

REVISTA CARBALLEDA

Nº 48

Julio 2016



**La nueva línea del AVE en el tramo Otero de Bodas – Cernadila,
ya electrificada.**

TALLERES SANABRIA, S. L.

Agente Oficial Renault

Ctra. Villacastín-Vigo, Km. 284

Tlfno. 980-62.01.48

Castro de Sanabria. (Zamora)

ESTAMOS PARA SERVIRLE



**Chapa
y Pintura**

**Vehículos
nuevos**

MECANICA

**Servicio
de Grúa**

**Recambios
de origen**

**Vehículos
de ocasión**

**Trabajos
Rápidos**

**Estación de
Servicio**

EDITORIAL

LA VUELTA DE TUERCA HACIA LOS PUEBLOS.

Llevamos más de 50 años con importantes alteraciones en el mundo rural. Primero fue la emigración masiva, luego el abandono progresivo de la agricultura y ganadería, la disminución de la población escolar, las dificultades añadidas para emprender cualquier negocio o empresa en un pueblo, los problemas para hacer una casa como segunda residencia, el envejecimiento de la población, etc. La dispersión de los pueblos y el elevado número de pequeñas carreteras hace que sea muy costoso el hacerlas transitables y cómodas, y además muchas veces el mantenimiento tanto en las nacionales, como regionales o locales deja mucho que desear.

Se han hecho centros de salud nuevos, parque de bomberos, autovía, obras del AVE, mejoras de las comunicaciones, residencias de la tercera edad, centros culturales y deportivos, se ha potenciado el turismo rural y más cosas buenas.

Pero la situación es que cada año que pasa, tenemos menos población. Hay una huida generalizada de la gente joven porque aquí no encuentra salidas y sin gente joven no hay progreso. Sin embargo llevamos más de 30 años con importantes documentos de los gobiernos de turno. Decenas de planes y de estudios para atajar la decadencia rural. Pero la realidad para los que vivimos aquí es muy tozuda y realista. Cada plan que nos han vendido de desarrollo rural, ha sido un escaparate para vender algo, pero una vuelta de tuerca en contra del desarrollo que proponían. Y nadie nos dábamos cuenta o nadie nos queríamos dar cuenta. Cada plan de desarrollo ha significado la mayoría de las veces un retroceso para los pueblos.

Nos han inundado de leyes, de trabas burocráticas, de estudios comediteros, de presiones insostenibles, de decisiones políticas en contra del sentido común y en muchos casos con verdaderos atropellos de los derechos de los pueblos o de sus vecinos.

No nos hacen falta más estudios. Necesitamos inversiones y que no nos pongan más zancadillas. Es todo más sencillo de lo que quieren hacernos ver los políticos.

Revista CARBALLEDA.

EDITA: Asociación Diego de Losada.

Ayuntamiento Viejo s/n.

49326 RIONEGRO DEL PUENTE. Zamora. España

asociaciondiegodelosada@gmail.com

www.carballeda.com

INDICE:

Editorial	1
V Centenario del nacimiento de Santa Teresa de Jesús ..	5
Entrevista: Ana Ruiz, triatleta	10
Medicina: Nociones prácticas sobre la osteoporosis	16
El futuro de los vinos de Benavente y los Valles	24
Premios Diego de Losada 2015.....	28
Recomendaciones en la construcción de una vivienda...	46
La Caracas de Miranda	51
II Concurso de Relatos sobre el Camino de Santiago	54
NOTICIAS	59
Arquitectura Popular de Sanabria y Carballeda	65

**PUEDEN ENVIAR SUS COLABORACIONES CON LA
REVISTA CARBALLEDA A NUESTRO CORREO:**

asociaciondiegodelosada@gmail.com

EN EL QUINTO CENTENARIO DEL NACIMIENTO DE SANTA TERESA DE JESÚS

Ana Doval Abad

Nació en Ávila en el año 1515 y murió en Alba de Tormes el 4 de octubre de 1582.

Su infancia estuvo marcada por la temprana muerte de su madre, tenía 12 años, lo cual influyó en su personalidad, ya inquieta, rebelde y aficionada a leer todo tipo de libros: de caballerías, romancero y sobre todo vidas de santos que desarrollan y alimentan su imaginación y creatividad a todos los niveles y no siempre del gusto de su padre.

Según los estudiosos de la Santa, ella fue una mujer con mucho encanto personal, amable y apacible, defendía la sencillez, huía de las pompas y de todo lo que no era una forma de vida auténtica... Se la veía una mujer feliz a pesar de los problemas y dificultades con las que se encontró durante toda su vida.

A los 16 años su padre, para evitarle problemas, la interna en el convento Santa María de Gracia donde se educaban doncellas nobles, contacta con religiosas y conoce una forma distinta de vida, aunque ella dice que “nunca querrá ser monja”.

Pasa un tiempo en este convento, un año y medio, y sale para cuidar a su padre enfermo.

A medida que se hace mayor, y movida por las lecturas de los Padres de la iglesia, San Jerónimo, San Agustín,... la vocación religiosa se le va planteando como una forma de vida, pues ella “no quería casarse”.

El hecho de que su hermano Rodrigo se fuera a América, el matrimonio de su hermana María y el ingreso de una amiga suya en el convento de La Encarnación, con la que largas conversaciones al respecto, llega al convencimiento vocación religiosa, pese a la, en principio, oposición de su

A los 20 años ingresó en el convento de La Encarnación, de de Santa María del Monte Carmelo, adoptando el nombre Teresa de Jesús, y en noviembre de 1536 recibió el hábito.

Durante su estancia en el convento fue aquejada de una enfermedad, aprendió a confiar ilimitadamente en Dios, iniciándose en la oración por el método del recogimiento.

A partir de 1550 comienzan sus experiencias místicas, y la por la reforma de la orden Carmelita, muy relajada, al igual necesaria una reforma en la iglesia católica, que ya desde el venía decayendo, motivo por el cual surgen en Europa comunidades religiosas que se unen para vivir de una santa y renovada, como el Erasmismo, la reforma de Cisneros, la reforma luterana, etc.

Santa Teresa, de carácter fuerte y activo, se rebela contra esta relajación de costumbres de la iglesia en general, y de la orden Carmelita en particular, y a pesar de las dificultades e incomprensiones que sufrió (fue denunciada a la Inquisición por las Carmelitas tradicionales) decide seguir adelante con el proyecto, y consigue, ayudada por San Juan de la Cruz y por los Jesuitas, que Felipe II hable con el Papa, para que sean órdenes independientes, fundando la orden de Carmelitas Descalzas.



mantiene de su padre.

la orden de Sor

larga

inquietud que era S. XIV

manera

La reforma Carmelita es la culminación de la mística hispana en la que se da una dualidad aparentemente paradójica, por un lado, movimiento activo de revolución de la orden, y por otro lado, la pasividad hacia todo lo material para llegar a la contemplación de Dios.

Santa Teresa encarna esta doble faceta, por un lado su carácter fuerte y activo que le llevan a rebelarse contra la relajación de costumbres antes mencionada y el propósito de fundar conventos por gran parte de la geografía española (18 en total), y por otro, su faceta más pasiva, de reflexión y de contemplación, como veremos, reflejado en sus obras escritas.



Su lema era que” *Marta y María fueran siempre juntas para hospedar al Señor...*”

Tenemos, por tanto, tres importantes puntos a considerar en LA VIDA DE LA SANTA:

- La reforma carmelita.
- La fundación de conventos
- Su faceta literaria.

LA REFORMA CARMELITA

En 1562 fundó el convento de San José, donde concretizó la reforma de la orden, con la contemplación y la oración

En 1563 redactó *Las Constituciones* que fueron aprobadas en 1565 por Pío IV y que se basaban en las siguientes reglas:

- *Vida de oración en la celda*
- *Ayuno y abstinencia de la carne*
- *Renuncia de rentas y propiedades*
- *Practica del silencio*
- *Vida en clausura*

FUNDACIÓN DE CONVENTOS

El primer convento que fundó S. Teresa fue el convento de S. José de Ávila (1562), Fundación que estará llena de problemas y altibajos, ya que encuentra gran hostilidad por parte de la Iglesia, y a punto estuvieron de derribarlo, pero al fin consigue la autorización del Papa y consigue terminarlo. Era un convento pequeño, austero, que no tenía nada que ver con el de las comodidades del de la Encarnación que ella abandona instalándose en el de S. José, aplicándose así la norma de la orden de austeridad, pobreza...

Pasados unos años, en los que no consigue su propósito de seguir con las fundaciones, comienza una actividad intensa para seguir en su empeño, en la que combinará el gobierno de su orden, con las fundaciones de nuevos conventos, redacción de libros, sin perder el ánimo ante las dificultades que se presentaban y sin perder la esperanza de recibir los apoyos económicos y de todo tipo, que necesitaba.

Fundó 17 conventos femeninos y algunos masculinos ayudada por S. Juan de la Cruz que también colaboró con ella en La Reforma.

Los detalles de estas fundaciones están explicadas en su Libro *“Las fundaciones”* donde cuenta peripecias que le sucedieron: viajes, dificultades y descripciones de personajes eclesiásticos que conoce.

FACETA LITERARIA

La intención de Santa Teresa cuando escribió sus obras no es otra que la de enseñar lo que ella experimentaba, enseñar a sus religiosas a hacer oración, con estilo sencillo, llano, vivo y penetrante, verdaderos monumentos de espiritualidad que siguen fascinando a los que hoy los leen.

De ella decía Fray Luis de León: “En la forma de decir y en la pureza y facilidad de estilo, y en la gracia y buena compostura de las palabras, que deleitan en extremo, dudo yo que haya en nuestra lengua escritura que con ella se iguale (...)”

Predilecta de paradojas y metáforas cuando tiene que expresar sentimientos difíciles: “Que muero porque no muero”, “Borrachez divina”, “Celestial locura”...

Como ella misma decía: “Palabras sin que sólo Dios concierta”

Entre las obras que escribió, además de **Fundaciones**, a las que me he referido anteriormente, destacan:

“El Libro de la Vida”, donde describe su al misticismo, siente la experiencia de capaz de describirla y hacerla entender sencillez pero con una viveza y vigor impresionantes. Habla del contacto

Dios, y explica que es Él el que busca al hombre y no el hombre el que busca a Dios. En este libro relata la importancia de poner la confianza en Dios que es Él el que ayuda a superar las dificultades, el cansancio, y el desánimo:

“... Andaba mi alma cansada y, aunque quería, no la dejaban descansar las ruines costumbres que tenía”

“(...) viendo lo poco que podía conmigo y cuán atada me veía para no me determinar a darme del todo a Dios...”

Santa Teresa se dejó modelar por Dios venciendo las dificultades y poniendo toda su confianza en Él: *“...estaba yo muy desconfiada de mi, y ponía toda mi confianza en Dios...”*

Santa Teresa quiere que su experiencia trascienda para que quien la lea pueda seguir su mismo camino. Es como una guía adecuada para la aventura interior que lleva al pleno encuentro con Dios.

“Camino de Perfección”. Para ayudar a las religiosas en su vocación, escribió este tratado didáctico para las hermanas religiosas de las Carmelitas Descalzas, que trata principalmente de la oración, y hace referencia las dificultades que pueden darse al hacer oración que no siempre son momentos dulces y luminosos, a veces le costaba trabajo meterse en la oración.

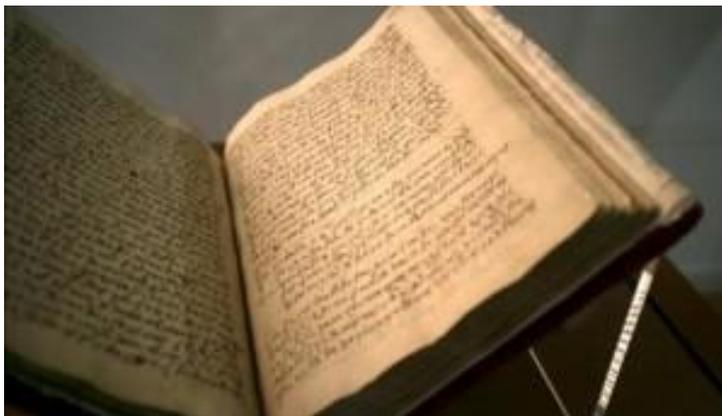
Aquí hace un análisis penetrante del alma femenina

“Las Moradas”. Es la obra cumbre del misticismo cristiano y está dedicado al alma. En esta obra explica que en el alma hay siete aposentos, igual que el cielo tiene muchas moradas. En esta obra habla de la ascética y la mística para encontrar a Dios.

“Meditaciones sobre los Cantares”, comentarios sobre el libro de Salomón y las Escrituras, leídas en las oraciones matinales de las Carmelitas, polémicos y requisados por La Inquisición.

También escribió 400 cartas publicadas en un epistolario

30 poesías lírico religiosas, donde destacan sus versos fáciles de estilo ardiente y apasionado como nacido del Amor en el que se abrasaba Teresa.



concierto

“Las

ascensión
Dios y es
con

amoroso de

He aquí una breve muestra de estos versos:

“Vivo sin vivir en mi

y tan alta vida espero

que muero porque no muero....”

“Para vos nací

Vuestra soy, para vos nací

Qué mandáis hacer de mi....”

“Ya toda me entregué a Ti

y de tal suerte he trocado

que mi amado es para mí

y yo soy para mi amado....”

“Nada te turbe nada te espante

Dios no se muda

La paciencia todo lo alcanza....”

RECONOCIMIENTOS

- Fue beatificada en 1614 por Pablo V.
- Incluida entre los santos por Gregorio XV EL 12 de marzo de 1622
- En 1627 nombrada patrona de España por Urbano VIII
- Doctora HONORIS CAUSA por la Universidad de Salamanca
- En 1970 fue nombrada Doctora de la Iglesia Católica por Pablo VI
- En 2015 la Universidad de Ávila la nombra doctora *Honoris Causa*.
- Su fiesta se celebra el 15 de octubre.

CONCLUSIÓN

Muchos ríos de tinta se han escrito sobre Santa Teresa de Jesús. Su figura carismática y polémica ha despertado el interés a lo largo de la historia, pero lo que no cabe duda es que fue una mujer adelantada a su tiempo, rompió los moldes de su época y se convierte en arquetipo de mujer, de mística, de literata, de poeta,...

Se la considera mujer feminista por excelencia, pues luchó porque las mujeres tuvieran voz propia, leyeran y estudiaran, lo cual era impensable en el mundo de hombres que dominaba en aquella época.

Entendió que Dios le marcaba un rumbo y le pedía que siguiera sus huellas y que caminando junto a Él, también ella podía contribuir a cambiar el rumbo de la historia, amando a sus semejantes y enseñando a amar y a luchar por un mundo más justo, más humano y más solidario.

ENTREVISTA

ANA RUIZ GONZALEZ, atleta de triatlón, de orígenes zamoranos.

Ana, nació en Valladolid en 1990, pero su padre es de Benavente y su madre de Rionegro del Puente. Es graduada en Ciencias de la Actividad Física y Deportiva por la Universidad de León, Máster en nutrición deportiva, por la Complutense de Murcia y actualmente estudia Fisioterapia en la Universidad Europea Miguel de Cervantes, de Valladolid.



Ana Ruiz González

Deportista desde niña, ha participado especialmente en pruebas y campeonatos de duatlón y triatlón. Fue campeona cadete de Castilla y León en 2006, en duatlón y ese mismo año ganó el Ciudad de Palencia. En 2007 vuelve a ganar el campeonato de Castilla y León como cadete, y meses más tarde, ya como junior, gana el Ciudad de Salamanca. En 2013 queda primera en el campeonato Sub 23 de Castilla y León y gana la Copa Duatlón de Avila y queda 2ª en la Copa Duatlón de León. En el año 2015, es tercera en el Campeonato de España de Duatlón de media distancia, Pontevedra. Quedó segunda en el Campeonato de España de distancia corta de Avilés y 6ª en el Campeonato del Mundo de Duatlón. Ana Ruiz, ha destacado también en triatlón, ganando

el Campeonato de Castilla y León de 2007, y campeona junior de Castilla y León en 2008. En 2013, obtuvo la segunda plaza sub 23 en el Campeonato celebrado en Navarra.

P.- Cuéntanos cómo te aficionaste al deporte y qué has practicado.

R.- Desde muy pequeña he practicado deporte debido a que en mi casa era algo normal. Empecé con patinaje artístico en el colegio, pero duramos poco, ya que todo el equipo nos cambiamos, al curso siguiente al baloncesto en competiciones escolares y regionales.

En primero de la ESO decidí dejarlo, porque estaba con tres equipos al mismo tiempo, las Agustinas, el Marina Escobar y en un equipo federado del Ponce de León, lo que suponía entrenar y jugar todos los días de la semana. Al plantearlo en casa, respetaron mi decisión con la condición de buscar otra modalidad deportiva. Como desde muy pequeña había practicado el ciclismo, sabía nadar y correr, intenté probar con el triatlón, que por aquella época era una modalidad deportiva muy novedosa, tanto que no había ninguna chica de mi edad en Valladolid. No tenía ni equipo, ni competiciones, pero poco a poco se fueron creando secciones de triatlón en el propio instituto y en el Club Deportivo Parquesol de mi barrio. Siempre he tenido que entrenar con gente mucho más mayor y como única chica. Me considero la pionera de las escuelas de triatlón en Valladolid.

P.- Las primeras competiciones, ¿cómo fueron?

R.-Las recuerdo con mucho cariño, pero te voy a contar la experiencia de mi primer triatlón. Fue el triatlón Cross de Astudillo.-Nunca había hecho uno y todos mis entrenamientos habían sido en piscina y tenía que competir en un río. El día anterior a la competición, fui con mis padres a ver el recorrido y sobre todo a inspeccionar la zona de agua donde me tenía que meter. Aquello fue un drama porque era un río oscuro, lleno de ramas, con barro que después de cien intentos, anocheció y fui incapaz de mojarme un dedo del pie. Nos fuimos con la incertidumbre si iba a ser capaz de meterme en aquel “oscuro y profundo” río. Llegamos al día siguiente con todo preparado. Miro hacia el río viendo con sorpresa cómo los triatletas se remojaban de pie en el centro de la corriente, con toda la tranquilidad del mundo, porque el agua les llegaba a la cintura, incluso en algunas zonas, el caudal era tan bajo que teníamos que ponernos de pie y correr, para poder avanzar. Vamos, que fue la novatada del principiante, y yo que no había pegado ojo en toda la noche pensando en la gran profundidad que tenía aquel río por la negrura de sus aguas!. A pesar de todos estos sobresaltos conseguí el 1º puesto cadete.

P.- Ventajas e inconvenientes de competir a alto nivel.

R.- Si se quiere conseguir metas y reconocimientos importantes en el deporte del triatlón no te queda más remedio que entrenar duro, y tener una dedicación exclusiva para conseguir algunas cosillas en este deporte cada vez más competitivo y exigente. Ventajas, por ejemplo, que progresas deportivamente muy bien pero tienes que evaluar si el gran esfuerzo que realizas es coincidente con las expectativas que tienes o esperas obtener. Desventajas, ninguna si lo haces porque lo quieres hacer, pero el deporte de élite requiere una dedicación plena que no siempre está reconocida. La competición es eso, competición, y sabes que haces el mismo esfuerzo que el campeón pero no obtienes la misma recompensa.



P.- ¿Llevas algún régimen especial en la alimentación o comes de todo?

R.- Me encanta cuidarme y pero todo . No llevo ningún régimen especial, ni dieta, sinceramente no creo en ellas. Sigo una dieta equilibrada haciendo entre 5-6 comidas al día en las que combino proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y fibra.

P.- Dinos cuantas horas dedicas a entrenamiento al día o a la semana.

R.- Pues hasta el año pasado entre 2 a 4 horas al día, seis o siete días a la semana, dependiendo del lugar de la temporada en la que nos encontremos. Donde se metían más horas de entrenamiento eran los fines de semana. Son muchas horas de entrenamiento, porque son tres especialidades deportivas en una. Un día tipo de entrenamiento comienza a las 7:00 con la natación hasta las 8.30, luego a clase y por la tarde de 17.30 a 19.00 gimnasio y carrera. Si no hago la natación por la mañana se hace después del gimnasio y la carrera. Los fines de semana es donde se combinan la bici y la carrera. Actualmente, debido a mis estudios, horarios de clase, exámenes, y prácticas, hago muchas menos horas de las que me gustaría, por lo que lo del alto nivel lo he dejado algo aparcado. Sigo entrenando porque es mi pasión y en un futuro próximo volveré a dar caña. Sigo manteniendo la natación a primera hora de la mañana, y tras las clases y las prácticas, a última hora de la tarde, meto sesión de carrera y los fines de semanas que puedo la bici. Estoy haciendo mi segunda carrera y hay que terminarla pronto para empezar a meterme en la vida laboral

P.- ¿Qué lugares o países que has visitado para competir?

R.- El campeonato del mundo y el europeo en los que he participado se han celebrado en España. Fuera es muy difícil competir, porque las becas de la Real Federación Española de Triatlón no dan para muchas

alegrías. Os diré que en los Grupos de Edad, después de pelear para ganarte una plaza y defender a España te costeará tú o tu patrocinador hasta la equipación oficial y si vas fuera la dieta te da para el transporte de la bicicleta y poco más. En el pasado mes de Marzo competí en un duatlón en el sur de Francia, que era clasificatorio para el campeonato francés elite. Había un gran nivel competitivo y fue una excelente experiencia que no dudaré en repetir, ya que siempre hay que aprender del resto de deportistas.



Ana Ruiz practicando triatlón.

P.- ¿Cómo es tu bicicleta?

R- Empecé con una bici de acero, que me adaptó mi padre a partir de un cuadro, de una gloriosa MACARIO. Según fui avanzando en este deporte, los materiales se van mejorando y no te queda más remedio que adaptarte a las nuevas tecnologías. Ahora tengo una bici de carbono aligerada que no tiene nada que ver con la anterior, que la conservo con gran esmero y cariño. Mi próxima adquisición, cuando pueda, será una cabra, que es la bici de triatlón que se utiliza para larga distancia y en el Ironman, pero tiempo al tiempo.

P.- Has hecho en bici el Camino de Santiago ¿cómo fue esa experiencia?

R.- Fue una experiencia que me ha marcado para toda mi vida, a pesar de lo jovencita que era, y que no tardaré en repetirla. Lo hice con 7 años en mi minibici de montaña con mis padres y mi hermano (nueve años). Fueron unas vacaciones diferentes. Empezamos en Frómista (mitad del camino francés) y hasta Santiago. Haciendo etapas de 20 y 30 kilómetros, sin prisas, disfrutando de la gente, del paisaje y de los kilómetros. Es algo que recomiendo

P.- Has estudiado INEF= GCAFYD. ¿Qué salida laboral esperas?

R.- Es una pregunta difícil. Me llama más ser entrenadora, preparadora física e incluso la gestión deportiva que la educación. Me encantan los niños pero no en el ámbito educativo; sin ir más lejos, soy entrenadora de la Escuela de Triatlón de Laguna de Duero, y me encanta trabajar con ellos, porque pienso que para crear grandes deportistas hay que empezar desde la base y ese contacto con la base, es muy gratificante. Actualmente, tras terminar el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte decidí seguir estudiando algo que también quería haber hecho siempre, el Grado en Fisioterapia. Creo que las dos son un complemento ideal para completar una buena salida laboral.

Para seguir las aventuras de Ana Ruiz:

- Página web: <http://anaruizgonzalez.weebly.com>
- Instagram: @ana_ruiz_gonzalez

IMPORTANTE LIBRO DE LUIS CARBAYO (Vega del Castillo)



“RECUERDOS, TRADICIONES Y FOLKLORE DE SANABRIA Y CARBALLEDA”. (Contados desde Vega del Castillo)

La primera parte del libro está dedicada a recuerdos y tradiciones, mientras que la segunda presenta un amplio resumen de rondas, romances, alboradas, canciones, pasacalles, jotas, corridos, vales, fundamentalmente de Sanabria y Carballeda. Con el libro se regala un DVD sobre el Museo de la Madera de Vega del Castillo; de fondo música de gaita.

Precio Libro+DVD = 12 euros.

(Se vende en Madrid, Zamora, Benavente y en varios pueblos de Sanabria y Carballeda).

Más información:

asociaciondiegodelosada@gmail.com

MEDICINA. Dr. D. Alfonso Fernández Prieto

(Jefe de Traumatología del Complejo Asistencial de Zamora)

NOCIONES PRACTICAS SOBRE LA OSTEOPOROSIS

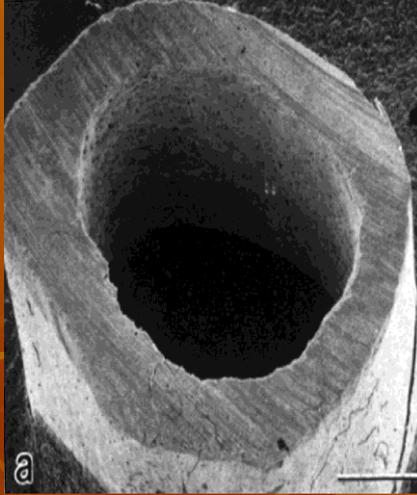
Es para mí una gran satisfacción la invitación que me ha hecho la Asociación Diego de Losada para mandaros este pequeño artículo con pretensiones divulgativas sobre esta enfermedad. La Carballada, su revista, de contenido interesante, me vincula grandemente, mi procedencia es de esta tierra por los “cuatro costados”

LA OSTEOPOROSIS ES UNA ENFERMEDAD OSEA QUE SE CARACTERIZA POR UNA AFECTACION EN LA FORTALEZA DEL HUESO QUE PREDISPONE A UN AUMENTO DE LAS FRACTURAS.

ES POR TANTO LA FRACTURA LA COMPLICACION MAS GRAVE Y MAS FRECUENTE DE LA OSTEOPOROSIS.

En esta enfermedad encontramos que en el hueso se van perdiendo las dos características que le hacen ser el soporte del cuerpo por un lado se pierde masa ósea que lo detectamos por una prueba que se llama DENSITOMETRIA OSEA, que nos va a proporcionar la cantidad de calcio por unidad de hueso (gramo) y por otro lado se pierde y se desestructura la arquitectura ósea, el hueso no es macizo si no que contiene unos refuerzos óseos que hace aumentar la resistencia ante determinadas situaciones esta desestructuración ósea la valoramos mediante la radiología.

Nos encontramos con una enfermedad que tiene un diagnóstico fácil que se basa en la Densitometría y la Radiología.



CORTICAL OSEA SANA

Definición cualitativa de osteoporosis

“La osteoporosis es una dolencia del esqueleto que se caracteriza por una afectación de la fortaleza del hueso que predispone a la persona a un incremento del riesgo de fractura”



Hueso normal



Hueso osteoporótico

Consensus Development Conference 2001

DIAGNOSTICO OSTEOPOROSIS

- RADIOLOGIA OSEA
- D.M.O.
- LABORATORIO =DESCARTA OTRAS
- INDICES DE PERDIDA OSEA (OST ESCORE)
- FRAX

traumazamora.org

Con una prevención fácil de su instauración, mediante unas medidas profilácticas que iremos desgarrando

Un tratamiento eficaz y sencillo que es el médico que lo puede instaurar y que hoy día, hace que la adherencia al tratamiento sea muy sencilla. Y con unas medidas cautelares que nos van a evitar su complicación más grave que es la fractura ósea y básicamente la fractura de cadera y columna que más incidencia tienen y más limitaciones y secuelas dejan.

La prevalencia de la osteoporosis a partir de determinada edad es muy alta de tal manera que a partir de los 70 años en mujeres principalmente la incidencia es de más del 65%.

Esto supone por un lado la existencia del aumento de la complicación más temida de la enfermedad como es la fractura y concretamente la fractura de cadera.

En Zamora en un estudio realizado en el Servicio de Traumatología durante el año 2002 se atendieron 248 pacientes con fractura Osteoporótica de cadera, de los cuales el 85 % fueron mujeres, todas ellas se operaron y el 60% se efectuó una implantación protésica (prótesis de cadera) y el resto 40% se efectuó una osteosíntesis con un clavo intracefálico de cadera. (Corresponde a fractura pertrocantéreas que se dan en gente más joven menores de 80 años.

La edad media fue de 82 años y su procedencia era en un 65% de medio rural.

Después de la intervención hubo más de un 20% de complicaciones no achacables a la fractura (neumonías, úlceras lesiones vasculares etc)

Se originaron cerca de 3.000 estancias hospitalarias y un promedio de 12 días por enfermo.

Todo ello nos da idea de la importancia de esta patología por un lado la alta incidencia sobre todo en nuestra zona con edades medias muy avanzadas.

Por otro lado las secuelas y limitaciones funcionales que conlleva esta Fractura lo que hace que sea una causa mediata de muerte.



INTRODUCCIÓN.

El 50% de las mujeres que sufren una fractura de cadera no recuperan la capacidad de caminar sin ninguna ayuda.

Un tercio de estas se vuelven completamente dependientes de otras personas.



La mortalidad en los primeros seis meses es superior al 20%.

Y a su vez el gran costo hospitalario que supone la asistencia de estos enfermos consumiendo una gran cantidad de recursos tanto humanos como materiales.

Sin embargo esta complicación de la enfermedad Osteoporótica es evitable en parte mediante unas medidas sencillas que a niveles preventivos son factibles de llevar cabo.

Una vez realizado un estudio de la masa ósea que como mencionamos pasa por DENSITOMETRIA a partir de los 60 años, estudio clínico existencia de signos de cierta deformidad en columna comprobable mediante RX .

Los factores de riesgo de fractura pasa por edad (más de 60 años) Sexo (86% mujeres) Peso y talla (menor peso y talla mayor frecuencia) Falta de ejercicio , hábitos tóxicos (alcohol y tabaco) medicaciones asociadas (corticoides) y antecedentes familiares.

Cuando nos encontremos dentro de estos factores de riesgo debemos iniciar una prevención dela osteoporosis.

Esta enfermedad tiene 4 características:

1. La prevalencia de la que hemos hablado.
2. SILENTE, debuta en muchas ocasiones con una fractura, generalmente no da síntomas clínicos (dolor) por lo que pasa desapercibida para el enfermo.
3. GRAVE, ya hemos pasado lista a las consecuencias y complicaciones que originan las fracturas osteoporóticas.
4. CONTROLABLE, una vez definida la existencia de esta patología que bien deriva de la presencia de una fractura por traumatismo de baja energía (fractura osteoporótica) o por una revisión médica se debe instaurar un tratamiento que en función de la edad , y la afectación de la masa ósea por deformidad osteoporótica seguirá una u otra medicación siempre bajo control médico.

ALGORITMO DE TRATAMIENTO

MEDIDAS GENERALES

- 1.- EVITAR CAIDAS en los domicilios eliminar cualquier tipo de barrera o trampas .? como son las alfombras , cordones en el suelo, suelos resbaladizas , cuartos de baño mal acondicionados (bañeras mal pavimentadas o con altillos) etc

PROTOCOLO: **Recomendaciones Generales.**

Eliminación de obstáculos físicos en el hogar del paciente.

Buena Iluminación.

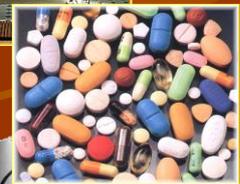
Precaución con situaciones especiales:

Suelos mojados

Escalones

Baño.

Terrenos desiguales...



Disminuir las dosis de medicamentos con efectos negativos sobre el tono muscular.

Incentivar el Ejercicio Físico.

Corrección de déficits sensoriales:

Vista, audición...



- 2.- DIETA básicamente alimentación rica en productos lácteos (leche no es preciso con nata , queso , yogures, etc)
- 3.- SUPLEMENTOS DIETETICOS de venta en farmacias o parafarmacias con contenido en calcio y que precisa muy poca cantidad de producto.
- 4.- VIDA AL AIRE LIBRE es muy importante la exposición al sol o la luz solar en zonas donde existen muchas horas de luz se ha demostrado una baja en la aparición de la osteoporosis o es más leve y es debido al aporte que hace la luz solar de la vitamina D (calciferol) , siempre se precisa en climas con poco sol el aporte de vitamina D.
- 5.- PROTECTORES DE CADERA existen determinados almohadillados que es conveniente recomendar en pacientes con alta susceptibilidad a las caídas para protegerse de golpes directos.

Y por último la medicación que básicamente la establecemos en tres grupos terapéuticos

PROTOCOLO:

Recomendaciones Sobre Suplementos Dietéticos.

Diversos estudios demuestran que:

la ingesta diaria no cubre las necesidades de calcio en mujeres postmenopáusicas.

los suplementos de calcio reducen el riesgo de fracturas en mujeres posmenopáusicas.

la vitamina D asociada a calcio disminuye la incidencia de fractura de fémur y no-vertebral en población anciana asilada con niveles insuficientes de vitamina D.

- A. Antiresortivos, hacen que la remodelación ósea que es una actividad ósea fisiológica se controle y se evite el aumento de la pérdida ósea en este grupo muy variado desde los bifosfonatos, moduladores de los receptores estrogénicos, las calcitoninas , los inhibidores del RANKYL , en la actualidad los más usados.
 - B. Estimuladores óseos metabólicos : como calcio vitamina D
 - C. Estimuladores Hormonales como la Paratormona
- Todo esto se debe realizar bajo control médico, las medicaciones son mediante receta médica

Hoy día la aplicación medicamentosa se efectúa con medicaciones que tienen una duración media de 6 meses por aplicación lo que lo hace muy cómoda y por tanto la ADHERENCIA al tratamiento es muy alta.

Con todo esto se pretende crear dentro del público en general una especial atención a esta enfermedad de alta frecuencia y a la vez fácil de prevenir con consecuencias funestas

EL FUTURO DE LOS VINOS DE BENAVENTE Y LOS VALLES.

Los vinos de Benavente y los Valles tienen una Denominación de Origen reconocida desde hace años y se encuentran en plena expansión nacional e internacional. Bodegas Otero, S. A. de Benavente es la mayor de las bodegas de esta zona y la más antigua, tal como nos cuenta el gerente Julio Otero: - “Hace 110 años, en concreto en 1906, vinieron para Benavente mi abuelo Juan Otero, que era de Gamedo y mi abuela Adoración, que era de Lanseros. Pusieron entonces una tienda de vino y escabeche en el Ferial y poco a poco se fue ampliando hasta hacer un almacén de coloniales y poco después comenzó a excavar una bodega subterránea que aún se conserva y así comenzó el negocio del vino familiar”.



Julio Otero en un botellero de crianza con temperatura controlada y ante miles de botellas

- ¿Cuáles son las características de los vinos de los Valles de Benavente?
- Creo que son una mezcla del influjo de la situación de Benavente, como centro de caminos, con uvas blancas, prieto picudo, verdejo y mencía. De la variedad prieto

picudo, salen los mejores rosados, como se ha demostrado a través de numerosos premios nacionales e internacionales.

- Podemos hablar de producción de vinos y del número de bodegas en la zona
- Dentro de la Denominación de Origen, en esta zona hay siete bodegas: Dos en Benavente y una en Santibáñez de Vidriales, Fuenteencalada, Villalpando, San Pedro de Ceque y Quiruelas de Vidriales. Respecto a la producción de la D.O. está aproximadamente por el millón de litros al año. Luego habría que contar el resto de la producción de los pequeños agricultores y los particulares que estará entre los 500.000 y el millón de litros.
- ¿Cómo se pueden potenciar estos vinos?
- La calidad de los vinos de los Valles de Benavente es innegable, pero sucede que nosotros no estamos en la Rioja ni en la Ribera del Duero y nos cuesta mucho más abrir camino a pesar de la calidad de nuestros vinos. Hay que trabajar mucho y se van consiguiendo objetivos. Ahora mismo, por ejemplo Bodegas Otero, vende el 60 % de la producción al extranjero, especialmente a China, Alemania, Noruega, Estados Unidos, Holanda, Reino Unido, etc. Hemos enviado vinos a muchos países incluso a Australia. Pero volviendo a la calidad de los vinos quería explicar que por ejemplo los tintos son muy longevos, tanto en barrica como en botella y mejoran con el paso del tiempo. Nuestros rosados, son los mejores del mundo, con un color ideal, y que han sido premiados todos estos años.



Algunas referencias de Bodegas Otero, S. A.

- El vino de mesa ¿está en decadencia?
- Desde luego que sí. Pero voy a dar un dato y es que en los años 60, digamos que hace sólo 50 años, el consumo anual en España por habitante y año era de 72 litros. Ahora mismo, solo estamos en 15 litros por habitante y año. En Zamora por ejemplo hace 50 años había unos 300.000 habitantes y a 72 litros por habitante, suponía mucho vino. Ahora mismo estamos en 180.000 habitantes y 15 litros por año. La diferencia es considerable.
- ¿Qué referencias destacamos de Bodegas Otero?
- Tenemos dos marcas de D.O. Finca Valleoscurro y Otero. En Valleoscurro tenemos verdejo, blanco, un tinto joven y tres rosados, mientras que en la marca Otero tenemos los crianzas y reservas. Además mantenemos las marcas Peña Trevinca y Viña Alegre y hay otras marcas registradas a nivel europeo, lo que es necesario para la exportación.
- Si tenemos una trucha al horno y un buen cordero, dinos un maridaje de vinos
- Para la trucha yo pondría un rosado Valleoscurro, Prieto Picudo 100 %, y para el cordero, un Otero Crianza 2009, tinto.



- ¿Cómo es de complicado exportar vinos a China, por ejemplo?
- Vendemos vinos en varios países, pero China es el país que más nos compra. Desde hace 14 años estamos unidas para este tema de la exportación, tres bodegas: nosotros, una de Toro y otra de Ribera del Duero. Tenemos nuestros representantes y cuando hay un pedido para China, nosotros tenemos que poner el pedido en el puerto que nos diga el cliente. Luego él se encarga del tema de aduanas y de recoger el pedido. Desde hace unos años, la exportación depende de la calidad pero también tiene ahora mucha influencia el dar un precio competitivo.
- Yendo al origen de Bodegas Otero, S. A. hay que hablar inevitablemente de tu padre D. Manuel Otero.
- Mis abuelos que empezaron con el vino y el escabeche y luego con el almacén de coloniales, tenían 8 hijos, cinco varones y 3 mujeres. Mi abuelo distribuyó los negocios entre los hijos varones y a mi padre Manuel Otero lo encargó del negocio del vino. Todavía conservamos la bodega subterránea que hizo mi abuelo, durante años, y se hizo todo a pico y pala. Tuvieron un inconveniente y es que salía grava, al excavar, por lo que tenía que ir haciendo hormigón poco a poco para que quedara segura. Mi padre fue mandado a estudiar enología en 1950 a Requena, Valencia, y cuando regresó, ya tenía las ideas muy claras sobre el vino. Comenzó a vender vino a granel especialmente por Asturias y León, además de toda Zamora. Hizo el desarrollo completo de la bodega con la instalación de depósitos de acero inoxidable, fibra de vidrio y hormigón y sentó las bases de lo que es hoy nuestra bodega. De mi padre, destacaría su visión comercial y su honradez.

EMILIO GANADO ABAD.

Arquitecto.

- **Experto en Arquitectura Bioclimática y en Rehabilitación de Arquitectura Tradicional.**

**C/ Monasterio de San Millán de la Cogolla nº5 - 5º Dcha.
47015 - Valladolid
Tlfno. 667 593 457
eganado@gmail.com**

PREMIOS HISPANOAMERICANOS DIEGO DE LOSADA 2015

(POESIA, PINTURA, FOTOGRAFIA)

XXXIV PREMIO HISPANOAMERICANO DE POESIA "DIEGO DE LOSADA" 2015

ACTA.

El Jurado formado por Dña. Ainhoa S. Sejas, Dña. Aquilina Simal Santiago y Dña. María Jesús Rodríguez Freire, que actuó como Secretaria concedió los siguientes premios:

Primer Premio para el poema "El sueño del ateo", de Manuel Crespo Bernardino (Zamora).

Accésit para el poema "Grandeza y esperanza", de Eumelia Sanz Vaca (Valladolid)

”

-EL SUEÑO DEL ATEO-

Autor: MANUEL CRESPO BERNARDINO

“Esperando a GODOT”
(Samuel Beckett)

Soñé que suspendido en el espacio
en oscuro silencio yo flotaba;
un silencio quieto espeso y frío
un hielo negro que me aprisionaba...
Solo allí, en los límites del tiempo
donde Todo debió tener su Causa
se percibía un resplandor muy tenue
como una especie de aureola blanca
que, con su luz, hacía más patente
mi soledad angustiosa y amarga.

Aterrado, me brotó de lo más hondo
una triste oración involuntaria:
¡Oh Señor, pastor de las estrellas,
dueño absoluto de todas las galaxias!
dime que no es absurda mi existencia
ni soy generación espontánea;
que alguien me puso aquí por un motivo,
que no estoy ni estaré sin saber nada
ignorante del Fin y del Principio...
Dime tan sólo, siguiera, una palabra
que dé sentido al espacio y al tiempo
añadiendo ilusión a mi esperanza...

Mi ruego fue a perderse en el vacío
del inmenso, infinito de la Nada
recibiendo solamente una respuesta:
el eco de una horrible carcajada
que sonó en los espacios siderales
apagándose luego en la distancia.

Empapado en sudor me desperté.
Brillaba el sol en la fresca mañana,
todo continuaba como siempre,
las golondrinas, persiguiéndose raudas,
los niños con sus mismos juegos
la gente en sus afanes ocupada...
Y yo, mientras, contemplando la Vida
sentado a la puerta de mi alma
esperando a un Godot que nunca llega
-el Godot que Samuel Beckett inventara-

el que observa ocultándose en la sombra
y torturando, burlón, a las almas
-extraño personaje presentido
por gentes que no creen ya en casi nada-
y que porta un supuesto vademécum
lleno de soluciones programadas,
las que repartirá indudablemente
sin discusión entre todas las razas...

Entre tanto yo busco uno por uno
En los rostros, mirando bien las caras,
Que pasan por delante de mis ojos
Sin que ninguna se asemeje a mi ansia
y sigo con angustia impaciente
esperando un no sé, que me hace falta
y temiendo que, al final, caiga la noche
cuando cansada se agote la mañana
y regrese a la misma pesadilla
ya permanente,
eternamente larga...

GRANDEZA Y ESPERANZA

(CANTO A ZAMORA)

AUTORA: EUMELIA SANZ VACA

I

Zamora, ciudad murada, la que tuvo siete puertas
antaño ¡qué bien cerradas!, y hoy de par en par abiertas.
Zamora, fiel corazón de la entraña leonesa
por el Duero recortada y asentada en su meseta.

Al norte eres montañosa, al Nordeste eres triguera,
al Oeste fronteriza y al Sur eres ganadera.
Campiña de vino y pan en llanuras meseteñas,
rica en lagunas salobres, espolones, parameras...
Por el Duero estás surcada, por el Aliste y el Esla,
el Tera baña tu frente y el Tormes tus plantas besa.
¡Cómo se esparcen los ríos y se ensanchan en tu tierra!
Como el alma de un zagal que al compás de las cencerras
-manta zamorana al hombro- siente que su gaita suena
de chopos doblegadizos allá por las arboledas...
Materiales arcillosos te tiñen, te colorean
para que destaque más la esmeralda de tu vega.
¡Salve, nobles zamoranos!, dejadme ver vuestra tierra
que, perdida la mirada, vengo a admirar cuanto alberga.
Tesoros de arte sin par, viejas murallas de piedra...
¡Qué ufana puedes estar, Zamora, de esta Diadema!

II

Vengo a ver tu Catedral y a ver que te ciñe el Duero
como verde enredadera abrazada a tus cimientos:
el Arco de Doña Urraca y el legendario y austero
Portillo de la Traición, de centenarios secretos;

y a ver la Casa que El Cid habitó siendo mancebo
junto a la Princesa Urraca que compartía sus juegos;
y el ánimo de Viriato que, cual espectro severo,
dicen que en las noches entra por la puerta de Oliveros...

Zamora monumental de góticos abolengos,
ganaste -Noble y Leal- franquicias y privilegios.
¡Solar de Peleagonzalo!, las tropas del Rey vinieron
y, batiendo a Portugal, la sien de Isabel ciñeron.
¡La Corona de Castilla se salvó por vuestro empeño!
¡Salve!, yo soy castellana y a daros las gracias vengo.

Zamora, la de los vinos, la de los guindos y huertos,
garbanzos, pan, agua y sal, símbolos del alimento.
Mis labios hechos ventana donde se asoman mis versos
a la tierra zamorana que salen, ¡ay!, de muy dentro,
rezan: “Zamora olvidada, alumbra mis pensamientos
tú que mandas luz a España lo mismo que el firmamento...
¡Ay, Zamora!, tú que envino y en pan -que es nuestro sustento-
te conviertes amorosa y te alzas mirando al Cielo,
llévennos por los caminos que conducen a lo eterno
tus tierras de “pan llevar” y tus sueños comuneros...”

Amasijo de sudores, grandezas y sufrimientos,
amasijo de esperanzas, de glorias, de desalientos...
Castilla en su eterno olvido encuentra en León consuelos,

León calla y la comprende, Castilla guarda silencio....

Un misterio anda flotando que impide nos rebelemos....,

nos recuerda que la gloria se alcanza siempre ¡sufriendo!.

XXX PREMIO HISPANOAMERICANO DE PINTURA "DIEGO DE LOSADA" 2015

El Jurado formado por Dña. Silvia Iglesias Ranilla, D. Fernando Charro Puga, Dña. A. Simal Sejas y Dña. Eva Lobato Prieto, que actuó como Secretaria. El Jurado emitió el siguiente fallo:

Primer Premio para la obra "Pilluelos", de la artista valenciana Amparo Salvador Martínez.

Accésit (desierto). Se concedieron dos menciones especiales a "El zaguán" de Ana Chimeno Gómez y "Hasta aquí hemos llegado" del artista Edwin Arango Henao.



Premio Diego de Losada de Pintura 2015: "Pilluelos". Autora: Amparo Salvador Martínez. (Valencia)



"El Zaguán"

Primera Mención Especial, Premio Diego de Losada de Pintura 2015.

Autora: ANA MARIA CHIMENO GOMEZ (Madrid)



“Hasta aquí hemos llegado”

2ª Mención Especial, Premio Diego de Losada de Pintura 2015

Autor: ELURIN ARANGO HENAO

EN MOMBUEY

LA JOSA SHOP



NOVEDADES – OULET - CAMPAÑAS – HOGAR

COMPLEMENTOS Y MODA - GOURMET

C/ Villacastín, 22 . 49310 - Mombuey (Zamora) Spain

+34 980 535 363

info@lajosashop.com

www.lajosashop.com

XXIV PREMIO HISPANOAMERICANO DE FOTOGRAFIA

DIEGO DE LOSADA 2015

El Jurado estuvo formado por D. Aitor Maestro Pelegrín, Dña. Yolanda Clemente Santiago, D. Aitor Dueñas Gonchegui y Dña. María del Mar Tostón Santigo, que actuó como Secretaria. El fallo del Jurado fue el siguiente:

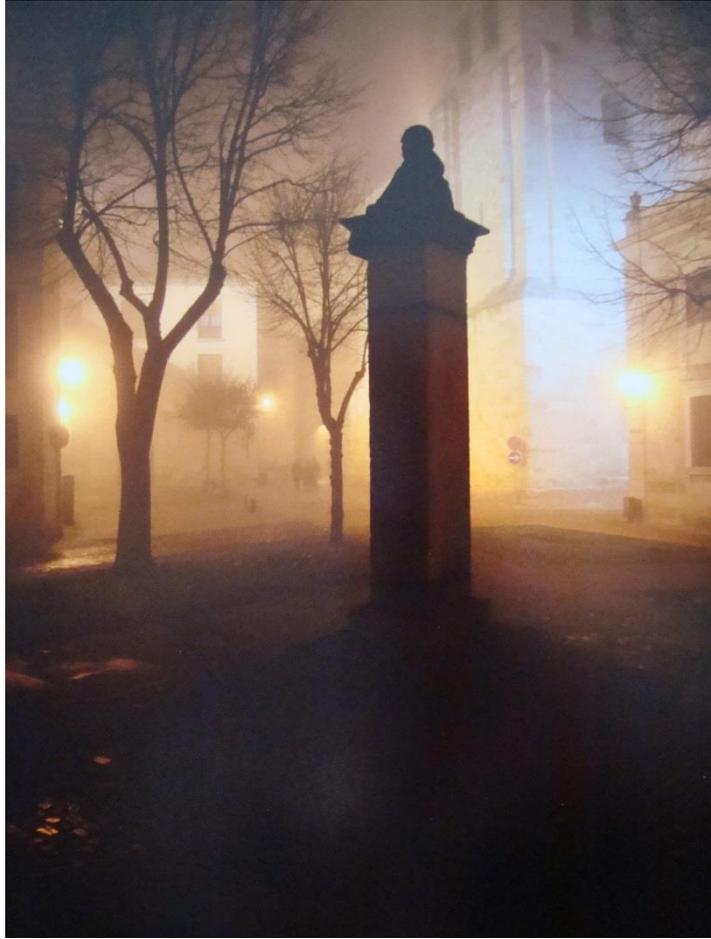
Temas de Zamora, primer premio "Pasión en Zamora" de José Martín Blanco. Segundo para la fotografía "Noche de invierno", de Pablo Peláez Franco y tercer premio para "Mirada", de Juan Carlos Martín Junquera.

Temas de España e Hispanoamérica. Primero y Segundo Premios para José López Giménez por "Paseando en tres dimensiones" y "Retrato Festero". Tercer Premio para "Máscara" de Pablo Peláez Franco.



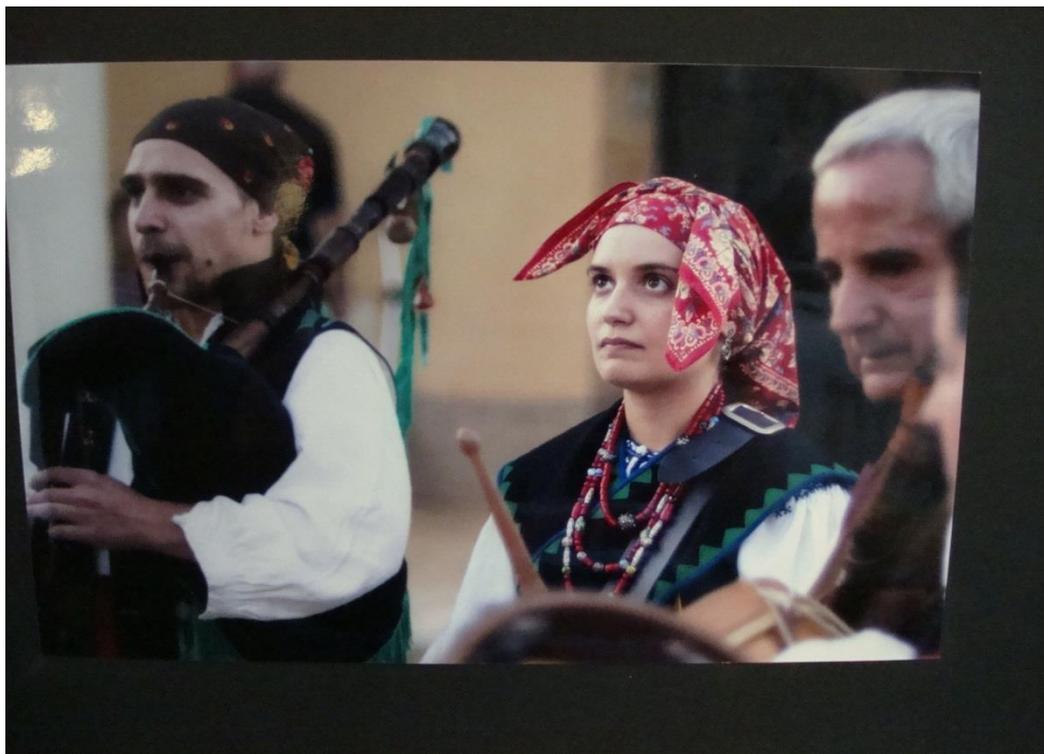
"Pasión en Zamora" Primer Premio TEMAS DE ZAMORA 2015

Autor: JOSE MARTIN BLANCO



"Noche de invierno" Segundo Premio TEMAS DE ZAMORA.

Autor: PABLO PELAEZ FRANCO



“Mirada”. Tercer Premio TEMAS DE ZAMORA

Autor: JUAN CARLOS MARTIN JUNQUERA



“Paseando en tres dimensiones”

Primer Premio TEMAS DE ESPAÑA E HISPANOAMERICA

Autor: JOSE LOPEZ GIMENEZ



"Retrato festero" Segundo Premio TEMAS DE ESPAÑA E HISPANOAMERICA

Autor: JOSE LOPEZ GIMENEZ



"Máscara" Tercer Premio TEMAS DE ESPAÑA E HISPANOAMERICA

Autor: PABLO PELAEZ FRANCO

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA AL CONSTRUIR UNA VIVIENDA PARA MEJORAR SU COMPORTAMIENTO AMBIENTAL.

Para aminorar el impacto ambiental que supone un edificio es necesario reducir los distintos flujos de energía, agua y materiales empleados durante su construcción y durante su funcionamiento (procurando que procedan de entornos cercanos) y reducir el volumen de los residuos.

CONSUMO DE ENERGÍA.

En Castilla y León, una parte de la energía que se consume en una vivienda se emplea en iluminación, en electrodomésticos y en producir agua caliente sanitaria y ello depende del número de ocupantes y de sus hábitos de uso. Pero la mayor parte se consume en acondicionamiento térmico, en conseguir en su interior unas condiciones de humedad y temperatura estables, frente a unas condiciones exteriores variables a lo largo del día y del año: en invierno se ha de reponer la energía que se pierde a través de sus superficies exteriores (cubierta, fachadas y suelo) y en verano ha de protegerse del Sol y evacuar el exceso de calor. La energía consumida en acondicionamiento climático va a depender de muchos factores. Unos son externos y no se pueden controlar: los factores climáticos, pero otros son internos, dependen del propio edificio y sí pueden ser tenidos en cuenta desde los primeros diseños:



Edificios de viviendas en Avda. de la Marina. LA CORUÑA

1. La forma exterior y la organización espacial interior, donde hay que procurar:

- Una alta compacidad, es decir una relación baja entre las superficies exteriores y el volumen que encierra, como forma de reducir las pérdidas de calor en invierno.

- Una mayor exposición al sol, maximizando las fachadas orientadas al Sur.
- Y unas buenas condiciones de ventilación, para facilitar la refrigeración natural en verano.

2. Superficies exteriores del edificio con mayor aislamiento térmico, empleando materiales aislantes de mayor calidad y espesor, y con mayor inercia térmica, con soluciones pesadas que permitan la acumulación y regulación del calor interior y exterior.

3. Sistemas pasivos de captación de energía solar, formados por los siguientes elementos:

- Una superficie acristalada de captación que aprovechando el fenómeno físico del “efecto invernadero” sea capaz de atrapar la radiación solar en forma de energía térmica.
- Elementos de acumulación, elementos constructivos o estructurales del propio edificio, para almacenar la energía atrapada, para que no sobrecaliente el ambiente y para que pueda ser aprovechada cuando ya no llega la radiación solar.
- Elementos de distribución de la energía captada y almacenada desde los espacios directamente vinculados a la captación a los que no tienen acceso a la radiación solar
- Y elementos de regulación, sistemas móviles de aislamiento que eviten las pérdidas de calor a través de las superficies acristaladas cuando ya no reciban radiación solar, y sistemas de protección solar que eviten la llegada de radiación solar a los elementos de captación cuando no se necesita, en verano.

Las distintas configuraciones posibles que se pueden dar a estos elementos se agrupan en:

- Sistemas de ganancia directa (una simple ventana) en los que la radiación solar penetra directamente en el espacio habitado y se acumula en forma de calor en la masa constructiva del edificio.
- Sistemas de ganancia indirecta, como el “muro Trombe”, en los que la radiación solar incide directamente sobre la masa térmica que cierra el espacio a calefactar, la calienta y ésta reemite su calor hacia el interior del edificio.
- O sistemas de ganancia separada, en los que la captación se realiza en un espacio o elemento aislado de la zona habitable del edificio, realizándose la transferencia de energía captada mediante aire.

4. Integrando en el edificio sistemas activos de captación de energía solar. Los más sencillos son los colectores planos de energía solar térmica de baja temperatura que se emplean para la producción de agua caliente sanitaria, los “paneles solares”.

5. Empleando tecnologías eficientes en la producción de calor para calefacción o para agua caliente sanitaria: calderas de alto rendimiento, sistemas centralizados con contador y regulación individual, suelos radiantes...

CONSUMO DE AGUA.

En Castilla y León el consumo de agua potable estimado para una vivienda con un nivel de equipamiento estándar en electrodomésticos y aparatos sanitarios es de 150 litros por persona y día, sin tener en cuenta el riego de jardines privados. La reducción de estos niveles de consumo es posible con la aplicación de los siguientes recursos:

1. Tecnologías ahorradoras de agua, que permiten reducir el consumo de agua a la mitad:

- Griferías economizadoras: griferías monomando con apertura en frío, perlizadores de bajo consumo adaptables a cualquier grifería, cabezales de ducha economizadoras...

- Inodoros con cisternas de pequeña capacidad (6 litros) o doble descarga.

2. Sistemas para la reutilización de “aguas grises” y para el aprovechamiento de aguas pluviales. Las aguas grises son las generadas en lavadoras y duchas (o la fracción libre de grasas generada en fregaderos, lavabos y bidés), y presentan una baja concentración de elementos contaminantes; mientras que las aguas pluviales recogidas por las cubiertas de los edificios no presentan carga contaminante alguna. Unas y otras pueden ser empleadas en aquellos usos domésticos que no necesitan de agua potable, como el llenado de las cisternas de los inodoros o el riego de los jardines privados. Estos sistemas están ya muy difundidos en otros países europeos y comienzan a implantarse en España ahora.

Con la aplicación simultánea de estos sistemas es posible ahorrar las 2/3 partes del agua que se consume en la actualidad.



Edificio de viviendas en Valladolid.



CONSUMO DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN.

Aunque la mayor parte de estos materiales empleados en la construcción de viviendas son inertes una fracción de los mismos presentan algunos problemas de toxicidad en su fabricación o en su uso: algunos plásticos como el PVC, el poliuretano, los poliestirenos, maderas tratadas con biocidas, pinturas con disolventes orgánicos... Al tiempo, la energía consumida a lo largo del ciclo de vida del material es en algunos casos altísima, como ocurre con el aluminio. Y por otro lado, el crecimiento incontrolado de la producción de residuos de construcción y demolición se ha convertido en un problema ambiental muy importante en muchas ciudades. Por lo que se hace muy necesaria una gestión más sostenible de los materiales de construcción y esto pasa por:

1. Emplear criterios de preferencia medioambiental en su selección:

- Han de ser renovables, lo más natural y menos transformado posibles, y su proceso de producción ha de repercutir lo menos posible sobre el entorno.
- No han de contaminar ni emitir vapores, partículas o sustancias tóxicas al entorno.

- Alta eficiencia energética: los materiales han de proceder de entornos cercanos, el proceso de transformación y transporte debe ser el menor posible y han de presentar un adecuado comportamiento térmico tanto durante el invierno como durante el verano, a lo largo de toda la vida útil de la construcción.
- Durabilidad: los sistemas constructivos elegidos deben ser fáciles de mantener y reparar.
- Recuperabilidad: deben poder reutilizarse y reciclarse, ahorrando con ello las grandes cantidades de energía gastadas en el proceso de transformación de las materias primas.

2. La reutilización y el reciclado de los materiales de construcción. Prácticamente todos los componentes no peligrosos pueden ser reutilizados y reciclados en el propio sector de la construcción: los residuos asfálticos en los firmes de nuevas carreteras; los escombros de estructuras, para fabricar de nuevo hormigones o bovedillas, o bases de carreteras; los restos de ladrillos para fabricar aislantes; los materiales pétreos en general, para la obtención de áridos o, en última instancia, para rellenar canteras y graveras abandonadas y restaurar el terreno a su estado original.

Los sistemas de reutilización y reciclado de los residuos de construcción y demolición se basan en la demolición selectiva o deconstrucción de las edificaciones. Ésta consiste en el desmontado y retirada selectiva de elementos reutilizables y fácilmente clasificables como: tejas, piedras labradas, elementos ornamentales restaurables, canalizaciones metálicas, piezas de madera, elementos estructurales de acero, aparatos sanitarios, mobiliario, componentes peligrosos... Los materiales recuperados pueden ser incorporados a los mercados de materiales de segunda mano, o bien reintroducidos en los procesos de fabricación de materiales de construcción. En este sistema, es necesario planificar y dirigir los trabajos de demolición de una manera completamente diferente a los métodos habituales. La demolición selectiva se realiza de manera contraria al proceso de construcción e implica los siguientes pasos: sacar los desechos y las molduras no fijas, quitar las puertas, ventanas, tejados, instalaciones de agua, electricidad y calefacción... y la demolición de la estructura del edificio.

Emilio Ganado. Arquitecto.

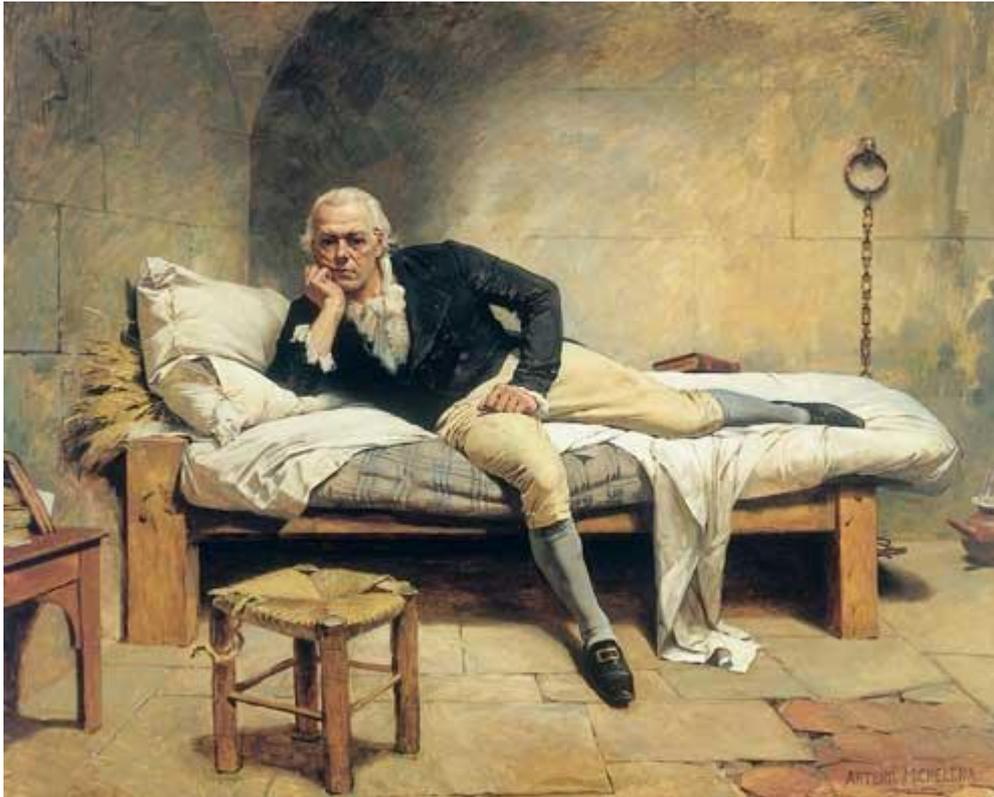
LA CARACAS DE MIRANDA

José Félix Díaz Bermúdez

En la Iglesia Catedral de Caracas, templo de piedad y constricción, de identidad profunda para los hijos de la ciudad, el 05 de abril de 1750, recibió las aguas bautismales Francisco de Miranda.

Don Manuel Machado y Luna era Obispo de Caracas entonces en tiempos del Rey Fernando VI, y el Teniente Cura del momento efectuó la bendición del hijo de Sebastián de Miranda, un español canario al servicio del Rey y de Francisca Antonia Rodríguez, con quien aquel contrajo matrimonio el 24 de abril de 1749. Ella, hija del portugués Antonio Rodríguez y de Catalina Espinoza oriunda de Canarias, fue una mujer humilde, tal y como lo apuntó el Cabildo de Caracas. El Licenciado don Tomás de Melo, presbítero, fue su padrino y quien posteriormente, en el año de 1756, dio licencia a don Pedro Juan Díaz para el bautizo de otro de los hijos, Francisco Antonio Gabriel, cuyo padrino fue don Francisco Antonio Arrieta.

Nacía Miranda en una Caracas que venía prosperando, adquiriendo nuevos hábitos, en la cual sus afanes determinaban su mejoramiento y: *“cuyos títulos nobiliarios brotan de la actividad en el manejo de las haciendas”* como bien lo expresó Ramón de Bastera.



“Miranda en La Carraca”

Vio la luz el futuro Precursor en momentos en los cuales empezaron a alterarse las consideraciones y los tratos entre los isleños y los vizcaínos cuando aquellos manifestaron contra los derechos y privilegios que recibía la Compañía Guipuzcoana. La colocación de Echeverría, que era de éstos últimos, como Teniente de Justicia alteró los ánimos, llegando a sostener Juan Francisco de León, isleño promotor de los sucesos, que: *“Es necesario que en toda esta Provincia no quede ninguna persona de esta raza”*. La baja del precio del Cacao de 22 a 08 pesos explicó en buena parte los motivos de la insatisfacción. No obstante haber escuchado las autoridades los pedimentos y oficiado al Rey, las protestas continuaron por lo cual de León movilizó a 9000 hombres en las afueras de la ciudad.

En la Caracas de los meses previos al nacimiento de Miranda fue gobernador don Luis Castellanos, hombre conciliador que tuvo que arbitrar hábilmente los primeros episodios del movimiento contra la Guipuzcoana. Le sustituyó don Julián de Arriaga, quien procuró también avenir las diferencias y hasta dictó una amnistía. Fue un hombre ilustrado que luego de su estadía en Venezuela fue nombrado Ministro de la Corte.

Era Caracas una provincia laboriosamente cultivada en la cual existían numerosas haciendas de cacao y otros frutos, lo cual fomentaba el comercio en el que participaban los isleños en los valles de Panaquire, Caucagua, en las tierras del río Tuy y en la propia ciudad, cuyos productos que eran ofrecidos en Santiago de León, capital provinciana, y que también se destinaban a otras zonas.

Era la ciudad de admirables planicies de verdor y fecundidad inigualable, de agradable clima y en la cual los ríos cruzaban toda su extensión y que separaba la montaña del mar. Ciudad de agricultores y de mercaderes, también de soldados, funcionarios y señores, de la Universidad en la cual se dictaban a sus prometedores estudiantes las cátedras de teología y de latinidad. Era igualmente, la ciudad mantuana altiva y excluyente en la cual los canarios, blancos inclusive, pugnaban por ser reconocidos y cuyos actos civiles eran asentados en los libros de mulatos y de pardos.

Venezuela tiene en Miranda el más ecuménico de los ciudadanos, el más culto de los militares, el más ilustre de los libertadores, quien como timbre de orgullo expresó ser: "*natural de la ciudad*" cuya causa sostuvo antes de que ella misma la emprendiese y en la cual estableció el principio de: "*la pluralidad o mayoría de los pueblos de Caracas*" y que se respetase: "*la voluntad general de sus comitentes*" ante el gobierno, ante la adversidad y ante la historia. Están por cumplirse el próximo 14 de julio el bicentenario de la muerte del gran caraqueño.

@jfdiazbermudez

Abogado, escritor, historiador venezolano, biógrafo del Gran Mariscal de Ayacucho, Antonio José de Sucre.



**MARMOLES - PIEDRA ARTIFICIAL - GRANITOS
PANTEONES - ESCALERAS - ENCIMERAS**

Carretera Nacional 525, Km. 57 - Teléfono y Fax 980 64 27 08
MOMBUEY (Zamora)

II CONCURSO DE RELATOS CORTOS SOBRE EL CAMINO DE SANTIAGO 2015.

La Asociación de Amigos del Camino de Santiago Mozárabe Sanabrés, organizó el pasado año este concurso de relatos. A continuación publicamos el relato ganador.

PRIMER PREMIO: "TAÑIDOS DE LLUVIA".

Autor: GERVASIO ALEGRIA MELLADO. (Cabueñes, Gijón)

La vida monacal discurría rutinariamente en Santa María de Moreruela, de modo plácido, sin más alteraciones acústicas que la llamada de la campana a las horas del oficio, el graznido de los grajos en la chopera y el zureo de las palomas en los aleros del claustro. Aquella tarde de otoño también se oyeron relinchos y ruido de cascots en la vereda. El barón don Rodrigo de Fonseca, acompañado de su hija doña Clara, venía del sur y pidió hospedaje en el monasterio. «El tiempo justo para reponer fuerzas» –dijo para sus adentros–, «para herrar las bestias y restaurar los quebrantados cuerpos. Aún nos quedan muchas leguas para llegar a Santiago».

El padre abad, fray Juan de Portocarrero, con más gestos que palabras, ordenó al portero Jerónimo que los acomodara en la zona de conversos y que dispusiera la celda más soleada para el barón, que venía maltrecho y algo demacrado, debido al parecer a unas fiebres inoportunas. El oblato bajó sus ojos aceituna ante la mirada intensa del abad y guio a los huéspedes, escaleras arriba, hasta sus aposentos.

Más intensa todavía fue la mirada de Jerónimo a la hermosa doña Clara, tras recorrer la aldaba de madera rústica e invitarla con un gesto amplio de la mano a franquear el umbral. Cuando la joven pasó a su lado, él se fijó en los hoyuelos que marcaron su sonrisa y en sus ojos claros que, por un instante, se quedaron clavados en los suyos. Esta vez fue ella la que los bajó ruborizada.

Un escalofrío le recorrió la espalda al ingenuo religioso y una sensación de enjambre alborotado se le instaló en el pecho. Nunca en su vida había visto una belleza femenina tan de cerca ni aspirado el aroma de hembra joven, mezcla suave de sudor y de lavanda. Todo aquello era nuevo para él, parecido, aunque mucho más agradable, a lo que sentía con la cercanía untuosa de fray Juan.

Al pobre Jerónimo se le revolvieron todos los humores corporales. Por primera vez en sus doce años de campanero casi toca a Vísperas en la hora de Nona. Se perdió en el canto del *Magnificat*, apenas probó bocado durante la cena, se saltó varios versículos en el rezo de Completas y en cuanto llegó a la celda quiso mortificar su carne con especial ahínco para mitigar esa comezón que le provocaba la imagen y el aroma de la joven peregrina.

No podía dormir, la imaginaba rendida en el jergón, respirando profundamente, y deseaba ofrecer su habilidad de enfermero al padre y luego a ella, para adivinar la posible fiebre con el dorso de su mano en la frente. Los había espiado mientras cenaban en el refectorio de conversos y, en cuanto marcharon, Jerónimo recogió las escudillas y disimuladamente lamió la cuchara de madera con la que ella había comido las sopas de ajo que él mismo había preparado. Imaginó la textura de su lengua en la cuchara y sintió un estremecimiento. La suavidad de sus mejillas era tersa como la piel de los melocotones de la huerta. La belleza brillante, pero inerte, de Nuestra Señora en el retablo, ante la que se quedaba embobado muchas mañanas mientras fregaba la iglesia, se había hecho real y viva en doña Clara: recordó su semblante ligeramente sonrosado, enmarcado por unos rizos dorados alrededor de la toca que asomaban en forma de caracolillos en su nuca y suspiró quedamente un segundo antes de coger el sueño.

A la mañana siguiente, mientras se disponía a herrar los caballos, el oblato Jerónimo creyó ver la silueta de la joven en la ventana, al cerrarse los postigos justo cuando él alzaba la vista por encima de la grupa. La intuyó atisbando por la abertura estrecha que quedó entre las dos hojas.

Estaba remachando los clavos en la última herradura del primer caballo cuando sintió la suavidad de un aleteo sedoso en el establo.

–¿Necesita ayuda su reverencia? Me manda mi padre para que le sujete el alazán. Es muy arisco con la gente extraña.

–¿Cómo se encuentra don Rodrigo de las fiebres que le aquejan? –preguntó él azorado.

–Algo cansado por las calenturas, pero es fuerte y se repondrá. Hoy todavía nos quedaremos aquí. Mañana al amanecer volveremos al camino.

–Acompañaría de buen grado a vuestras mercedes por esos benditos lugares.

–¿Es solo la devoción o la salud de mi padre la causa de vuestro ofrecimiento? –inquirió doña Clara con inocente picardía.

–Vuestra beldad me ha trastornado el alma – le dijo el oblato con la mirada fija.

–Atrevida es vuestra reverencia. El Señor, en su justicia, os castigará.

–Por bien empleado daré yo su castigo si vos me otorgáis alguno de vuestros favores.

–No seáis blasfemo, confiad en Él y perseverad.

El padre abad los sorprendió muy juntos, como cogidos de la mano. Al advertir su presencia, la dueña fingió que sujetaba al pura sangre. “¡Quietooo!”, trataba de calmarlo, inequívocamente sofocada y con la toca algo torcida, mientras daba golpecitos con la palma de la mano al cuello del animal. Y el oblato, encorvado ambiguamente, no se sabía bien si buscaba el camino de las pantorrillas de la joven o si forcejeaba por doblarle la mano al alazán para ponerle la última herradura.

El abad, de natural tranquilo, se puso pálido y lanzó una mirada de fuego a la pareja. Se dirigió al religioso en un tono que quiso ser grave, pero que sonó algo aflautado por la ira:

–Cuando acabe de herrar le espero en la sala de monjes.

Luego, a solas los dos, el abad intentó reprender a Jerónimo, pero apenas pudo articular nada. No sabía si era la furia o el desamparo lo que le anudó la garganta o si fue la cara de terror del pobre oblato. Todo se resolvió en un amago de abrazo y en unas palabras casi inaudibles: «Ten cuidado, Jerónimo, la mujer no tiene alma..., y encarna el mal.»

Nadie de la comunidad se percató del idéntico palor de rostro en el abad y en el oblato durante toda la jornada, ni del temblor apenas perceptible en la voz o en las manos de ambos al pasar las hojas durante los oficios de las horas. Ni tampoco nadie observó la sombra

apresurada que cruzó el claustro a media noche, a grandes zancadas y subió los peldaños de las escaleras, de dos en dos, hacia la zona de conversos.

Cuando fray Juan de Portocarrero, desvelado por un oscuro presentimiento, se levantó casi una hora antes de Maitines y comprobó que el cerrojo de la celda de Jerónimo estaba echado por fuera, corrió a pegar la oreja a la puerta donde dormía doña Clara y se retorció los brazos y se mordió los nudillos de los puños, sacudido por una extraña conmoción. Sintió como una daga de fuego por su vientre que le subió hasta la garganta, cayó de rodillas sobre las losas y se juró a sí mismo que Jerónimo no habría de ver la luz del sol el resto de sus días. Pagaría este grandísimo pecado de traición y de lujuria en la mazmorra que había justo debajo de la bodega.

La comunidad cisterciense notó la ausencia del oblató en su sitial vacío en los maitines. Luego el toque de Laudes sonó menos vigoroso y más destemplado que otras veces. Y aquel cerrojo de la celda, echado por fuera todo el día, vino a confirmar la súbita desaparición del campanero.

Apenas amanecía cuando el abad fray Juan de Portocarrero acompañó a los peregrinos hasta la portería. Ante la demanda del barón, «una destemplanza inesperada ha quebrantado la salud del bueno de Jerónimo» —balbuceó el abad, al tiempo que doña Clara ahogó su dolor en un sollozo mudo, que sonó a despedida definitiva y a desgarró.

El barón de Fonseca y una llorosa doña Clara partieron en buen hora por el camino sanabrés hacia san Salvador y santa María de Tábara y, siguiendo el curso del río Tera, el barón pidió consuelo para las lágrimas de su hija a la Virgen de la Carballeda en Rionegro; no podía explicarse don Rodrigo la causa de tanto duelo.

Dicen que aquel día no paró de llover. Esa lluvia mansa de algunas tardes de otoño les acompañó hasta Puebla de Sanabria, donde el granito se hace campana y torreón y postigos de luz y espejo claro donde se miran los techos de pizarra.

Ya entrando en Galicia el camino se volvió dulce de niebla. Y la explosión de verdes y morados en las montañas suaves les acompañó hasta el cenobio de Santa María la Real en Xunqueira de Espadañedo, donde cuentan que el varón de Fonseca, preocupado por la languidez de su hija, quiso hacer otra parada larga; pero ella rogó a su padre que siguieran hasta donde aguantasen los caballos.

Agotados, fueron llegando a la abadía de Oseira. Y el manantial de melancolía arrasó de nuevo los ojos garzos de doña Clara y acreció y se hizo torrente con cada tañido en lontananza.

—El ansia por llegar a Santiago es la causa de mi desazón y mi congoja, padre —susurró la niña.

—Y algo más que esa ansia, me parece. Que ya hasta el toque de las horas y el gorgoteo de las fuentes en los claustros te incomodan.

Y dicen que no le cambió el semblante a doña Clara hasta que, entrando en Santiago, una bandada de palomas blancas les guio por el laberinto de callejuelas hasta la plaza de la catedral. Y que por fin sonrió cuando una de ellas se posó en su hombro y, sin dejar de mover las alas, le picoteó suavemente los caracolillos de la nuca y la miró con ojillos aceituna llenos de ternura.

Frutos de una Tierra Noble

BODEGAS

Otero, S.a.

Avda. El Ferial, 22
Teléfono 980 63 16 00
BENAVENTE(Zamora)

NOTICIAS.-

RELACION DE OBRAS APROBADAS POR LA DIPUTACION DE ZAMORA. Anualidad 2016:

ASTURIANOS.- Abastecimiento en Asturianos y Entrepeñas, 51.901,45 euros.

ESPADAÑEDO.-

Pavimentación, saneamiento y alumbrado en Espadañado y anejos 45.660,00

MANZANAL DE ARRIBA.-

Pavimentación y Saneamiento en Manzanal de Arriba, Folgoso de la Carballeda y Codesal .
66.001,00

MANZANAL DE LOS INFANTES.-

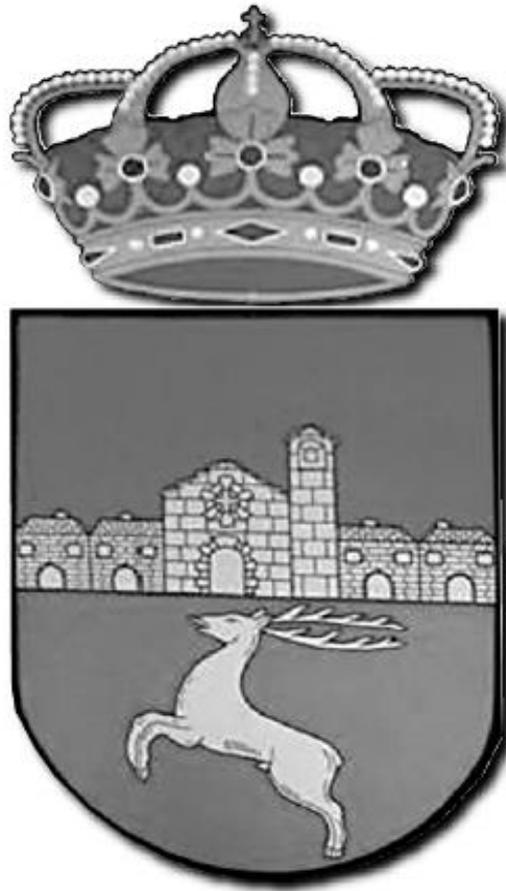
Pavimentación en Manzanal, Lanseros, Dornillas, Abastecimiento y Saneamiento en Sejas,
Pavimentación y Abastecimiento en Otero y Donadillo 46.387,29

MOMBUEY.-

Pavimentación y Abastecimiento en Mombuey, Valparaiso y Fresno de la Carballeda, 44.703,34

ROSINOS DE LA REQUEJADA.-

Alumbrado Público en Santiago de la Requejada, Doney de la Requejada y Anta de Rioconejos,
75.001,00



VILLARDECIERVOS

**Todo un mundo
de todos y para todos**

Faustino (LLAMERO)

OBRAS PARA LA ANUALIDAD 2017

CERNADILLA-

Mejora del abastecimiento en Cernadilla y Pavimentación en San Salvador de Palazuelo y Valdemerilla: 32.721,45 €

CUBO DE BENAVENTE

Saneamiento y pavimentación en Cubo de Benavente 22.809,34 €

FERRERAS DE ARRIBA.-

Pavimentación en Ferreras de Arriba : 29.733,12 €

JUSTEL.-

Pavimentación en Justel, Villalverde y Quintanilla: 30.960,00 €

MOLEZUELAS DE LA CARBALLEDA.-

Pavimentación en Molezuelas de la Carballeda: 21.565,54 €

MUELAS DE LOS CABALLEROS.-

Pavimentación en Muelas de los Caballeros, Donado y Gramedo y Cementerio en Muelas de los Caballeros: 35.200,00 €

OTERO DE BODAS.-

Pavimentación y Saneamiento en Otero de Bodas: 30.045,68 €

PEQUE DE LA CARBALLEDA.-

Pavimentación en Peque, 24.247,19 €

VILLANUEVA DE VALROJO.-

Pavimentación en Villanueva del Valrojo: 9.931,23 €

VILLARDECIERVOS.-

Depósito Regulador para el Abastecimiento en Villardeciervos: 41.737,35 €

PLAYAS POR LA COMARCA.

Rosinos de la Requejada:

Acceso

Por la carretera local de Rosinos a Carbajalinos

Distancia población más cercana: 1 Km a Rosinos de la Requejada

Información

Amplios prados con arbolado de ribera junto al río Tera y una pequeña presa que retiene el agua.

Servicios de la playa

- 4 mesas
- 1 barbacoa
- 1 fuente



Una de nuestras playas fluviales en julio 2016

CIONAL.

Acceso

Situada en el pueblo, junto a la carretera.

Distancia población más cercana: 200 metros de Cional.

Información

Situada dentro de la Reserva Regional de caza “Sierra de la Culebra”.

Servicios de la playa

- Bar
- Servicios higiénicos
- Instalaciones deportivas
- Parque infantil
- Aparcamientos
- 1000 metros de césped

VILLARDECIERVOS.-

Acceso

Por una carretera que sale de las eras de Villardeciervos y que se dirige al embalse de Valparaiso.

Distancia población más cercana: 2 Kms a Villardeciervos.

Información

Rebollar en las inmediaciones del embalse de Valparaiso.

Servicios de la playa

- 6 mesas
- 16 papeleras
- Alquiler de barcas de pedales en verano

RIONEGRO DEL PUENTE

Acceso: Playa fluvial situada aguas abajo del puente de Rionegro del Puente. Presa artificial sobre el río Negro, durante el verano. Grandes espacios de césped. Mesas de madera con bancos y mesas de piedra. Contenedores. Zona deportiva contigua. Hay un bar y un restaurante a unos 200 metros.

Además de estas playas, hay que citar las más concurridas de la provincia que son las del Lago de Sanabria. En RIBADELAGO están las playas de Custa Llago, La Viquiella, Los Arenales y El Folgoso. En CASTELLANOS DE SANABRIA, hay un área recreativa y playa en el río Tera. En TREFACIO, tenemos la playa de La Corneira. En PUEBLA DE SANABRIA, playa de La Chopera con importante área recreativa y arbolado.

AÑO DE LA MISERICORDIA.-

Desde finales del pasado año y hasta noviembre de 2016 se celebra el Año de la Misericordia. La Diócesis de Astorga ha designado al Santuario de la Carballeda en Rionegro del Puente, como templo jubilar. Además de este santuario para ganar el jubileo, la Diócesis ha elegido otros tres templos en otras zonas: La Catedral de Astorga, la Basílica de la Virgen de la Encina en Ponferrada y el Santuario de las Ermitas en As Ermitas, Ourense.

V MARCHA BTT ANTONIO BLANCO.

El pasado 3 de julio de 2016 se celebró la tradicional Marcha BTT Antonio Blanco, con salida en Rionegro del Puente, y un recorrido por pueblos cercanos.



La participación fue extraordinaria con más de 350 ciclistas, siendo la organización a cargo del Club Deportivo Los Sherpas.

AVE MADRID – SANABRIA

Se espera que antes de final de año se adjudiquen las obras de la nueva estación de Sanabria para el AVE, situada cerca de Otero de Sanabria. Las obras pueden durar entre 10 meses y un año y medio por lo que siendo optimistas tendríamos un servicio diario desde Sanabria a Madrid a finales de 2017 o comienzos del 2018. Si surgieran complicaciones la línea Madrid Sanabria podría no estar operativa hasta 2019.

CATALOGO DE LA ARQUITECTURA POPULAR DE SANABRIA Y CARBALLEDA

La Asociación Diego de Losada ha realizado el Catálogo de la Arquitectura Popular de Sanabria y Carballada, con más de 3.000 fotografías y fichas de edificios de los 128 pueblos de la zona. El gran trabajo fue dirigido por el Arquitecto Emilio Ganado Abad.

Ponemos a la venta este trabajo, por municipios. SOLICITE MAS INFORMACION A asociaciondiegodelosada@gmail.com

ESTOS SON LOS PRECIOS DEL CATALOGO POR CADA MUNICIPIO.

ASTURIANOS (Asturianos, Entrepeñas, Lagarejos de la Carballada, Cerezal de Sanabria, Villar de los Pisones y Rioconejos). 150 euros.



CERNADILLA.- (Cernadilla, San Salvador de Palazuelo y Valdemerilla). 150 euros.

ESPADAÑEDO (Espadañado, Faramontanos de la Sierra, Vega del Castillo, Utrera de la Encomienda, Letrillas y Carbajales de la Encomienda). 150 euros.

FERRERAS DE ARRIBA (Ferrerías de Arriba y Villanueva de Valrojo). 150 euros.

JUSTEL (Justel, Quintanilla de Justel y Villalverde de Justel) 60 euros.

MANZANAL DE ARRIBA (Manzanal de Arriba, Codesal, Sagallos de la Carballeda, Sandín, Folgoso de la Carballeda, Pedroso de la Carballeda, Linarejos de la Carballeda y Santa Cruz de los Cuérragos), 300 euros.

MANZANAL DE LOS INFANTES. (Manzanal de los Infantes, Lanseros de la Encomienda, Otero de Centenos, Dornilla, Donadillo y Sejas de Sanabria) 150 euros.

MOMBUEY.- (Mombuey, Valparaíso y Fresno de la Carballeda) 150 euros.

MOLEZUELAS DE LA CARBALLEDA. 30 Euros.

MUELAS DE LOS CABALLEROS (Muelas de los Caballeros, Donado y Gamedo) 150 €

OTERO DE BODAS. (Otero de Bodas y Val de Santa María). 60 euros.

PEQUE DE LA CARBALLEDA. 30 Euros.

RIONEGRO DEL PUENTE (Rionegro del Puente, Santa Eulalia del Río Negro, Villar de Farfón y Valleluengo). 60 euros.

ROSINOS DE LA REQUEJADA. (Rosinos de la Requejada, Anta de Rioconejos, Rionegrino, Santiago de la Requejada, Doney de la Requejada, Escuredo, Villarejo de la Sierra, Carbajalinos, Monterrubio y Gusandanos). 360 euros.

VILLARDECIERVOS (Villardeciervos y Cional). 360 euros.

COBREROS (Cobrerías, Sotillo, Terroso, San Martín del Terroso, Quintana de Sanabria, Avedillo, Barrio de Lomba, Castro de Sanabria, Riego de Lomba, Santa Colomba de Sanabria, San Miguel de Lomba, Limianos y San Román de Sanabria). 360 euros.

GALENDE (Galende, El Puente de Sanabria, Cubelo, Ilanes, Rabanillo, Pedrazales, Vigo de Sanabria, San Martín de Castañeda y Ribadelago). 240 euros.

HERMISENDE (Hermisende, Castrelos, La Tejera, San Ciprián de Hermisende y Castromil). 150 euros.

LUBIAN. (Lubián, Padornelo, Hedroso, Chanos, Aciberos y Las Hedradas) 150 euros.

PALACIOS DE SANABRIA (Palacios de Sanabria, Vime de Sanabria, Remesal, Otero de Sanabria) 150 euros.

PEDRALBA DE LA PRADERIA (Pedralba de la Pradera, Lobeznos, Calabroa, Santa Cruz de Abranes y Rihonor de Castilla). 150 euros.

PIAS (Pías, Villanueva de la Sierra y Barjocoba). 60 euros.

PORTO DE SANABRIA. 30 euros.

REQUEJO DE SANABRIA. 30 euros.

PUEBLA DE SANABRIA (Puebla de Sanabria, Castellanos, Robledo y Ungilde) 240 €

ROBLEDA- CERVANTES (Robleda, Cervantes, Sampil, Triufé, Ferreros, Paramio de Sanabria, San Juan de la Cuesta y Valdespino de Sanabria) 300 euros.

SAN JUSTO (San Justo, Rábano de Sanabria, Barrio de Rábano, San Ciprián de Sanabria, Coso, Rozas de Sanabria). 240 euros.

TREFACIO.- (Trefacio, Villarino de Sanabria, Murias y Cerdillo). 150 euros.

