

El 18 de septiembre de 1970, en Londres, Jimi Hendrix, considerado uno de los mejores guitarristas eléctricos de la música popular, falleció a los 27 años, tras consumir una mezcla de somníferos y alcohol. Elvis Presley, rey del Rock'n'Roll, fue hallado muerto el 16 de agosto de 1977. Tenía 42 años. Su muerte fue por insuficiencia cardíaca, relacionada con su adicción a las drogas. También en 1977

murió el gran Charles “Charlie” Chaplin, a los 88 años, dejando un legado de humor y actuación.

## **Clásicos del cine**

Los 70 nos dejaron grandes clásicos del cine: la maravillosa Star Wars que daría lugar a dos formidables secuelas; un Francis Ford Coppola en su mejor momento, que dejaba dos entregas capitales de la saga de The Godfather; también despuntaron películas como Annie Hall y Manhattan de Woody Allen, Taxi Driver de Scorsese, o Jaws de Steven Spielberg. Además el género de terror nos dejó grandes clásicos como The Exorcist. Entre los actores deslumbraron Liza Minnelli, Jack Nicholson, Dustin Hoffman, Robert Redford, Barbara Streisand y Marlon Brando.

## **Se firman los Tratados Torrijos-Carter para la devolución del canal a Panamá**

El 7 de septiembre de 1977 Omar Torrijos, jefe de gobierno de Panamá, y Jimmy Carter, presidente de Estados Unidos, firmaron en Washington, D.C., los tratados Torrijos-Carter para devolver el Canal de Panamá al país centroamericano tras 96 años de colonización. La ceremonia se realizó en las oficinas de la Organización de los Estados Americanos, con la asistencia de varios presidentes iberoamericanos. Posteriormente, fueron ratificados por plebiscito en Panamá, el 23 de octubre, y aprobados por el Senado de EE.UU., en abril de 1978.

## **Donna Summer, Village People y la música ‘disco’**

La música disco, género derivado del rhythm & blues que mezcló elementos de géneros anteriores, como el soul y el funk, con toques latinos en muchos casos, se popularizó en las salas de baile a finales de los años 70. Antes, hacia la mitad de la década, obtuvieron sus principales éxitos los intérpretes más característicos de esta música como Donna Summer, The Jackson 5, Chic, Gloria Gaynor, Barry White, The Bee Gees, KC and The Sunshine Band, Boney M., o Village People.

## **Nace el primer bebé probeta**

Louise Joy Brown nació el 25 de julio de 1978 en Manchester, Inglaterra, y fue la primera persona en el mundo que nació a partir de una fecundación in vitro (FIV). Su nacimiento estuvo rodeado de polémica debido a cómo fue concebida: un proceso en el que el óvulo se retira de los ovarios de la mujer para ser fertilizado con esperma en un laboratorio y vuelto a ser implantado en el útero. Actualmente la FIV se considera un tratamiento médico convencional para la infertilidad.

## **El mundo da la bienvenida al papa Juan Pablo II**

Nacido Karol Jozef Wojtyła en Polonia, el mundo lo conocería como Juan Pablo II. Fue el primer pontífice no italiano en más de 400 años, cuando se convirtió en Papa el 16 de octubre de 1978. Jugaría un rol importante en derrocar el comunismo en Europa y en mejorar las relaciones de la Iglesia con el judaísmo, el islam, la iglesia ortodoxa



oriental y la comunión anglicana. El Papa Viajero murió en 2005, a los 84 años. Nueve años después, el 27 de abril de 2014, fue declarado santo.

### **El día en que la ciudad de Nueva York quedó a oscuras**

Nueva York sufrió un apagón de 25 horas el 13-14 de julio de 1977, después de que un rayo cayera sobre cables de alta tensión. El apagón fue para muchos una metáfora de la penumbra que vivía la ciudad: un declive económico, el aumento en las tasas de criminalidad y el pánico por una ola de crímenes cometidos por David Berkowitz, conocido como “El hijo de Sam”. Cuando se recobró la electricidad, vándalos habían causado más de 1,000 incendios y saqueadores habían robado 1,600 tiendas, según The New York Times.

### **Jonestown, o el mayor suicidio colectivo de la historia**

“No cometimos un suicidio, perpetramos un ‘acto suicida revolucionario’ protestando por las condiciones de un mundo inhumano”. Tras escuchar las palabras del pastor evangélico estadounidense Jim Jones, 918 personas que consumieron una bebida con cianuro murieron el 18 de noviembre de 1978 en Guyana, América del Sur. Fue el mayor suicidio colectivo de la historia. Era la secta El Templo del Pueblo, creada en Indianápolis en 1956 por Jones, quien se mudó con sus seguidores a Jonestown bajo la promesa de hallar un paraíso.

### **Irán toma rehenes en Teherán**

El 4 de noviembre de 1979, año en que el Ayatollah Khomeini subió al poder en Irán, un grupo de seguidores del líder religioso, invadieron la embajada estadounidense en Teherán y secuestraron a 66 estadounidenses, 52 de los cuales permanecieron cautivos por 444 días. Tras un fallido intento de rescate, la situación se resolvió en 1981, cuando Irán accedió a liberar a los rehenes tras la muerte del Sha Mohammad Reza Pahlevi, y la decisión de Washington de levantar algunas represalias tomadas contra Teherán por el asalto a la embajada.

### **La Madre Teresa de Calcuta obtiene el Premio Nobel de la Paz**

Fue el 17 de octubre de 1979. Ese día Agnes Gonxha Bojaxhiu, más conocida como la Madre Teresa de Calcuta, ganó el Premio Nobel de la Paz por el “trabajo emprendido en la lucha por superar la pobreza y la angustia, que también constituyen una amenaza para la paz”. “No soy digna”, dijo al oír que había sido seleccionada por el Comité. “Personalmente no lo merezco, lo acepto en nombre de los pobres”. El dinero del premio (\$190,000) lo destinó a construir hogares para indigentes y sobre todo leprosos.

### **Sony presenta el icónico Walkman**

La barrera del sonido se rompió una vez más en los años 70, pero esta vez — literalmente— al paso del hombre. Sony presentó en julio de 1979 el Walkman, primer

reproductor de sonido estéreo portátil, que junto a unos auriculares ligeros dieron a los oyentes la libertad de escuchar música en privado, aunque estuvieran en público. El producto fue un éxito instantáneo. El Walkman se convirtió en una marca de moda entre los consumidores, estableciendo un estándar para las futuras generaciones de dispositivos personales como el iPod de Apple.

### **Bosé, Sandro y Celia: los nuevos íconos de pop, baladas y salsa**

La década de los 70 tuvo un desarrollo de diversos géneros musicales, que se vieron fielmente representados por grandes artistas de España, Chile, México, Perú y Argentina, entre otros. Figuran Miguel Bosé y Nino Bravo en el pop, así como Roberto Carlos y Camilo Sesto en baladas, pero también se destacan Raphael, Sandro, José Luis Perales, Aldo y Los Pasteles Verdes, y Carlos Santana. La salsa fue otro género latino por excelencia, donde brillaron Celia Cruz, Johnny Pacheco, Héctor Lavoe, Willie Colón y Rubén Blades.





# Mis Viajes Fotográficos

Luis F. Guerrero

## FARO DE CABO VIDIO

Si lo vuestro es la naturaleza y queréis conocer algunos de los acantilados más bellos de la costa cantábrica, Cabo Vidío es un lugar perfecto. Seguramente habrás oído hablar de este Cabo situado en el Cantábrico, junto a otro bello paraje, el Cabo Peñas. Si te gustan los acantilados, te gustará explorar Cabo Vidío.

Cabo Vidío no es un acantilado con una gran altitud, ya que solamente se alza unos 80 metros sobre el mar, mucho menos que su vecino el Cabo Peñas que resulta impresionante en comparación. Sin embargo, en cuanto a belleza, Cabo Vidío resulta insuperable por lo que, cuando tengáis ocasión, tenéis que acercaros a conocerlo.

Cabo Vidío se encuentra al oeste del litoral de Asturias, a menos de 10 kilómetros de la bella localidad de Cudillero. Desde allí se puede ver puntos atractivos como la Estaca de Bares en Galicia, o el Cabo Peñas en Asturias. El faro, uno de los más nuevos de España es relativamente importante como referencia para la navegación.



Luis F. Guerrero





El faro fue construido entre los años 1948 y 1950. La construcción es un complejo formado por el faro y dos viviendas. El edificio está situado a unos 90 metros sobre el nivel del mar y desde el mar se reconoce su señal luminosa porque emite 4 destellos cada 20 segundos. El faro es automático y puede divisarse a unas 16 millas cuando hay mal tiempo y hasta unas 35 en los días claros.

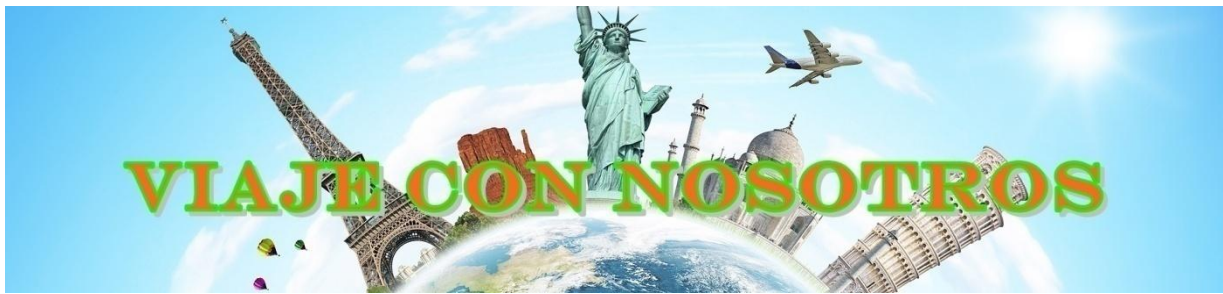
Lo más impresionante para ver mientras hacemos senderismo por la zona de Cabo Vidío son los acantilados. A pesar de no ser demasiado altos (unos 70 metros de altura), los acantilados son muy escarpados y verticales. Antes de llegar al faro la vista de la playa y de los acantilados situados al oeste te deja sin respiración.

Cuando llegamos al extremo Norte de Cabo Vidío nos encontramos con la roca enorme que da fin al cabo, que resulta inaccesible para nosotros, pero con un atractivo excelente para tomar fotos. Las vistas son preciosas y sobrecoge la inmensidad del mar y el poder de las olas.

Si recorremos el cabo por el lado Este, las vistas tampoco están nada mal. Uno de los acantilados más especiales, por ejemplo, tiene forma de tortuga. Además en esta zona del lado Este del Cabo Vidío se sitúa la Iglesiona, una gran cueva sólo visitable en bajamar. Si os animáis a entrar, tened muy claros los horarios de pleamar y bajamar para evitar sustos.

No os perdáis Cabo Vidío, uno de los lugares más recónditos y únicos del litoral asturiano. Si queréis pasar horas viendo a las olas golpearse contra las rocas y envidiar a los pájaros por poder volar desde los acantilados más bellos de Asturias, Cabo Vidío es visita obligada.





# Qué ver en Potes y la comarca de Liébana

Potes es un baño de bosque, un chapuzón verde entre montañas grises y blancas, un pueblo con garbo capaz de cambiar la cara al viajero más resabiado. No nos extraña nada que haya sido elegido el pueblo de interior más bonito de España y la Capital del Turismo Rural durante este 2020. Nos vamos al suroeste de Cantabria para conocer la comarca de Liébana y su capital Potes.

El pueblo interior más bonito de España. Teniendo en cuenta la belleza interior que tiene nuestro país, el hecho de que Potes haya sido seleccionada como la localidad más bella demuestra que no es un pueblo más en el norte peninsular. Potes es un baño de bosque, un chapuzón verde entre montañas grises y blancas, un pueblo con garbo capaz de cambiar la cara al viajero más resabiado. Porque por muchos pueblos que hayamos conocido en el norte de España, Potes es un tesoro de personalidad única.

Además, la localidad cántabra es el balcón de la comarca de Liébana, una tierra verde feroz en la que alternan valles profundos y murallones de piedra caliza, un territorio en el podremos disfrutar de algunas delicias gastronómicas únicas en España y unos paisajes sobrecogedores. Nos vamos al suroeste de Cantabria para descubrir esta tierra de premio y postal.

## Qué ver en Potes

Por encima de Besalú (Girona), Albarracín (Teruel) y Alquézar (Huesca): Potes se ha llevado el título honorífico de pueblo de interior más bonito de España según una encuesta elaborada por Lonely Planet completando un año histórico para la localidad cántabra puesto que también se llevó el premio como Capital Rural 2020 entregado por EscapadaRural.com. Algo tiene que tener Potes para recibir tanto reconocimiento, ¿no?



Esta localidad del suroeste de Cantabria de 1300 habitantes se sitúa a una hora y media de Santander y algo más de dos horas de Oviedo. Ubicada en la confluencia de cuatro valles, el acceso a la capital de Liébana requiere paciencia. Mencionada en fuentes documentales desde el siglo IX, se cree que fue objeto de repoblación por parte de Alfonso I, yerno de Don Pelayo y uno de los primeros reyes de la Monarquía Asturiana.

Varios siglos más tarde, el Marqués de Santillana convierte a Potes en la capital de Liébana, etapa en la que se termina de configurar su estructura urbana que todavía hoy podemos disfrutar: Potes se transforma en la villa de los puentes y de las torres.

Precisamente es la Torre del Infantado uno de los grandes reclamos turísticos de su patrimonio histórico-artístico. Fue construida en el siglo XIV por mandato de Don Tello, Señor de Liébana, hermano del rey Enrique II. Un siglo más tarde, Íñigo López de Mendoza se hace con el control de la Torre y del resto del señorío.

Con un aspecto masivo derivado del uso del sillarejo y del tamaño reducido de los vanos, esta fascinante mole de piedra está coronado por un relieve defensivo almenado y cuatro pequeños cuerpos semicirculares a modo de puestos de vigilancia. Desde lo alto de la Torre, el viajero lo único que tiene que vigilar ya es uno de los paisajes más asombrosos de Cantabria, con los Picos de Europa en lontananza.

En el interior destaca el patio central que ilumina los cuatro cuerpos que forman parte de la torre. Durante buena parte del siglo XX acogió al ayuntamiento de la localidad, pero actualmente es un centro de exposiciones que exhibe permanentemente la exposición "Beato de Liébana y sus beatos": una forma de acercarse a la figura de este monje del vecino monasterio de Santo Toribio de Liébana que elaboró el famoso comentario del Apocalipsis de San Juan a finales del siglo VIII.

El otro monumento imperdible de Potes es su iglesia de San Vicente, iniciada en el siglo XIV y modificada en el XVIII. Como otras iglesias construidas durante distintas épocas, San Vicente es como un tratado de arquitectura que expone el viajero la transición del gótico al renacimiento y de este al barroco. Fue ya en época barroca cuando se amplió la iglesia añadiéndole una nave extra dividida en cinco tramos.

Pero al margen de sus dos icónicos edificios, lo más atractivo de Potes son sus calles con algunos empedrados medievales, los puentes —como el de San Cayetano o el de la Cárcel—, su arquitectura popular, con sus casas asomándose al río Quiviesa y a los bosques del entorno... y su mercado lebaniego de los lunes en la zona del parque Jesús de Monasterio, donde comprar orujo, queso y Miel de Liébana, por supuesto.

Y es que la gastronomía lebaniega también es otro reclamo irrenunciable de Potes. Su plato más famoso es el cocido lebaniego elaborado a base de los garbanzos de la tierra, cecina, carne y berza. Tampoco puede faltar un plato de caza —generalmente

jabalí o corzo— y algún queso. Y de postre sequillos o canónigos, todo ello regado como un poco de orujo... de Liébana, claro.

### Qué ver en la comarca de Liébana

Ya que estamos en Potes no podemos perder la oportunidad de ampliar nuestra exploración de la comarca con algunas visitas como el monasterio de Santo Toribio de Liébana a solo cinco minutos de la capital comarcal. Pese a que no existen fuentes documentales que lo certifiquen, el origen de este monasterio franciscano podría estar en la época de repoblación del territorio llevada a cabo por Alfonso I.

De lo que no hay duda es de que se trata de uno de los monasterios más bellos y mejor conservados del norte peninsular, destacando especialmente su iglesia plenamente gótica. Entre sus tesoros está el Lignum Crucis, el trozo de la cruz de Cristo más grande conservado según la Iglesia católica lo que llevó al papa Julio II — protector de Miguel Ángel— a otorgar el privilegio de la celebración del Año Jubilar Lebaniego, integrándolo en la red de rutas de peregrinación cristiana.

Pero además de historia, monumentos y deliciosa gastronomía, Liébana destaca por su maravilloso entorno natural. El Desfiladero de la Hermida, uno de los más largos de España con sus más de 20 kilómetros, es una visita aconsejable para aquellos que no padezcan de vértigo. Los más intrépidos pueden recorrer la vía ferrata de La Hermida que incluye escalones de acero y puentes colgantes.

Ya en pleno Parque Nacional de los Picos de Europa, a una media hora al oeste de Potes, tenemos el Teleférico de Fuente Dé que salva un desnivel de 750 metros llevando a los pasajeros a 1.800 metros de altura en unos 5 minutos. Desde lo alto de la montaña podemos observar panorámicas únicas desde los miradores, iniciar alguna de las rutas que parten de la zona, como la de Torre de Horcados Rojos... o quedarnos en la cafetería El Cable rememorando una jornada inolvidable en una comarca majestuosa.



**RUTAS**  
por  
**Zamora**



## Camino portugués

Su trazado discurre por las comarcas de Alba y Aliste -en el Noroeste zamorano-, hasta alcanzar la raya de Portugal. Aquí los bosques superan en mucho a las tierras de cultivo, que se distribuyen en pequeños minifundios, practicándose tradicionalmente una agricultura de autoconsumo.

A consecuencia de este aislamiento, muchos de los pequeños pueblos de Alba y Aliste constituyen auténticos museos etnográficos, pues junto a una arquitectura tradicional basada en el empleo de la piedra -pizarra y granito-, sus gentes han conservado una rica cultura popular, orgullo de una tierra olvidada a su suerte y al margen del progreso durante tantos años.

En la descripción de la ruta seguimos la propuesta por Alfonso Ramos de Castro (Camino Jacobeo de Zamora, pueblos y valores. Zamora, 2000). El camino portugués se desvía de la ruta principal de la Plata en la ciudad de Zamora, que el peregrino abandona por el bosque de Valorio, último vestigio de lo que en su día fue "Monte Concejo" de la "Bien Cercada". Continúa por la ermita romera del Cristo de Valderrey para dirigirse al pueblo de La Hiniesta, escenario de una populosa romería cuyo origen se pierde en el año 1290, cuando una imagen de la Virgen se apareció milagrosamente al rey Sancho IV.





# Nuestros Pueblos

## Losacino

---

La Muela-El Chano, en un meandro del Esla, guarda el enclave de un antiguo poblado con piezas achelenses del Paleolítico -bifaces y útiles líticos-, además de cerámicas, tégulas y restos de cronología romana de menor entidad, que serían los primeros vestigios de poblamiento humano en el municipio.

Durante la Edad Media Losacino quedó integrado en el Reino de León, cuyos monarcas habrían acometido la repoblación de la localidad dentro del proceso repoblador llevado a cabo en la zona. Tras la independencia de Portugal del reino leonés, en 1143, la localidad habría sufrido por su situación geográfica los conflictos entre los reinos leonés y portugués por el control de la frontera.

Por otro lado, durante los siglos XIII y XIV Losacino perteneció a la Orden del Temple, formando parte de la encomienda templaria de Alba una vez que el rey Alfonso IX de León otorgó a esta Orden la comarca, donación que se hizo efectiva en 1220 tras una posible entrega anterior.

Durante la Edad Moderna, Losacino estuvo integrado en el partido de Carbajales de Alba de la provincia de Zamora, tal y como reflejaba en 1773 Tomás López en Mapa de la Provincia de Zamora. Así, al reestructurarse las provincias y crearse las actuales en 1833, la localidad se mantuvo en la provincia zamorana, dentro de la Región Leonesa, integrándose en 1834 en el partido judicial de Alcañices, dependencia que se prolongó hasta 1983, cuando fue suprimido el mismo e integrado en el Partido Judicial de Zamora.

En torno a 1850, se integraron en el municipio de Losacino las localidades de Castillo de Alba, Muga de Alba y Vide de Alba.

**Iglesia de San Pelayo.** Sustituye al antiguo templo parroquial afectado por el embalse del Esla, siendo construida en los años 30 del siglo XX. Conserva en su interior el retablo central barroco y la imagen del Santo titular del antiguo templo.

**Castillo de Alba,** situado en la pedanía homónima y que está declarado Bien de Interés Cultural.

**Arquitectura tradicional.** Fuentes, molinos harineros, pontones y viviendas revelan una humilde arquitectura rural de adobe, pizarra, madera y -en menor medida- piedra, con cerrajería de fragua, inserta en el paisaje cromático que suscitan las aguas del embalse.

La **Gastronomía** comarcal y local invita a degustar excelentes carnes y embutidos, -especialmente ternera-, guisos, asados, productos de temporada como setas, frutos del bosque o castañas, y dulces típicos variados resaltando los tradicionales Borrachos y el Bollo maimón.

Losacino celebra sus fiestas patronales el primer domingo de octubre.





# Michelin e.Primacy: nuevo neumático ecológico y económico

Si un neumático ha de reunir cualidades antagónicas en términos de prestaciones, durabilidad y confort de marcha, las últimas exigencias medioambientales y la llegada de la electrificación han supuesto el enésimo gran reto para los fabricantes. Por eso ahora la firma francesa de Bibendum acaba de presentar el Michelin e.Primacy, un nuevo neumático ecológico y económico que trata de cumplir con distintos -y nada fáciles- compromisos.

Esta cubierta eco que pretende ser mucho más sostenible desde el proceso de fabricación hasta el final de su vida útil, con un alto nivel de 'grip' pero con bajo 'roce' con el asfalto.

El resultado: una familia e.Primacy presume de ser "neutra" en términos de CO<sub>2</sub> en el momento de la compra y de tener una etiqueta energética A en resistencia a la rodadura y B en la adherencia sobre mojado.

Esto se traduce, según el fabricante, en una reducción del gasto de carburante (0,21 l cada 100 km) y en las emisiones. Michelin estima que el beneficio para el planeta durante la vida del neumático es de 174 kg, equivalente a las emisiones de CO<sub>2</sub> de un vehículo al recorrer una distancia de unos 1.600 km.

Precisamente, sus creadores auguran que el nuevo e.Primacy alarga esta vida útil: "de hecho, incluso después de recorrer 30.000 km, sus prestaciones le permite superar el test de homologación europeo R117 de frenada sobre asfalto mojado", destacan.

Y ¿cómo logran sus objetivos para este nuevo neumático eco? Según cuentan, estos son sus secretos:



- **Flancos CoolRunning:** se trata de flancos que absorben menos energía durante la flexión gracias a la utilización de un componente de última generación, lo que se traduce en un menor consumo de energía y una mayor autonomía para los vehículos eléctricos.
- **Canales en forma de U:** tecnología de la familia de Evergrip procedente de la buena experiencia en mojado -nuevo o algo gastado- con el neumático Primacy 4 gracias a los surcos.
- **Construcción Maxtouch:** procedente de la familia de tecnologías Evertread, esta construcción maximiza el contacto del neumático con la carretera y distribuye de forma uniforme las fuerzas de frenado, aceleración y giro, lo que contribuye a aumentar la vida útil del dibujo de la banda de rodadura.
- **Energy AirShield:** revestimiento interior de alta hermeticidad que reduce la disipación de energía, lo que también contribuye a la reducción de la resistencia a la rodadura.
- **Compuesto de energía pasiva:** tecnología basada en un elastómero de gran elasticidad que contribuye a la baja resistencia a la rodadura de los neumáticos MICHELIN e.PRIMACY.
- **Slim belts:** el diseño específico con lonas metálicas más finas en la cima permite reducir la cantidad de materia prima para una resistencia equivalente. En comparación con el diseño tradicional, esto da como resultado una mejor resistencia a la rodadura, que favorece la disminución del consumo de combustible y de las emisiones de CO2 del vehículo.

**El Michelin e.Primacy**, es nuevo neumático ecológico y económico, llegará en marzo de 2021, con 56 referencias en llantas de 15 a 20" y para coches urbanos, berlinas y SUV compactos.

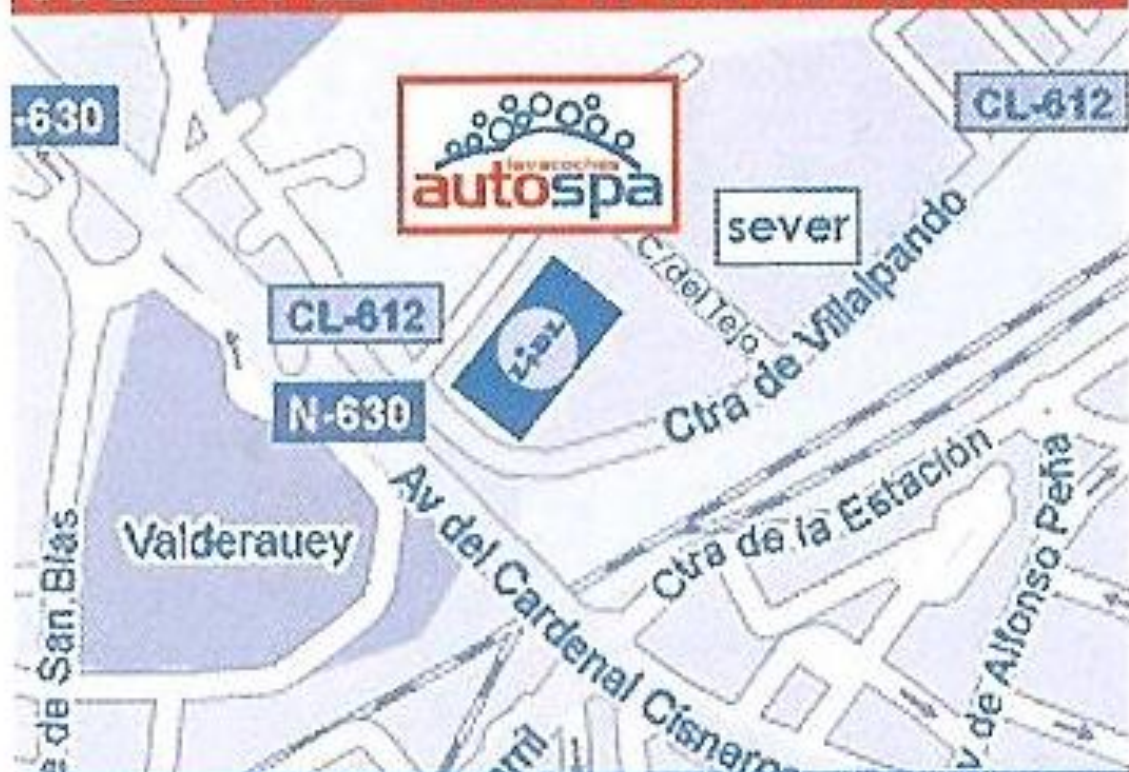
Fuente: msn



lavacoches  
**autospa**®

**TAPICERIAS**

**NUEVAS INSTALACIONES**



**CALLE DEL TEJO, 5 · 49023 ZAMORA**

**Telf.: 980 513 842**

**690 671 655**

**635 538 213**

# ¿Cambiar el filtro de aire da más potencia?

Si eres un aficionado al mundo del motor y a las preparaciones, seguro que en más de una ocasión has pensado en trastear la mecánica de tu coche. Y es que al fin y al cabo el motor de nuestro compañero de cuatro ruedas puede aceptar infinidad de variaciones dispuestas a mejorar su rendimiento y prestaciones pero, ¿realmente pasa esto tras cambiar el filtro de aire?

Es lógico considerar que si cambiamos nuestro filtro de aire por un de mayor rendimiento permita que nuestro motor genere más potencia. Esto se debe a que la principal función de este elemento mecánico es la de permitir respirar mejor a la mecánica pero, ¿qué pasa realmente cuando lo cambiamos?

## ¿Realmente genera más potencia un filtro de aire de mayor rendimiento?

Debemos pensar que el filtro de aire al final es una pieza imprescindible y que permite que nuestro motor trabaje en condiciones óptimas. Para ello, el corazón de nuestro coche necesita aire para que se mezcle con el combustible pulverizado para así obtener el maridaje perfecto que más tarde es detonado o bien por la bujía en los motores gasolina o bien por el compresor en los motores diesel.

Sin embargo, para que esto sea factible es necesario que el aire que entra en el motor esté limpio. Ahí desempeña un papel crucial el filtro de aire que, como bien indica su nombre, actúa reteniendo cualquier residuo del aire contaminado que entra en el motor.

Pero, ¿realmente mejora el rendimiento del motor? Para comprobarlo, os traemos un vídeo en el que se prueban diferentes filtros de aire en dos motores distintos. En el primer caso se hace con un V8 atmosférico de BMW, mientras que en el segundo con el motor 2.0 TSI del Grupo Volkswagen.

Podemos comprobar como el motor del BMW pierde potencia con según que filtros, mientras que el motor VAG cuyo experimento se llevó a cabo en un Skoda gana 6 CV como mucho. Con este resultado, ¿qué conclusión sacamos? Pues que el filtro de aire no es determinante para aumentar la potencia, pero sí para un buen mantenimiento del motor, a lo que si sumamos su bajo precio y su sencillo recambio pues nos puede merecer la pena apostar por uno de buena calidad.





# Cambios en el carnet de conducir: nuevas edades y vehículos que se pueden llevar

## *La DGT permitirá acceder más joven a los permisos profesionales*

Más radares, drones, campañas especiales de vigilancia, nueva app, el cambio y las novedades son una norma para la DGT. Los anuncios son constantes. Algunos de los últimos son especialmente relevantes para los usuarios ya que afectan al permiso de conducir.

La Dirección General de Tráfico tiene previsto aprobar la modificación del Reglamento General de Conductores con varias novedades interesantes.

Como primera novedad, anunciada esta misma semana, el Reglamento de Conductores **autorizará a conducir con el permiso B vehículos de entre 3.500 kilos –el límite actual– y 4.250** si se trata de vehículos de mercancías y el incremento de peso se debe a la conversión del mismo a energías alternativas, debido al mayor peso de las baterías. Según ha destacado la DGT, con esta medida se apuesta por potenciar la electrificación de la flota de furgonetas en España y estará recogido en el Reglamento General de Conductores. Para poder acogerse a ella, los conductores tendrán que contar con dos años de experiencia con el carnet de tipo B.

Según informa tráfico en su página web, **se rebajará la edad mínima exigida para acceder a los permisos a partir del C**, los llamados carnets profesionales. Esta medida responde a una obligación de armonización con el resto de Europa y de respuesta a las necesidades de la población y de las empresas.

Las asociaciones patronales y profesionales habían solicitado esta rebaja de la edad, para poder cubrir sus necesidades de conductores; a la vez, esta era una posible salida laboral para algunos jóvenes, por lo que se ha rebajado la edad de acceso a estos permisos, teniendo en cuenta, además, la posesión o no del CAP, en sus diferentes modalidades, para rebajar más o menos la edad de acceso a los permisos profesionales.












## **Cambios en el examen de conducir**

Otros cambios previstos por Tráfico tienen que ver con el propio examen de conducir:

-Se amplía el tiempo de examen en la prueba teórica, ya que al introducir en las preguntas videos era necesario ampliar el tiempo en función de la duración del video.

-Se ha aclarado el porcentaje de error permitido en las respuestas de los aspirantes, fijando que no será superior al 10% de errores.

-En las pruebas prácticas del examen para motocicletas se ha especificado las prendas que se consideran «el equipo adecuado» con el que el aspirante debe presentarse, para evitar dudas sobre cuáles son las prendas obligatorias en el examen.

|     | 9.  | 10.        | 11.        | 12.   |
|-----|---|------------|------------|-------|
| 13. | AM     | ----       | ----       | ----- |
| 14. | A1     | 20-02-1986 | 25-07-2022 |       |
|     | A2     | 20-02-1986 | 25-07-2022 |       |
|     | A      | 20-02-1986 | 25-07-2022 |       |
|     | B      | 07-06-1985 | 25-07-2022 |       |
|     | C1     | 06-05-1996 | 25-07-2017 |       |
|     | C      | 06-05-1996 | 25-07-2017 |       |
|     | D1     | 06-05-1996 | 25-07-2017 |       |
|     | D     | 06-05-1996 | 25-07-2017 |       |
|     | BE   | 06-05-1996 | 25-07-2022 |       |
|     | C1E  | 06-05-1996 | 25-07-2017 |       |
|     | CE   | 06-05-1996 | 25-07-2017 |       |
|     | D1E  | 27-06-1997 | 25-07-2017 |       |
|     | DE   | 27-06-1997 | 25-07-2017 |       |
|     | btp   | 22-02-1996 | 25-07-2017 |       |
|     | 12. 01  |            |            |       |

1. Apellidos 2. Nombre  
3. Fecha y lugar de nacimiento  
4a. Válido desde  
4b. Válido hasta  
4c. Autoridad expedidora  
5. Número  
10. Válido desde  
11. Válido hasta  
12. Observaciones



# Señal v16 homologada

La luz de emergencia autónoma, o como dice el reglamento oficial de la **DGT**, el dispositivo luminoso de color amarillo autónomo, no será obligado por el momento, a la hora de señalar nuestro accidente o avería en la carretera. Seguramente, lo sea en un futuro no muy lejano, ya que también parece que lo van a empezar a utilizar en algunos países de la Unión Europea. Es la nueva señal **V16**

Para poder usar cualquier dispositivo en nuestro vehículo, debe estar homologado por la DGT. De nada sirve ahorrarnos unos euros en un dispositivo de señalización sin homologar, no podrían hasta multar. Es imprescindible que nuestra señal V16 esté homologada, para ello antes de la compra tendremos que buscar algo así:

**HOMOLOGADO POR LA DGT: Número de homologación: xxxxx xxxxxxx**

## Qué usos o ventajas me puede dar

La intención es que los conductores de vehículos averiados o accidentados no tengan que bajar del coche para indicar a otros usuarios que están parados en plena vía de circulación. La dirección general de tráfico(DGT) quiere que la señalización sea segura y eficaz; a día de hoy cuando sufrimos una avería o un accidente en carretera la legislación nos obliga a señalar con los triángulos que nuestro vehículo se encuentra detenido en un lugar peligroso indicando al resto de conductores la incidencia con la que se van a encontrar más adelante sin embargo eso puede acabar en los próximos años.

## Para qué homologan la señal v16

La respuesta corta sería para que lo podamos usar en nuestros vehículos.

Desde hace algunos años la DGT está estudiando cuál es la mejor manera de evitar este tipo de accidentes y creen haber encontrado la solución: señalar la zona de emergencia de forma segura evitando el riesgo para los conductores. Se trataría de un sistema similar al de los coches de policía secreta al tratarse de un dispositivo que se colocaría en el techo de nuestro vehículo sin necesidad de tener que abandonarlo. Hoy por hoy, la persona tiene que abandonar el vehículo e ir a colocar el triángulo.

Es precisamente en ese momento cuando las personas se convierten en vulnerables, por lo que consideramos que es más apropiado permanecer en el vehículo sustituyendo esa pre-señalización por otra,

Ana Banco, subdirectora adjunta de circulación de la DGT,



Está fue la respuesta de Ana Banco a una serie de preguntas de unos periodistas interesados en el nuevo accesorio.

## ¿Cuándo será obligatoria el dispositivo homologado?

En principio la DGT habla de un periodo de algo más de **cinco años de adaptación**, asegurando que la idea inicial es que entre en vigor para **2024**, o lo que es lo mismo, todos los vehículos nuevos que salgan al mercado a partir de esa fecha contarán con el **dispositivo de serie**, pero el resto de usuarios que cuenten con un coche anterior deberán de hacerse con uno. Si compramos la señal **V16 homologada** con antelación, nos podremos ahorrar un buen pico, ya que cuando sea obligatoria, el precio subirá de forma considerable.

La inclusión de esta nueva señal luminosa deberá ir acompañada de un cambio normativo en el que se indique cuál será la nueva forma de actuar en caso de que nuestro coche quede detenido en plena circulación. La intención es seguir los pasos de países como Reino Unido, donde está completamente prohibido que los conductores pongan un pie en el asfalto en las vías de alta velocidad.

A día de hoy la regulación obliga el uso de los triángulos y ofrece la posibilidad de utilizar un dispositivo luminoso, tal como la señal v-16 homologada, pero sólo de manera opcional. La intención de la dgt es que en los próximos años, la señal luminosa v-16 que se coloca en el techo de nuestro coche sustituya al triángulo con el objetivo de reducir el número de víctimas por atropello en nuestras carreteras, unos pocos años por delante, para que todo eso sea una realidad.

## Requisitos de la señal V16 para la homologación

Es muy importante recordar, que para la que la señal conste como homologada, se deberá de cumplir varias características fundamentales, tales como:

**Luminosidad:** el dispositivo deberá estar diseñado para que emita un fogonazo de luz en horizontal de 360 grados y en vertical tendrá que hacerlo con un margen mínimo de 8 grados en sentido hacia arriba y hacia abajo, de color, siempre, amarillo.

**Intensidad luminosa:** deberá iluminar en el grado 0, entre 40 y 80 candelas, y en el grado 8, con un mínimo de 8 candelas. Además, debe haber carga en las baterías (o pilas) suficiente, para garantizar, como mínimo, 30 minutos de duración, irradiando con ésa intensidad lumínica.

**El grado** de protección IP, será, como mínimo, de un IP54.

**El dispositivo** deberá adherirse y permanecer estable a la superficie plana de un vehículo, con una resistencia a las adversidades meteorológicas de 180 pa.

**La frecuencia** en la que emitirá los destellos serán entre 0,8 y los 2 Hz.

**Deberá garantizar** el pleno funcionamiento a unas temperaturas de entre -10 y 50 grados Celsius.

**La señal v-16** deberá ser autosuficiente, es decir, constará de pilas o una batería y deberá garantizar su buen uso, al menos, durante 18 meses.

Todas las anteriores características deberán cumplir la norma **UNE EN-ISO 17025** y haberse ejecutado las anteriores pruebas en un laboratorio acreditado para tales fines.

## Comprar la señal V16 homologada

No te lo pienses mucho, en el momento que se convierta en obligatoria su precio será muy superior al actual, además si podemos comprar hoy y aumentar nuestra seguridad en los vehículos al mismo que tiempo que ahorramos algo, es algo bueno.

**Es el regalo perfecto:**

**Original:** Es complicado que lo tengan.

**Económico:** por unos 30€ tienes tu señal V16

**Útil:** Para que regalar algo que “no sirve para nada”

**Demuestras preocupación por su seguridad.**



## Cómo instalar una ducha de bidé para inodoro

Os enseñamos paso a paso a colocar una ducha de bidé en el baño. Se trata de un accesorio muy útil para tener junto al inodoro.

Un conjunto de ducha higiénica para el inodoro es una buena solución para aprovechar las ventajas de un bidé, sin ocupar mucho espacio.

Este tipo de accesorios para el baño una alternativa económica, práctica y estética. Además su instalación muy sencilla.

Paso a paso para instalar una ducha de bidé para el inodoro

- Empezaremos cerrando la llave de paso de agua del inodoro, que es donde vamos a conectar el nuevo accesorio.
- Después, presionaremos el pulsador de la cisterna, para vaciarla completamente.
- Soltamos el latiguillo y enroscamos una pieza de unión en forma de T con el fin de conseguir dos salidas: una para el tubo flexible que hemos soltado y otra para la ducha.
- Una vez que hemos unido los dos elementos a la T, procedemos a colocar el soporte de la ducha.
- Marcamos los puntos de fijación en la pared y hacemos los agujeros, utilizando el taladro en posición de percusión y una broca de widia del diámetro adecuado.
- A continuación, insertamos los tacos de plástico y fijamos la pieza de sujeción con sus correspondientes tirafondos.
- Ya podemos abrir la llave y comprobar que la instalación funciona correctamente.
- Esta ducha higiénica junto al inodoro además de ofrecernos las ventajas de un bidé, nos puede facilitar considerablemente trabajos tan cotidianos como limpiar cómodamente la taza del wáter o llenar un cubo de agua.

[Ver Video](#)





frutas  
**tesa**

*calidad en su mesa*

**juan II N°13, 49011 Zamora**

**☎ 649745059**



## NOCHE BUENA

### Aperitivo

# Mejillones gratinados con salsa holandesa

### Ingredientes (4 personas):

24 mejillones

3 puerros

1/2 ramita de apio

3 yemas

1 copita de vino blanco

250 gr. de mantequilla

1 cucharadita de zumo de limón

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Perejil

### **Elaboración:**

Limpia los mejillones, retirándoles las barbas y las adherencias que puedan tener pegadas. Pon a calentar en una cazuela amplia y baja el vino y la ramita de apio. Añade los mejillones, tápalos y cocínalos hasta que se abran. Reserva.

Limpia los puerros y pica 2 en daditos. Ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Sazona. Repártelos sobre los mejillones y extiéndelos sobre una placa de horno.

Funde la mantequilla y retira la espuma de la parte superior. Pon el zumo y las yemas en un bol. Sazona. Móntalas con ayuda de una varilla eléctrica. Vierte, poco a poco la mantequilla y sigue montando. Napa los mejillones con la salsa holandesa y gratínalos en el horno.

Pica el otro puerro en juliana fina y fríelo en una sartén con aceite no muy caliente. Escurre sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina. Sazona. Acompaña los mejillones con las hebras de puerro frito. Adorna con unas hojas de perejil.

### **Consejo:**

Si algún mejillón no se abre, deséchalo. Si sólo se abren un poco no hay problema, puedes forzarlos y abrirlos con la mano.

### **Entrante**

# **Crema de verduras con bricks de jamón y queso**

**Ingredientes (6 personas) para la receta Crema de verduras con bricks de jamón y queso:**

3 hojas de pasta brick

125 g de jamón cocido

75 g de queso de oveja



2 puerros

200 g de judías verdes

2 zanahorias

2 hojas de acelga

1/2 rama de apio

2 patatas

Jugo de remolacha

Aceite de oliva virgen extra

Sal

### **Elaboración:**

Pica los puerros y las zanahorias. Retira las puntas de las judías y trocéalas. Limpia las hojas de acelga y la rama de apio y pícalas a tu gusto. Pela las patatas y cáscalas.

Pon un chorrito de aceite en una cazuela grande, agrega las hortalizas y rehógalas durante 5-8 minutos. Cubre con agua, sazona y cuece todo durante 15-20 minutos. Tritura y reserva.

Corta y retira la parte superior y la parte inferior de las hojas de pasta brick. Corta el resto en tiras de unos 5-6 centímetros. Corta el jamón y el queso en 12 triángulos de 5 centímetros de cada lado. Junta una porción de queso y otra de jamón y envuelve cada uno con una tira de pasta brick formando un triángulo. Fríelos en una sartén con aceite y escúrrelos sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina.

Mezcla el jugo de la remolacha con un buen chorro de aceite de oliva. Sirve la crema de verduras y salpícala con el aceite de remolacha. Acompaña con los bricks de queso y jamón.

### **Consejo:**

No tires los recortes de pasta brick, aprovéchalos para decorar tus platos. Consérvalos bien envueltos en film de cocina. Cuando vayas a utilizarlos, calienta una sartén con aceite, agrega los trozos de pasta brick y fríelos hasta que se doren.



## De Primero

# Langostinos con gabardina

### Ingredientes (4 personas):

16 langostinos

1 huevo

8 g de levadura

80 g de harina

60 ml de cerveza

1/2 limón

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Perejil

### Elaboración:

Para hacer la pasta orly, coloca el huevo en un bol y bátelo un poco con una varilla. Agrega la cerveza y sigue batiendo. Incorpora la harina, la levadura y una pizca de sal y sigue batiendo. Deja reposar 15 minutos.

Pela los langostinos dejándoles la parte final de la colita sin pelar. Sazona. Pásalos por la pasta orly y fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.

## De Segundo

# Solomillo en hojaldre

### Ingredientes (4 personas):

600 gr de solomillo de ternera

2 láminas de hojaldre

1 huevo

100 gr de paté a las finas hierbas

1 cebolla

1 zanahoria

1 puerro

3 dientes de ajo

1 trozo de apio

150 ml de vino tinto

30 gr de sésamo blanco y negro

15 gr de harina

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

Perejil

### **Elaboración:**

Limpia el solomillo, corta 4 filetes gruesos y salpimiéntalos. Pon a calentar un chorrito de aceite en una sartén grande. Dóralos, retira y deja que se enfríen. Úntalos con el paté de finas hierbas y resévalos.

Estira una lámina de hojaldre y córtala por la mitad de manera que te queden dos rectángulos. Corta 4 tiras finas de cada mitad y resévalas. Coloca un solomillo en un extremo de cada trozo de hojaldre y tápalos de manera que queden perfectamente cubiertos. Sella los bordes con un tenedor y úntalos con huevo batido. Coloca las tiras en forma de aspa y úntalas con huevo batido. Decora la superficie con sésamo blanco y negro. Realiza la misma operación con la otra lámina de hojaldre de manera que queden los 4 solomillos envueltos. Colócalos en una bandeja de horno forrada con papel de horno y hornea a 200°C durante 15 minutos.

Para la salsa, pela y pica los ajos, la cebolla, el puerro, la zanahoria y el apio en dados y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando la verdura esté dorada, agrega la harina y rehógala un poco. Vierte el vino tinto y dale un hervor. Vierte 300 ml de agua y mezcla bien. Deja reducir la salsa y tritúrala.

Sirve el solomillo y salsea. Decora con una ramita de perejil.



## Postre

# Mousse de queso con manzana asada

Ingredientes (2 personas):

100 gr de queso mascarpone

1 huevo

2 hojas de gelatina

1 manzana golden

Agua

40 gr de azúcar

30 gr de miel

Un poco de mantequilla

### Elaboración:

Para hacer la mousse, calienta el queso mascarpone al baño maría para que quede más líquido. Remuévelo de vez en cuando.

Pon la gelatina a remojar en un recipiente con agua. Cuando se ablande, agrega al mascarpone y mezcla bien hasta que se disuelva. Deja que temple un poco

Monta la yema y la clara con la mitad de azúcar (reserva la otra mitad) por separado. Mezcla nuevamente y agrega el mascarpone, poco a poco, sin dejar de batir. Vierte en un molde e introduce en el frigorífico hasta que cuaje.

Pela la manzana, córtala por la mitad, retira el corazón y córtala en láminas finas. Unta un molde apto para el horno con un poco de mantequilla, coloca encima la manzana, espolvorea con el resto del azúcar e introduce en el horno a 180°C durante 5 minutos. Sube la temperatura del horno hasta 240°C y hornea durante un par de minutos.

Corta la crema en 2 porciones, sirve encima las láminas de manzana con unos hilos de miel. Puedes decorar con unas hojas de menta.



# MENU NOCHE BUENA

## *Aperitivo*

*Mejillones gratinados con salsa  
holandesa*

## *Entrantes*

*Crema de verduras con bricks de  
jamón y queso*

## *De Primero*

*Langostinos con gabardina*

## *De Segundo*

*Solomillo en hojaldre*

## *Postre*

*Mousse de queso con manzana  
asada*

*Feliz  
Navidad*

# NAVIDAD

## Aperitivo

# Pastel de salmón con pan de molde y mayonesa

## Ingredientes:

- 1 bote de 400 g de mayonesa
- 12 rebanadas de pan de molde
- 500 g de salmón ahumado
- 400 g de surimi rallado
- 400 g de queso crema
- 1 lechuga icerberg
- 3 huevos cocidos
- 2 tomates de ensalada

## Elaboración:

En un bol ponemos la lechuga picada, el surimi rallado, los huevos cocidos picados y 5 cucharadas soperas de mayonesa. Mezclamos bien. Reservamos.

Forramos un molde rectangular de aluminio con las lonchas de salmón ahumado. Procuramos que sobresalga un poco por los bordes.

Untamos con mayonesa que hará de pegamento. Ponemos una capa de pan de molde encima de la capa inicial de salmón. Cubrimos con queso crema y rodajas finas de tomate.

Ponemos otra capa de pan de molde y cubrimos con la mezcla que habíamos reservado.

Cubrimos con una última capa de pan de molde, y doblamos sobre ella el salmón que sobra por los bordes.



Cubrimos con film de plástico, ponemos peso encima y refrigeramos al menos 4 horas.

Cortamos las esquinas del molde de aluminio y desmoldamos volcando sobre una bandeja.

De esta manera hemos elaborado este pastel de salmón ahumado con pan de molde y mayonesa.

## Entrante

# Crema de puerro ahumado con tocino caramelizado

## Ingredientes (2 personas) de la receta de Puerro ahumado con tocino caramelizado:

2 puerros

3 patatas rojas

1/2 cebolla

1 diente de ajo

150 g de tocino ibérico

1 cucharada de azúcar

Agua

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Perejil

Cebollino

Tomillo

Orégano

Pimentón

## **Para ahumar:**

1/2 huevera de cartón

100 g de serrín

Alcohol

## **Elaboración:**

Para ahumar los puerros, pon la huevera troceada en una cazuela amplia. Vierte un chorrito de alcohol y prende fuego. Añade unas ramas de orégano y cuando se haga todo cenizas, apaga con el serrín. Corta los puerros en cilindros, ponlos en un colador y coloca el colador apoyado sobre la cazuela. Tapa y mantenlos dentro durante 5-6 minutos, hasta que deje de salir humo.

Lamina el diente de ajo y dóralo en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade la cebolla picada, el puerro ahumado y las patatas peladas y cascadas. Sazona. Cubre con agua y cocina el conjunto durante 25 minutos. Tritura con la batidora eléctrica hasta conseguir una crema fina. Reserva caliente.

Pon a calentar agua y sal en la olla rápida y añade unas ramas de tomillo, unas ramas de perejil, un chorrito de aceite y el tocino. Cierra la olla y cocina a fuego medio durante 20 minutos a partir de que empiece a salir el vapor. Retira el tocino.

Dora el tocino a fuego suave en una sartén con una gotita de aceite. Retira a un plato y espolvorea con azúcar por encima, una pizca de pimentón y unos cristales de sal. Quema con el soplete, hasta que se caramelice y condimenta con un poco de cebollino picado. Corta en dos.

Sirve la crema de puerros en el fondo de un plato hondo, añade el tocino y adereza con aceite y unos granos de sal. Decora con unos tallos de perejil y cebollino.

## **De Primero**

# **Langostinos al whisky**

## **Ingredientes (4 personas):**

16 langostinos

2 dientes de ajo

60 ml de whisky

1 limón y medio

50 g de mantequilla

Aceite de oliva virgen extra

Cebollino picado

Sal

Perejil

### **Elaboración:**

Precalienta el horno 200°C.

Sazona los langostinos y saltéalos a fuego fuerte en una sartén con un chorrito de aceite. Retíralos y colócalos en una bandeja apta para horno.

Funde la mantequilla a fuego suave en una sartén. Pela y lamina los dientes de ajo y añádelos. En cuando empiecen a bailar, vierte el whisky y flambea. Vierte el zumo de 1 limón, sazona y mezcla bien.

Riega los langostinos con la salsa, espolvorea con cebollino picado y hornéalos durante 5 minutos a 200°C.

Sirve, salsea con el jugo de whisky y decora con el medio limón y con una ramita de perejil.

### **De Segundo**

## **Bricks de cordero con salsa de miel**

### **Ingredientes (4 personas):**

8 láminas de pasta brick

300 g de carne de cordero picada

30 g de miga de pan

100 ml de leche

50 ml de salsa de tomate

1 cebolleta

1 zanahoria



1 pimiento verde

2 dientes de ajo

1 huevo

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

Perejil

### **Para la salsa:**

1 cucharada de mostaza

1 cucharada de miel

Zumo de medio limón

100 ml de aceite de oliva virgen extra

Sal

### **Elaboración:**

Pon la miga de pan en un bol, cúbrelo con leche y deja que se empape bien.

Pela los dientes de ajo, la cebolleta y la zanahoria. Pica las verduras en daditos y ponlas a rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Pica el pimiento verde de la misma manera y añádelo. Cocina la verdura durante unos 15 minutos a fuego suave. Escúrrele todo el aceite y coloca la verdura en un bol. Añade la miga de pan escurrida, la carne y la salsa de tomate. Salpimienta y mezcla todo bien.

Extiende las láminas de pasta brick sobre una superficie lisa, pon sobre cada una 1 porción de carne y enróllalas formando unos rulos. Colócalos sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. Bate el huevo en un bol y pinta los bricks. Hornéalos a 200°C durante 10 minutos.

Coloca en un vaso batidor, el zumo de limón, la miel, la mostaza, una pizca de sal y 100 ml de aceite. Bátelos con una batidora eléctrica hasta que emulsionen.

Sirve los bricks y acompáñalos con la salsa. Decora los platos con unas hojas de perejil.

### **Consejo:**

Es importante comer los rulos de cordero recién hechos porque si no la carne irá soltando agua y humedecerá la pasta brick.

## Postre

# Bocado de bizcocho, queso y turrón

### Ingredientes (4 personas):

4 sobaos

80 g de turrón del duro (de Alicante)

4 rodajas de queso de cabra

60 g de chocolate negro

200 ml de nata

Hojas de menta

### Elaboración:

Con un molde redondo, corta los sobaos. Colócalos sobre la placa del horno forrada con papel de hornear. Coloca las rodajas de queso encima de los sobaos.

Ralla el turrón y pon una porción de turrón sobre el queso. Introduce la placa en el horno y gratina todo durante 4-5 minutos.

Pon la nata a calentar, cuando empiece a hervir, agrega el chocolate troceado y mantenlo al fuego hasta que se disuelva. Pica 10 hojas de menta finamente y añádelas.

Pon la salsa en el fondo de los platos y coloca encima de cada uno, el bocado de bizcocho, queso y turrón. Adorna con unas hojas de menta.

### Consejo:

Si no disponéis de un rallador de agujero grande, podéis picar el turrón a cuchillo. No se os ocurra hacerlo en el mortero porque quedará como una pasta.



# MENU MAVIDAD

## *Aperitivo*

*Pastel de salmón con pan de molde y mayonesa*

## *Entrante*

*Crema de puerro ahumado con tocino caramelizado*

## *De primero*

*Langostinos al whisky*

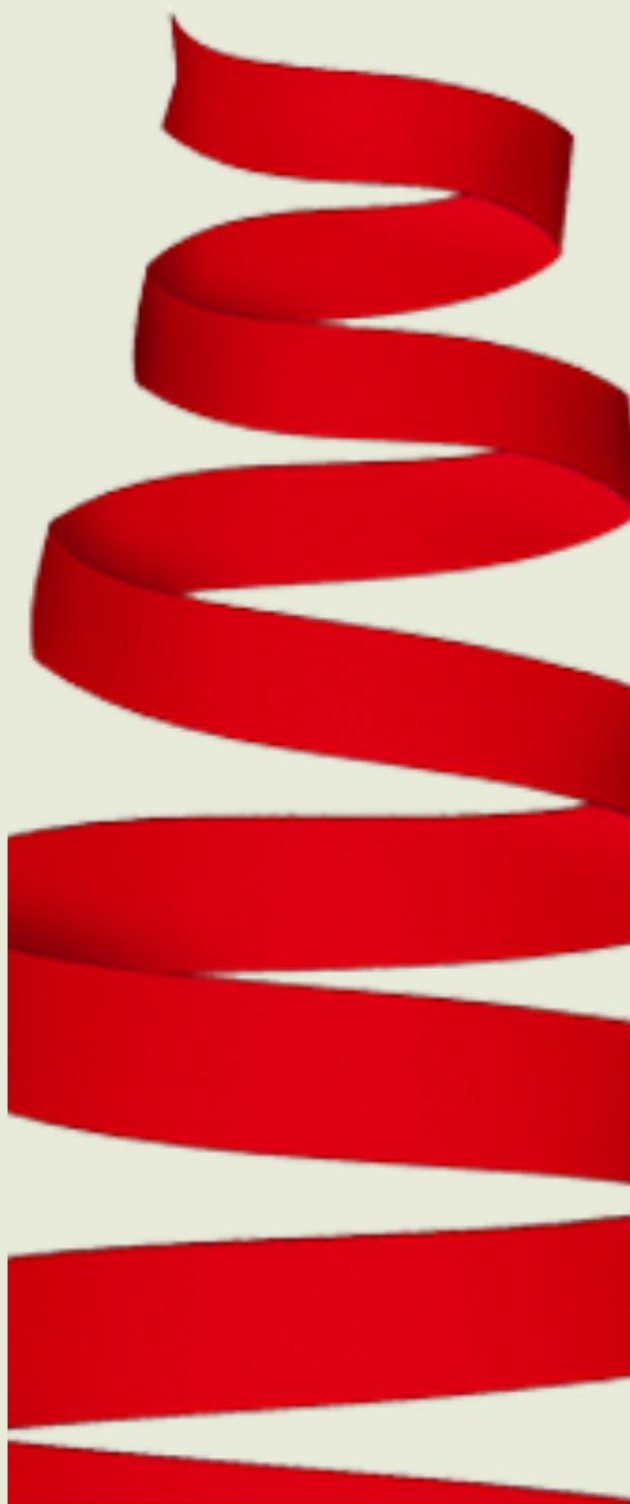
## *De Segundo*

*Bricks de cordero con salsa de miel*

## *Postre*

*Bocado de bizcocho, queso y turrón*

*Feliz  
Navidad*





# NOCHE VIEJA

## Aperitivo

## Receta de Huevos rellenos con atún y mahonesa de mostaza

### Ingredientes para 4 personas para huevos rellenos con atún y mahonesa de mostaza

7 huevos

150 gr. de atún

200 gr. de canónigos

1 zanahoria

1 cebolleta

Vinagre

Aceite de oliva

Sal

1 cucharada de mostaza en grano

Perejil (para decorar)

### Elaboración:

Pela, trocea y cuece la zanahoria en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 10-12 minutos. Reserva.

Pon 6 huevos en una cazuela con agua hirviendo y déjalos cocer durante 10 minutos. Pela y corta los huevos por la mitad. Retira las yemas a un cuenco y reserva los medios huevos en una bandeja.

Para hacer la mahonesa, casca un huevo en un vaso batidor y condimenta con sal. Vierte un chorrito de vinagre, un buen chorro de aceite y la mostaza. Introduce la batidora hasta el fondo y empieza a batir sin mover el brazo. Cuando empiece a emulsionar mueve la batidora arriba y abajo hasta obtener la mahonesa.

Pica la cebolleta y agrégala al cuenco de las yemas. Añade la zanahoria picada (reserva un poco para decorar) y el bonito desmigado. Mezcla todo bien e incorpora la mahonesa. Mezcla y condimenta con sal. Rellena los medios huevos y encima decora con unas laminas de zanahoria y un poco de mahonesa. Sirve 3 medios huevos por ración y acompaña con los canónigos aliñados (con aceite, vinagre y sal). Decora el plato con una hojita de perejil.

### **Consejo:**

Para no enmascarar el delicado y particular sabor de los canónigos conviene aliñar la ensalada con una vinagreta suave.

### **Entrante**

## **Crema de centolla**

### **Ingredientes Para 6-8 personas:**

1 centolla

1 cebolla

2 zanahorias

2 puerros

2 tomates

2 dientes de ajo

100 gr. de arroz

100 gr. de fideos chinos

1 copa de vermouth blanco

Agua

Aceite virgen extra

Sal

1 cucharadita de estragón

Perejil

## **Elaboración:**

Pon la centolla en una cazuela con agua hirviendo, tapa y cuece durante 5-6 min. Retírala a un plato. Cuela el caldo y resérvalo. Separa las patas de la cabeza de la centolla. Reserva las patas. Abre la cabeza, tira lo inservible, y trocea la carcasa. Resérvala.

Pela y lamina los dientes de ajo, las zanahorias, la cebolla y los puerros. Pocha las verduras en una cazuela con un chorro de aceite. Sazona. Trocea los tomates y añádelos. Agrega el estragón y el arroz y rehoga bien todo. Vierte el vermouth, introduce las patas de la centolla, las carcasas y el caldo. Cocina durante 15-18 minutos.

Retira las patas de la cazuela y resérvalas. Retira las carcasas, separa la carne y añádela a la cazuela. Tritura con la batidora eléctrica hasta conseguir una crema. Cuela la crema para que quede fina y deja hervir a fuego suave.

Fríe los fideos (poco a poco) en una sartén con abundante aceite no muy caliente. Retira los fideos a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sirve la crema en un plato y coloca encima los fideos chinos. Acompaña con una pata de centolla. Adorna con una hojita de perejil.

## **Consejo:**

A la hora de comprar las nécoras, es más importante que te fijes en su frescor y en la sensación de peso y carne prieta dentro de su caparazón que en el tamaño de la nécora.

## **De Primero**

# **Bogavante con vieiras**

## **Ingredientes Para 2 personas:**

1 bogavante de 700 g aprox.

4 vieiras

1 chalota

80 g de mantequilla

1/2 limón

1 vaso de nata



1 vaso de vino blanco

Agua

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Cebollino

### **Elaboración:**

Pon a hervir abundante agua con una pizca de sal. Introduce el bogavante y cocínalo durante 6 minutos aproximadamente. Abre el bogavante y saca su carne. Reserva la cabeza partida por la mitad a lo largo.

Pon a reducir el vino con la chalota finamente picada. Cuando se haya evaporado completamente, incorpora la nata y deja que reduzca a la mitad. Agrega los trozos de mantequilla y cocina la salsa sin parar de remover hasta que monte. Cuela y resérvala.

Pon los corales de las vieiras en el vaso batidor. Vierte la salsa y tritura. Pásala a un cazo y añade un chorrito de zumo de limón, sal y pimienta. Agrega un poco de cebollino picado.

Saltea las vieiras y el bogavante en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Emplata el marisco salteado con la cabeza de bogavante que tenías reservada, salsea y sirve.

### **De Segundo**

# **Cochinillo asado con ensalada verde a la naranja**

### **Ingredientes:**

1/2 cochinillo (2,5 Kgr. aprox.)

5 dientes de ajo

4 patatas

1 naranja

Hojas variadas de lechuga (canónigos, rúcula, berros...)

1 vaso de agua

1 cucharada de harina de maíz refinada

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta

20-25 granos de pimienta negra

Perejil

### **Para la vinagreta de naranja:**

Zumo de 2 naranjas

1 chupito de vodka

Aceite de oliva virgen extrasal

### **Elaboración:**

Pela y pica los dientes de ajo, ponlos en el mortero, añade los granos de pimienta y maja bien. Agrega un chorro de aceite y mezcla bien.

Salpimienta el cochinillo y hazle unos cortes superficiales (no muy profundos) en la piel. Coloca el cochinillo en una placa de horno e incorpora el majado en el interior de los cortes. Introduce en el horno y ásallo durante 2 horas y media (1 hora por cada kilo) a 150° C (con el horno precalentado). Pasada hora y media vierte un vaso de agua y deja otra hora más. Reserva el cochinillo y pon el jugo de la bandeja de horno a reducir. Liga la salsa con una cucharada de harina de maíz refinada diluida en agua fría. Espolvorea con perejil picado. Reserva el jugo.

Para la vinagreta de naranja, pon el zumo de las naranjas y el vodka en un cazo y cuece hasta que se reduzca a un tercio (unos 10 minutos). Retira la cazuela del fuego, pasa la reducción a un cuenco y añade un chorro de aceite de oliva y una pizca de sal. Bate bien y reserva la vinagreta.

Pelas las patatas, haz lonchas y cuécelas en una cazuela con agua y sal durante 12-15 minutos. Reserva.

Pela la naranja y corta los gajos en daditos. Lava las hojas de lechuga, colócalas en un cuenco, sazona y aliña con la vinagreta. Mezcla y reserva.

Sirve un pedazo de cochinillo por comensal, acompañado con unas hojas de lechuga con los gajos de naranja por encima y unas patatas condimentadas con el jugo. Decora con una ramita de perejil.

### **Consejo:**

Los cítricos si son jugosos deben ser pesados, por lo que las naranjas que están en su mejor momento, resultan pesadas respecto a su tamaño.

### **Postre**

## **Turrón de yema**

### **Ingredientes:**

400 gr de almendras molidas

400 gr de azúcar glas

8 yemas de huevo

Una cucharadita de canela

Ralladura de medio limón

### **Elaboración:**

Pon en un bol las yemas y las almendras molidas y mezcla todo bien.

Pon el azúcar, la ralladura de limón y la canela en un cazo a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Deja cocer hasta que el almíbar coja una textura líquida. Añade la mezcla de yemas y almendras y sigue removiendo hasta que deje de tener una textura pegajosa. Retira del fuego.

Forra un molde rectangular con papel de horno y vierte la mezcla. Sin dejar que se enfríe, cubre la parte superior con papel de horno y coloca encima un peso a modo de prensa. Deja enfriar para que cuaje. Desmolda con cuidado y sirve.

### **Consejo:**

Cuando lo desmoldes, puedes espolvorear un poco de azúcar por encima y quemar la superficie con una plancha de cocina.



# NOCHE VIEJA

## APERITIVO

*Receta de Huevos rellenos con atún y mahonesa de mostaza*

## ENTRANTE

*Crema de centolla*

## DE PRIMERO

*Bogavante con vieiras*

## DE SEGUNDO

*Cochinillo asado con ensalada verde a la naranja*

## POSTRE

*Turrón de yema*



# AÑO NUEVO

## Entrante

# Tartaletas variadas

### Ingredientes (4 personas):

24 tartaletas

1 filete de pechuga de pollo de 100 gr

1 huevo

100 gr de queso de untar

60 gr de salmón ahumado

60 gr de block de foie mi-cuit

1 cebolleta

1 cucharada de pistachos picados

1 cucharada de huevas de lumpo (negras)

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

Reducción de Módena

Cebollino picado

Sal

Pimentón

Pimienta

Perejil

### Elaboración:

Pica la cebolleta en daditos y ponla a pochar en una sartén con aceite. Reserva.

Para la mahonesa, pon un huevo en el vaso de la batidora, agrega un chorrito de vinagre, una pizca de sal y abundante aceite. Tritura con la batidora eléctrica hasta que ligue.

Salpimienta el filete de pollo y cocínalo a la plancha. Pícalo finamente y colócalo en un bol. Agrega la mahonesa y un poco de perejil picado. Mezcla bien. Rellena las tartaletas con la mezcla. Espolvoréalas con los pistachos picados y un poco de pimentón.

Pon el queso de untar en un bol. Pica el cebollino finamente y añádelo al bol. Pica el salmón finamente e incorpóralo. Mezcla todo muy bien y rellena las tartaletas. Adórnalas con las huevas negras.

Corta el block de foie en cuadraditos y colócalos en un bol. Agrega la cebolleta pochada y remueve suavemente. Rellena las tartaletas. Muele encima un poco de pimienta negra y salséalas con la reducción de Módena. Sirve y adorna con una rama de perejil.

### **Consejo:**

A la hora de preparar canapés podéis mezclar tantos ingredientes como os alcance vuestra imaginación. Como idea original, sabed que el pollo combina muy bien con la mantequilla de cacahuete.

## **Plato Principal**

# **Arroz con bogavante**

### **Ingredientes (4 personas):**

1 bogavante

400 gr de Arroz SOS Especial Caldoso y Meloso

1 l de caldo para paella

1 cebolleta

2 zanahorias

1 puerro

2 tomates

3 dientes de ajo



75 ml de brandy

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Azafrán

Estragón

Perejil

### **Elaboración:**

Corta el bogavante por la mitad y rehógalo en una paella con un chorrito de aceite. Retíralo y resérvalo.

Pica los dientes de ajos, la cebolleta, las zanahorias y el puerro finamente y ponlos a pochar en la paella donde has rehogado el bogavante. Añade el brandy, el estragón y el azafrán. Pela un tomate, pícalo en daditos y agrégalos. Sofríe bien el tomate y pon a punto de sal.

Incorpora el arroz y rehógalo un poco. Vierte el caldo y deja cocinar 10 minutos. Añade el bogavante troceado y deja cocinar 6-8 minutos más. Cubre el arroz con un paño limpio y déjalo reposar unos minutos. Decora con el otro tomate y con una hoja de perejil y sirve.

### **Postre**

## **Budin navideño**

### **Ingredientes (4 personas):**

250 gr de panettone

2 peras

150 gr de azúcar

4 huevos

1 vaso de leche

25 gr de mantequilla

Mantequilla y harina (para el molde)

Miel para acompañar

Romero para decorar

### **Elaboración:**

Pela las peras, descorazónalas, pártelas en cubitos y ponlas en un bol. Incorpora el azúcar y los huevos. Mezcla bien.

Ablanda un poco la mantequilla en el microondas y añádela. Vierte la leche y remueve bien.

Introduce el panettone troceado y remueve energicamente para que quede bien remojado.

Unta un molde con mantequilla y espolvoréalo con harina. Vuelca la masa en el molde y hornea con el horno precalentado a 160°C durante 45 minutos.

Trocea el budin navideño y sírvelo con una pizca de miel y una ramita de romero.

### **Consejo:**

Esta receta es una buena opción para aprovechar las sobras de panettone y no tirar nada. Si no tienes panettone, puedes sustituirlo por un bizcocho o migas de pan.

**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*



# MENU AÑO NUEVO

APERITIVO

*Tartaletas variadas*

PLATO PRINCIPAL

*Arroz con bogavante*

POSTRES

*Budin navideño*





# 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: arteduero@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 Dominicas 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

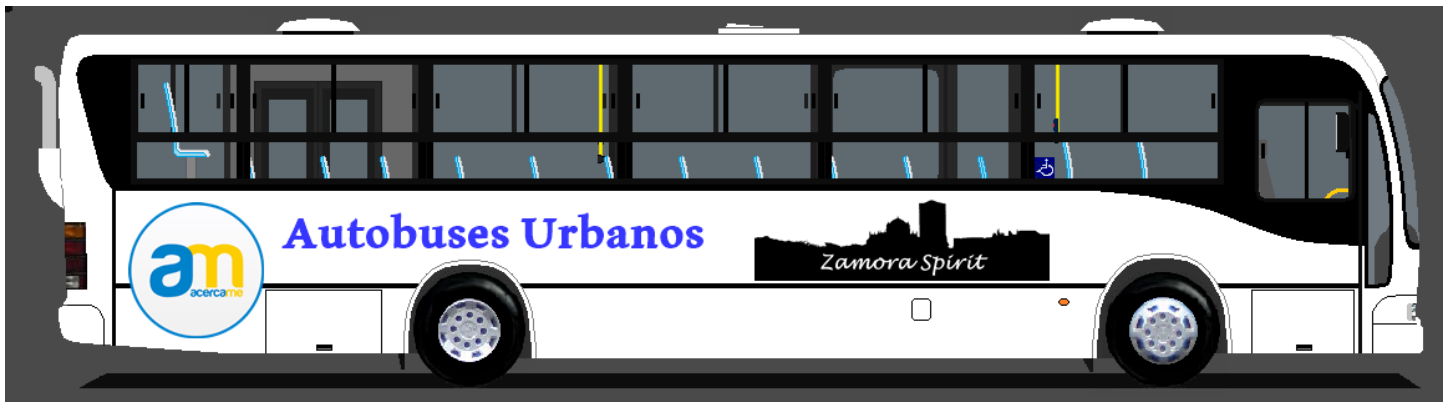
Subdelegación del Gobierno

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





**MEDIDAS A TENER EN CUENTA EN EL  
URBANO DE ZAMORA**



**SÚBETE AL  
AUTOBÚS CON  
MASCARILLA**

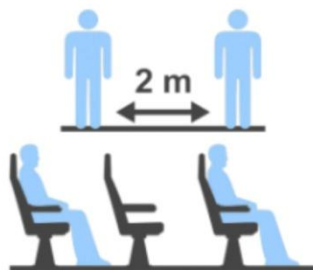


**Utiliza el gel  
hidroalcohólico antes  
de pagarnos.  
Después vuelve a  
utilizarlo.**



**Puedes pagar tanto con  
dinero efectivo como con  
el bono Acercame**

**¿Dónde puedes colocarte?**



**Intenta mantener una distancia de 2 metros entre las  
personas. A la hora de sentarse, procura elegir los  
asientos más distantes. Si vas de pie, colócate de espaldas  
a los demás en la medida de lo posible.**

**#COVIDFREE**



# Descargaté nuestra app



ya tienes la tuya...  
**teacercamos?**



#### Abonos Ordinarios

Usuarios/as del transporte urbano que no tengan derecho o no tengan concedido un Abono de Tercera Edad o Abono Especial en cualquiera de sus modalidades.

**abono normal**  
**30% dto.**

Solicita tus descuentos y consulta las condiciones en los servicios sociales del Ayuntamiento de Zamora



ya tienes la tuya...  
**te acercamos?**



## abono especial 40% dto.

Jovenes de 5 a 30 años,  
discapacitados y  
familias numerosas.

### Jovenes de 5 a 30 años. (ambos inclusive)

- Empadronados en el municipio de Zamora en el momento de la solicitud
- Que los ingresos de la Unidad familiar no supere en 1,2 veces el IPREM incrementado en un 20 % por cada miembro de la misma.

Documentación necesaria para la acreditación del cumplimiento de los requisitos y expedición del correspondiente abono:

Fotocopia del DNI, Certificado de Empadronamiento, Documentación justificativa de los ingresos de la unidad familiar, Fotografía tamaño carné

### Personas con Discapacidad

- Personas con discapacidad con tres o más puntos en el apartado de movilidad reducida independientemente del grado de discapacidad, o personas con discapacidad igual o superior al 60%.
- Empadronados en el municipio de Zamora en el momento de la solicitud
- Que los ingresos de la Unidad familiar no supere en 1,2 veces el IPREM incrementado en un 20 % por cada miembro de la misma.

Documentación necesaria para la acreditación del cumplimiento de los requisitos y expedición del correspondiente abono:

Fotocopia del DNI, Certificado de Empadronamiento, Certificado o Tarjeta de discapacidad, Documentación justificativa de los ingresos de la unidad familiar, Fotografía tamaño carné.

Las personas con discapacidad beneficiarias de bonificación podrán ir acompañados de una persona quien, a su vez, se beneficiará de la misma bonificación, siempre y cuando vaya físicamente acompañando a la persona con discapacidad y haya obtenido el correspondiente abono especial como persona acompañante, debiendo concretar, en el momento de la solicitud de dicho abono, la/s persona/s con discapacidad con abono especial ya concedido a la/s que acompañará en los viajes en Transporte Urbano Colectivo.

### Familia Numerosa

- Solicitantes pertenecientes a familias con título de Familia Numerosa
- Empadronados en el municipio de Zamora en el momento de la solicitud
- Que los ingresos de la Unidad familiar no superen en 1,2 veces el IPREM incrementado en un 20 % por cada miembro de la misma.

Documentación necesaria para la acreditación del cumplimiento de los requisitos y expedición del correspondiente abono:

Fotocopia del DNI, Certificado de Empadronamiento, Título que acredite la condición de Familia Numerosa, Documentación justificativa de los ingresos de la unidad familiar, Fotografía tamaño carné

**Solicita tus descuentos y consulta las condiciones en los servicios sociales del Ayuntamiento de Zamora**

ya tienes la tuya...  
**teacercamos?**



**abono mayores  
70% dto.**

Personas con 65 o más años.

- Empadronados en el municipio de Zamora en el momento de la solicitud
- Que los ingresos de la Unidad familiar no supere en 1,2 veces el IPREM incrementado en un 20 % por cada miembro de la misma.

Documentación necesaria para la acreditación del cumplimiento de los requisitos y expedición del correspondiente abono:

Fotocopia del DNI del solicitante, Certificado de Empadronamiento, Documentación justificativa de los ingresos de la unidad económica de convivencia, Fotografía tamaño carné

Solicita tus descuentos y consulta las condiciones en los servicios sociales del Ayuntamiento de Zamora



# línea 1

**lunes a sábados**

Desde ambas cabeceras

**7:29 a 22:49**  
**(cada 20 min.)**

**domingos y  
festivos**

Desde Av. Reyes Católicos

**9:00 a 22:45**  
**(cada 30 min.)**



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. Univiversitario

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 (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



# 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 de  
07:20 a 15:00 horas







# 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

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

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 sábados hasta las 15:00 h.

Esta parada se realiza desde 15:00 h. y los domingos y festivos.

# línea 4

## lunes a viernes

Desde Pz. Villardecievros

7:20 a 14:40

(cada 20 min.)

Desde Av. Reyes Católicos

7:30 a 14:30

(cada 20 min.)

Desde ambas cabeceras

14:55 a 22:55 (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 horarios de 07:32 - 18:42

IES Alfonso IX sólo periodo lectivo horario 08:26 - 14:35

Av Requejo sólo periodo lectivo  
horario 08:27 frente Caja Rural.

Argentina 2, Argentina 30  
Candelaria, Cardenal Cisneros, Hernán Cortes  
Estas paradas se realizan de lunes a viernes

Mercado (Dirección Sagasta), Plaza Sagasta, C/ El Riego  
Estas paradas se realizan  
los sábados hasta las 14:36

Mercado (Dirección Sagasta), Av. Portugal - Frente Barrueco  
Plaza Alemania, Ronda de la Feria 33  
Estas 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

Centro de Salud Santa Elena (de lunes a viernes)

Ronda - Colegio Universitario

Av. Portugal - Barrueco

San Pablo 21

Mercado

Av. Portugal - Frente 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

Argentina 2

Argentina 30

Candelaria

Cardenal Cisneros

Hernán Cortes

Hospital Provincial

Av. Reyes Católicos - Los Bloques

IES Alfonso IX (Solo periodo lectivo)

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

Av. Portugal - Frente Barrueco

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

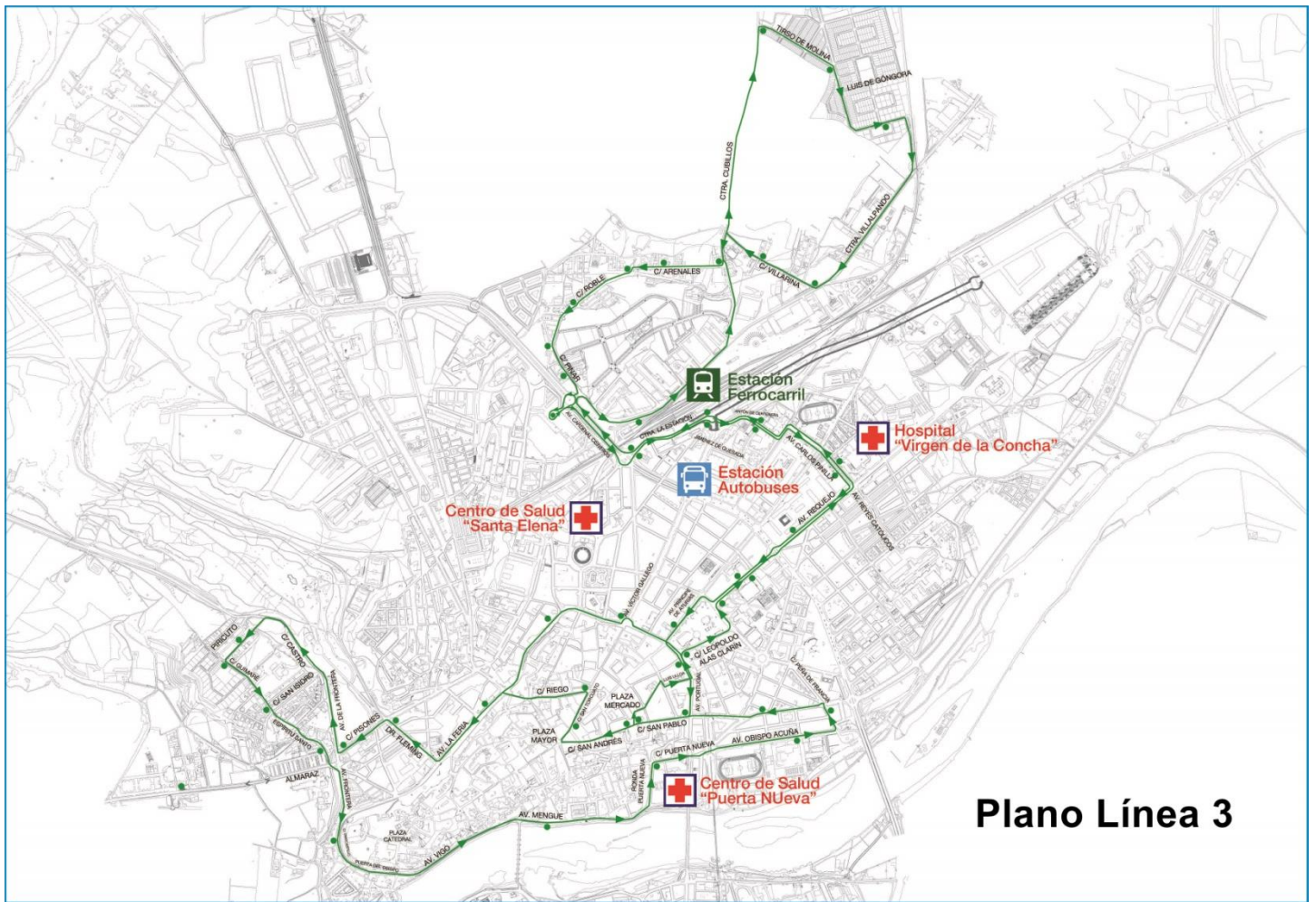
C/ San Blas 17

Peña Trevinca 18

Peña Trevinca 22

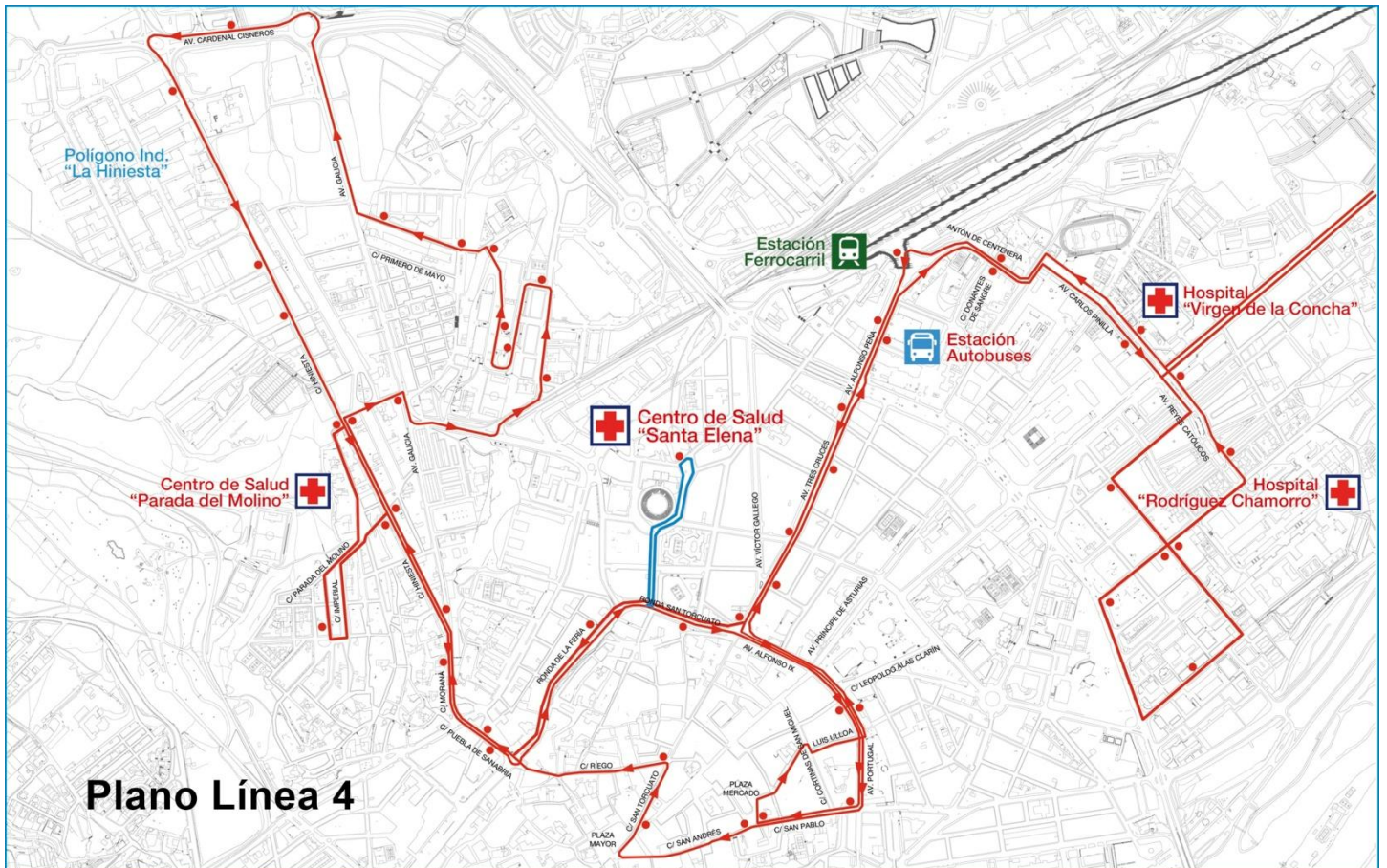
Peña Trevinca 34





**Plano Línea 3**

**LA LINEA 4 AÑADE UNA NUEVA PARADA CUESTA DEL BOLÓN**



**Plano Línea 4**



# 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/ Córdoba

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/ Córdoba

C/ Burgos con C/ Palencia

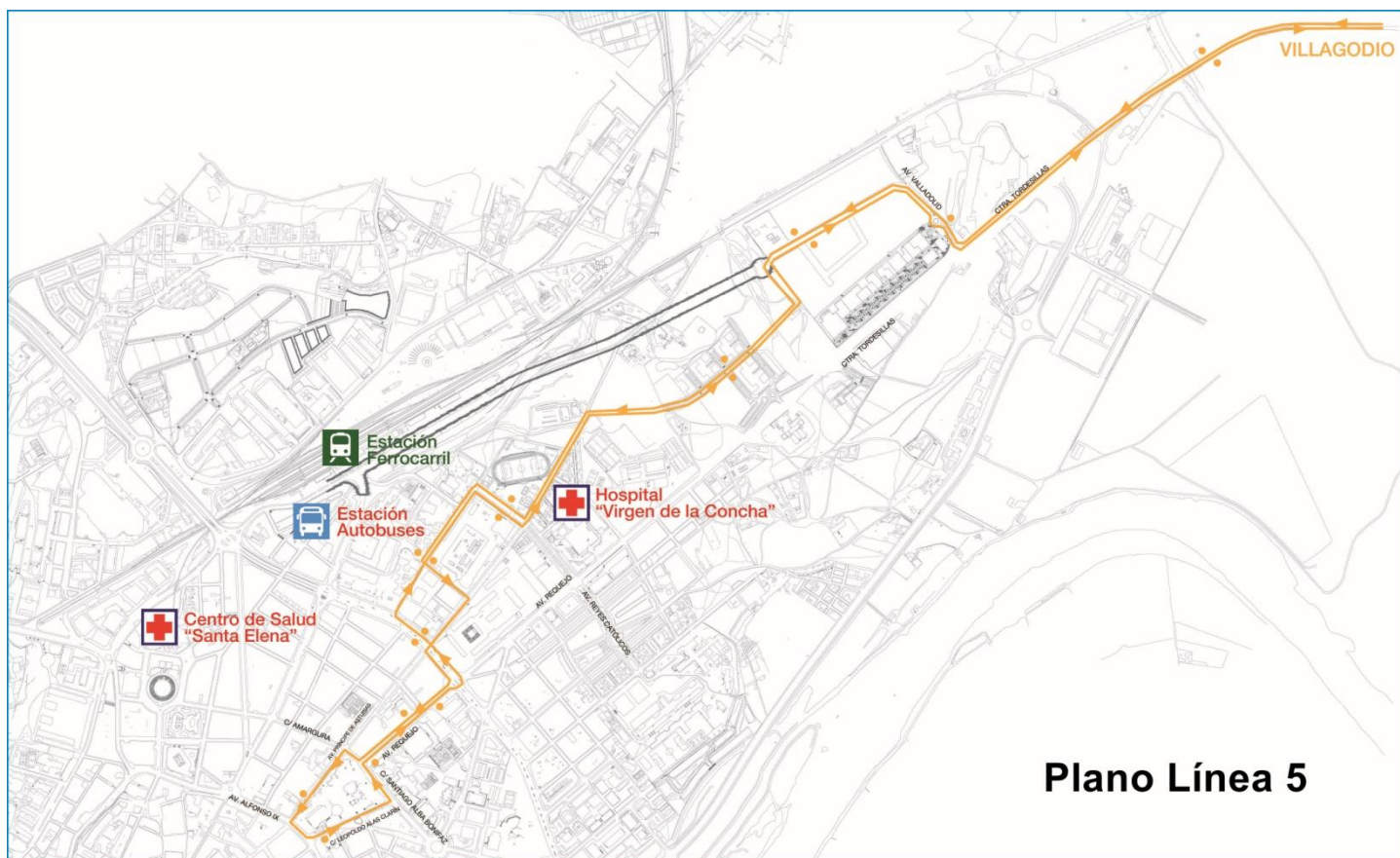
Avda. Reyes Católicos - Las Pistas

C/ Miguel de Unamuno (Centro Formación)

Príncipe de Asturias - Hotel AC

Av. Requejo - Institutos

Ppe. Asturias 5 - La Marina



**Plano Línea 5**

# 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

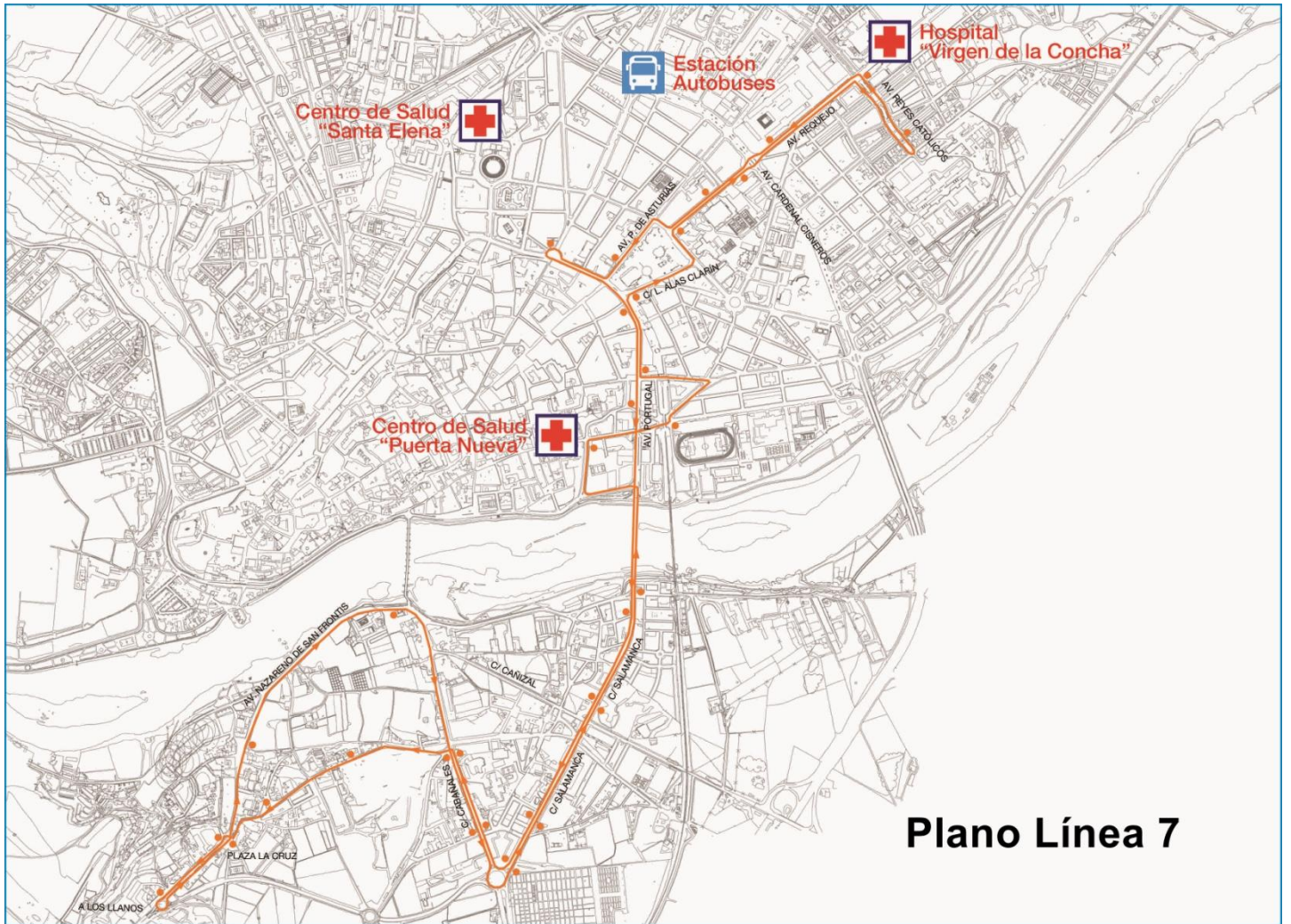
Plaza Bermillo de Sayago

Pz. de la Cruz

Ctra. Fermoselle







**Plano Línea 7**



# 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

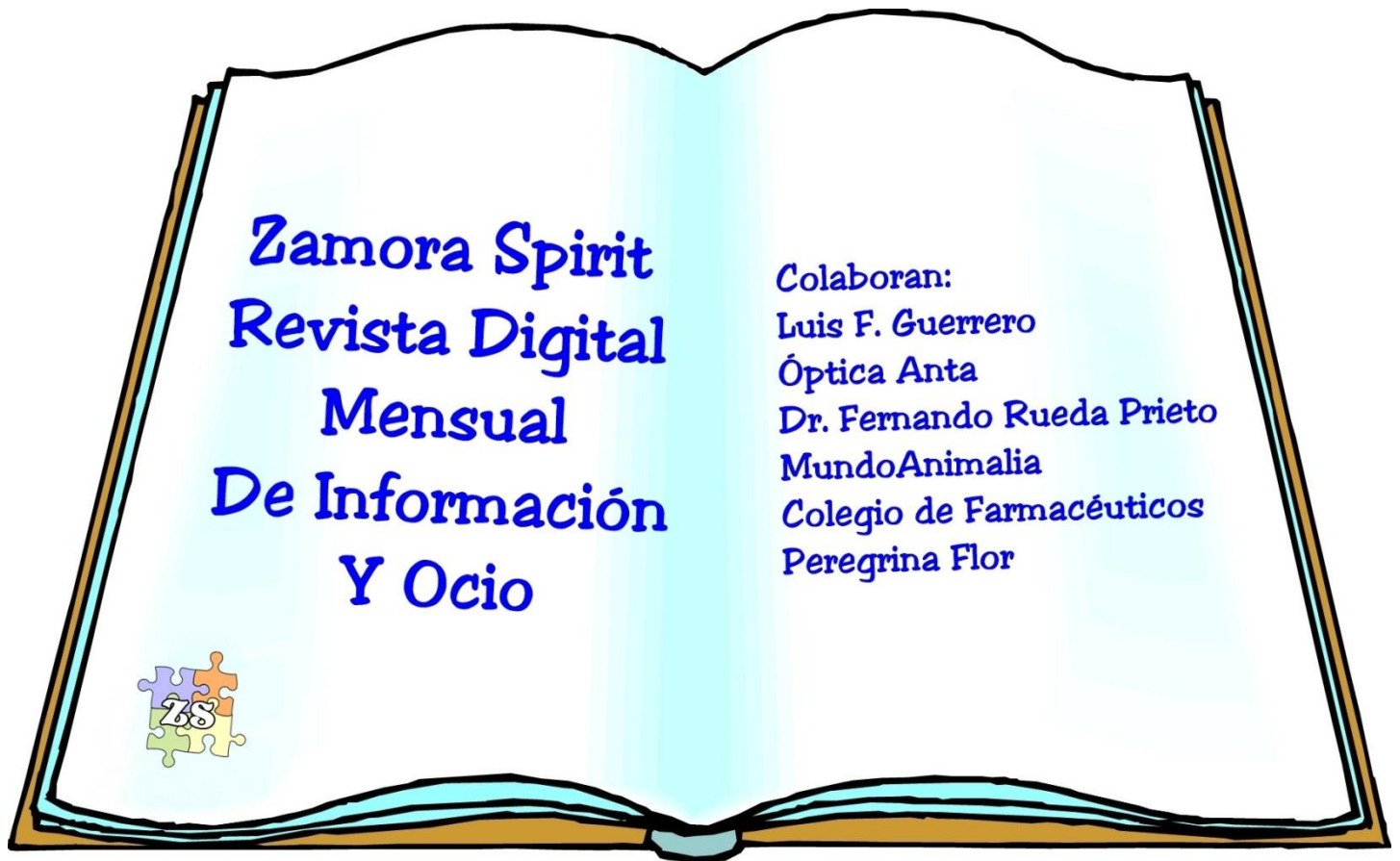






ZAMORA SPIRIT

REVISTA DIGITAL



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

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

