



ALBOREA ^{AL DÍA}

N.º 123. MARZO/ABRIL DE 2010 . 1,00 EUROS. CONCEJALÍA DE CULTURA - UNIVERSIDAD POPULAR - AYUNTAMIENTO

PROGRAMACIÓN TEATRAL PRIMAVERA 2010 - CASA DE CULTURA

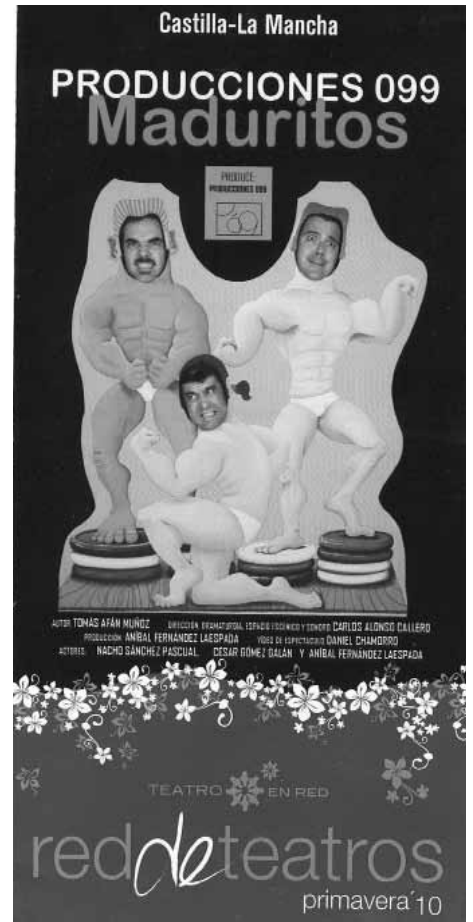
26 DE MARZO
19,00 horas



20 DE ABRIL
por la mañana



6 DE MAYO
20,00 horas



ASOCIACIÓN DE MUJERES "ALBORADA"

ACTIVIDADES ABRIL-MAYO 2010

• **Días 23, 24 y 25 de Abril**
Viaje a Peñíscola
Excursiones a Morella y Benicarló
Salida: 8,00 horas de la mañana, desde la plaza.
Precio socias: 90,00 €; Niños: 70,00 €; No Socias 100,00 €.
Incluida la comida del 1º día y dos pensiones completas.
Al apuntarse se darán 20,00 €.

• **Día 2 de Mayo** DÍA DE LA MADRE,
Café Tertulia/Asamblea extraordinaria
Hora: 17,00 horas. En la Universidad Popular. Se dará un obsequio
• **Día 8 de Mayo** Viaje a FUENTEALAMO (Murcia)
Excursión campestre y rupestre-comercial (desayuno y comida incluido).

Precio socias: 12,00 €; Niños: 10,00 €; No Socias 18,00 €.

• **Día 31 de Mayo** Viaje DÍA DE LA REGIÓN .

Precio socias: 5,00 €. No Socias 10,00 €;

Para cualquier actividad apuntarse en casa de Maruja Cañas, Laura Encinas o Loli López.

LA JUNTA DIRECTIVA.

• **UN ALUMNO DE ALBOREA ENTRE LOS FINALISTAS DEL CONCURSO PROVINCIAL "MASCOTAS PARA EL DEPORTE BASE"**

• **22 DE ABRIL AUDICIÓN EDUCANDOS DE LA BANDA DE MÚSICA "UNIÓN MUSICAL ALBOREA"**

• **ALBOREA AL DÍA SOLICITA FOTOS ANTIGÜAS PARA "TAL COMO ÉRAMOS"**

REDACCIÓN

Equipo de redacción: Pepi Fuentes Sáez, Isabel Pardo Pérez, Isabel Sáez Borchés, Ángel Núñez Herrero, Ana Mª Martínez Mondejar, Mª Carmen Griñán Giménez, Mª Carmen Núñez Núñez, Teresa Cuesta Alcaráz, Mª José García Pardo y Mariví Carrión Mislata.

Colaboran: Pilar Campos Serrano, Cáritas Parroquial, Antonio Javier Carrión García, Francisco G. Gómez Amoraga, José Reyes Álvarez Pardo, Antonio José Lillo Serrano, Cayetano Carrión Mislata, Pedro Serrano Carrión, Colegio de EGB, Asociación Unión Musical Alborea, Asociación de Mujeres "Alborada", Club de Jubilados "San Isidro", Asociación de Padres de Alumnos, Cooperativa del Campo "San Isidro", Sociedad de Cazadores "La Perdiz" y O.M.I.C.

Fotos: Pepi Fuentes.

Coordinación: Mariví Carrión Mislata.

Edita: Universidad Popular/Ayuntamiento de Alborea.

Imprime: GRÁFICAS GOYZA, S.L.

Pol. Industrial, parc.2 C/D

Tel. 967 46 70 01 - CASAS IBÁÑEZ.

DL- AB. 247 - 89

SUSCRIPCIONES 2009

Ya se encuentran al cobro las suscripciones a este Informativo correspondientes al año de 2009, con los siguientes precios:

Alborea5 euros
Fuera de Alborea7 euros
Extranjero9 euros

Los pagos se pueden realizar en la Universidad Popular, en el Ayuntamiento o a través de la hoja informativa que adjuntábamos en el número anterior.

¡¡¡SUSCRÍBETE!!!
Tu haces posible nuestro informativo

ADIVINA DE QUIEN SE TRATA

Todos los lectores que reconozcan a la persona que aparece en la foto,



deben enviar su respuesta, con nombre y apellidos de la persona a la que se refiere la foto, junto con sus datos personales a: Ayuntamiento de Alborea, Plaza Castilla-La Mancha, 2 o bien llamar al teléfono: 967 47 70 60

Entre todos los lectores que participen y hayan acertado la respuesta se sorteará un libro. Suerte y participa.

El ganador del número anterior es: Mª Carmen Jiménez Pardo.

22 DE ABRIL AUDICIÓN EDUCANDOS "UNIÓN MUSICAL ALBOREA"

Alborea, ha contado casi siempre con una banda de música, la primera que se creó fue en el año 1927 y se mantuvo hasta 1933.

Después de unos años de sequía musical, un grupo de padres arriesgó y con muy poco capital, formó una asociación para conseguir una banda de música en Alborea.

El primer objetivo de la asociación fue formar educandos en todas las disciplinas musicales, viento-madera, viento-metal y percusión. Todos sabemos que es muy pesado al principio, pues las partituras se atragantan al más pintado,



pero hubo en aquellos comienzos, un espíritu de grupo entre padres, alumnos y profesores, que logró hacer un grupo lo suficientemente homogéneo para poder llegar a ser Banda. Y es que esto de motivar a los hijos en una disciplina como la música debe de ser un derecho que todo niño/a contemple en su vida.

La música no solo hace amigos,

sino que forma a las distintas generaciones en compañerismo, disciplina, formación y amistad; y esos



vínculos no se pierden aunque pase mucho tiempo.

El próximo día 22 de Abril, jueves, a la 20,00 horas de la tarde, tendrá lugar en la Casa de Cultura una Audición de Educando de la Asociación Unión Musical Alborea, que todo alboreano que se precie no se puede perder. Colaborar con la banda de tu pueblo, debe de ser orgullo de todos nosotros. Por ello solicitamos tu colaboración, bien como educando para formar parte de la banda (no importa la edad), o como colaborador con tu aportación económica de la cantidad que desees en la cuenta que la Asociación "Unión Musical Alborea" tiene en la Caja Castilla Mancha, sucursal de Alborea.

FARMACIAS DE GUARDIA: ABRIL 2010

1,2,3,4 ALCALA DEL JÚCAR C/ Callejón de la Virgen, 10 tño. 967473016; guardias localizadas tño. 678521370, CASAS IBÁÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

5,6,7,8,9,10,11 Balsa de Ves C/ Calvario, 7 tño. 967476287 guardias localizadas tño. 669172538; CASAS IBÁÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

12,13,14,15,16,17,18 CASAS DE VES C/ Claudio Solano, 91 tño. 967475081; guardias localizadas 620483403; CASAS IBÁÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

19,20,21,22,23,24,25 FUENTEALBILLA Avda. De Albacete, 8 tño. 967472017, guardias localizadas 967472174; CASAS IBÁÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

26,27,28,29,30 ABENGIBRE C/ Lope de Vega, 1 tño. 967471053, guardias localizadas tño. 616715211, cerrado noche a partir 22 h., Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

DEMOGRAFÍA

Matrimonios: Diana Suarez Antelo y Pedro Iranzo Defez
Defunciones: Eduardo Vidal Torres, Tomás Sáez Monedero



FINANCIACIÓN a PYMES

Ante la inquietud suscitada en nuestra economía por el endurecimiento de las condiciones/garantías que exigen ahora las entidades financieras de cara a conceder créditos para poder emprender o ampliar nuestros proyectos de negocio, el Ayuntamiento de Alborea a través del AEDL-Agencia de Empleo y Desarrollo de Alborea hará público a través de este periódico en cuanto se conozcan los detalles, la línea especial ICO para liquidez Pymes mediante crédito directo (hasta 200.000,00€/solicitud) que el Ministerio de Economía y Hacienda y el presidente del ICO, José María Ayala han anunciado recientemente, y que con él desea inyectar de liquidez suficiente al maltrecho tejido industrial de la pequeña y mediana empresa española.

El Gobierno de España tiene previsto hacerlo firme y detallarlo mediante Decreto el próximo día 30 de marzo de 2010. Éste se ha marcado como retos para 2010 no tener límite de disponibilidad (atender todas las peticiones solventes), contribuir al cambio del modelo productivo a través del Fondo de Economía Sostenible (de 20.000 millones, de los que el ICO aporta 10.000), y aprobar crédito directo. El presidente del ICO, José María Ayala, recordó hace unos días que si el Instituto de Crédito Oficial otorga finalmente crédito directo, su objetivo es "potenciar la concesión de crédito y que vuelva a fluir en condiciones normales" a través del sistema financiero tradicional. En cualquier caso, recalcó que el ICO quiere seguir siendo un ente "complementario" de las entidades financieras, "no sustitutorio", y que su prioridad es que bancos y cajas den préstamos.

D^a Pilar Benito, Directora de Planificación Económica del Gabinete de la Dirección General de Política Financiera y Tesorería de la Consejería de Economía y Hacienda de JCCM en Toledo, nos comunicó personalmente mediante conversación telefónica mantenida el pasado jueves 18 marzo, que "de momento sólo se sabía que la idea inicial es que se puedan tramitar estas solicitudes de crédito directo a través de una sola entidad de crédito del territorio estatal".

Existe ya desde diciembre la figura del Facilitador Financiero, puesto en marcha por el Instituto, con el objetivo de diseñar vías alternativas para que los proyectos que, pudiendo ser solventes, hayan sido denegados en primera instancia. Los solicitantes deberán rellenar un formulario que se encuentra en la página web del Facilitador

www.facilitadorfinanciero.ico.es y, si la solicitud se ajusta a los requisitos exigidos, tendrá que presentar la documentación que acredite los datos suministrados. Si la solicitud se acepta, se canalizará hasta la entidad de crédito que haya elegido el solicitante entre las que hayan suscrito el convenio de colaboración con el ICO.

Complementariamente, la JCCM tiene proyectado reforzar estos objetivos con legislación adicional y específica para las empresas castellano-manchegas.

Financiación por intermediación del CEDER- La Manchuela ,

(C/ Matadero, 5 - Fuentealbilla)

El CEDER-Centro de Desarrollo de La Manchuela lleva meses negociando el convenio con MICROBANK de La Caixa , de modo que se logre facilitar el acceso a microcréditos, por un valor de 25.000€ a nuestras empresas y hasta 15.000 € para financiar proyectos de autoempleo promovidos por personas que, por sus condiciones económicas, pueden tener dificultades para acceder al sistema crediticio tradicional. Además, recibirán asesoramiento del CEDER, como entidad colaboradora de MicroBank para concretar y desarrollar su idea de negocio, adicionalmente al que puedan recibir en esta misma Agencia de Desarrollo de Alborea -AEDL-.

Por otra parte, la Empresa Nacional de Innovación (ENISA) y la Confederación Española de Asociaciones de Jóvenes Empresarios (CEAJE) han puesto en marcha una línea para financiar a emprendedores menores de 40 años y pymes de reciente creación.

Este acuerdo viene a valorar la viabilidad del proyecto por encima de todo y sin necesidad de avales.

Para acceder a uno de los préstamos de hasta 50.000 euros, sólo es necesario presentar un plan viable e innovador y un 15% del total de la inversión en recursos propios. La línea va dirigida a las pymes creadas por empresarios de hasta 40 años, como máximo en los 18 meses anteriores al envío de la solicitud. Quedan excluidas, por cierto, las empresas pertenecientes a los sectores inmobiliario o financiero.

SUBVENCIONES a PYMES

Conviene insistir en el hecho de que la JCCM , a través de la Consejería de Economía y Hacienda amplió las subvenciones a fondo perdido este mes de enero para las pequeñas empresas pudiendo llegar hasta el 50% del gasto de inversión aprobado!.

Además, La Mancomunidad para el

Desarrollo de La Manchuela está siempre disponible para poder acceder a subvenciones muy interesantes con cargo a los fondos FEADER, de la Unión Europea , de las cuales en esta Agencia de Empleo y Desarrollo de Alborea les daremos buena cuenta de ello.

SÍ A LA COMUNIDAD DE REGANTES.

Los pasados días 3 y 10 de febrero, convocados por el Ayuntamiento de Alborea, los propietarios de parcelas del polígono 12, acordaron constituir definitivamente la Comunidad de Regantes.

El trámite de constitución formal se realizará el jueves 29 de Abril, según edicto de Alcaldía y publicación que aparecerá en el Boletín Oficial de la Provincia , y será entonces cuando, conforme a la normativa vigente, la Comunidad de Regantes, después de esa fecha no podrá admitir incorporación alguna, como tiene establecida la Confederación Hidrográfica del Júcar (CHJ).

Esta circunstancia se hace constar NUEVAMENTE en este periódico a petición de los agricultores y propietarios que se han adherido al proyecto, además de en las convocatorias pertinentes, para conocimiento común y advertencia a los posibles interesados, vecinos/as de Alborea, en evitación de malentendidos posteriores.

PABLO SÁNCHEZ ZAFRA AEDL-ALBOREA

PLUVIOMETRÍA

Durante los meses de Enero Febrero y Marzo ha llovido en Alborea de forma regular casi todos los días, y se ha recogido la siguiente información:

Enero:

Día 3: 7 litros; día 4: 4 litros; día 5: 5 litros; día 6: 3 litros; día 11: 32 litros; día 12: 5 litros; día 13: 3 litros; día 19: 7 litros y día 25: 10 litros.El total de litros caídos en Enero asciende a 76 litros.

Febrero:

Día 4: 7 litros; día 13: 7 litros; día 16: 8 litros; día 18: 15 litros; día 20: 5 litros; día 22: 9 litros; día 23: 10 litros y día 25: 4 litros. El total de litros caídos en Febrero asciende a 65 litros.

Marzo:

Día 3: 16 litros; día 5: 15 litros y día 21: 16 litros. El total de litros caídos en Marzo asciende a 47 litros.

"ALBOREA AL DÍA"

SOLICITA FOTOS ANTIGÜAS

Para escanear y devolver Las fotos deben llevar un n^o detrás y en un papel el mismo n^o con la descripción de la foto (quienes la componen, año y motivo).

Ejemplo:



Anaclea Mondéjar, Mimi Pardo y Noemi Mondéjar en la matanza.

Las fotos deberán llevarlas al Ayuntamiento en horario de oficina.



FONTANERÍA Y SERVICIOS DE MANTENIMIENTO EN GENERAL

"ALBORENSE"

Santiago Soriano Martínez

c/ Pozo, s/n
Móvil 677 55 11 40
02215 ALBOREA
(Albacete)

RECOMENDACIONES LITERARIAS SALA LECTURA

La Sala de Lectura de Alborea, cuenta entre sus adquisiciones con un gran catálogo de libros, tanto de literatura infantil como de adultos.

En cuanto a los préstamos infantiles nos hemos coordinado con el Colegio, que está realizando animación a la lectura, desde la biblioteca



escolar, para que los préstamos en la Sala de Lectura sean complementarios a estas actividades en el Colegio.

Este año apostamos por un incremento en los préstamos de adultos, cuyos resultados en el primer trimestre de 2010 son bastante positivos. Para continuar así, desde estas páginas queremos hacer recomendaciones literarias, que puedes llevar a casa de forma gratuita, los martes y jueves de 17,00 a 20,00 horas en horario de invierno. Solo tú, querido lector eres libre para venir a la Sala de Lectura,

prueba, no te arrepentirás.

Infantil:

“El hada de la suerte” Cornelia Funke

“Los zapatos de rosa” José Martí

“El jardín de Babai” Mandana Sadat

“El sueño azul” Albert Alforcea

“Este monstruo me sueña...” Gabriela Keselman.

A partir de 3º de primaria:

La colección “Diverti english” cuentos clásicos en ingles-español.

“Diecisiete cuentos y dos pingüinos” Daniel Nesquens

“Cariñoso bicho malo” Dick Nielandt

“El diario solidario de Renata” Ramón García Dominguez

“La padreteca” Dennis Whelehan

“La jirafa, el pelicano y el mono” Roald Dahl

Juvenil:

“Don Álvaro o la fuerza de sono” Duque de Rivas

“El perro del hortelano” Lope de Vega

“Rayuela” Julio Cortázar

Novedades para Adultos:

“Luna Nueva” Stephanie Meyer

“Contra el viento” Angeles Caso

“La noche de los tiempos” Antonio Muñoz Molina

“La bailarina y el inglés” Emilio Calderón

“Perdona pero quiero casarme contigo” Federico Moccia.

MASCOTAS PARA EL DEPORTE BASE

La Diputación Provincial y la Consejería de Educación y Ciencia, a través de la Diputada provincial de Deportes, Carmen Navalón y del delegado de Educación y Ciencia Valentín Castellanos, fueron los encargados de entregar los premios del Concurso de Diseño de Mascotas para el Campeonato Regional de



Deporte en Edad Escolar en Albacete. Dirigido a alumnos de Primaria y Secundaria de los centros educativos de la provincia, en el que participaron un total de 804 estudiantes, de 32 centros educativos, entre los cuales se encontraba, como uno de los cuatro finalistas, Olegario Picó Fuentes del colegio público Ntra. Sra. De la Natividad de Alborea.



CURSOS DE INFORMÁTICA

INICI@TE+ para mayores de 16 años

LOS MAYORES FORMAN LA RED

para mayores de 60 años

Viernes y Sábados Inscripciones con el monitor:

PEDRO SERRANO REIG en la Sala de Internet



MAPFRE

Pablo Montejo Torres
Delegado

Agente de Seguros Exclusivo de
MAPFRE AUTOMÓVILES, S.A.
Nº de Registro DGS y FP C076374515455D

Arquitecto Vandelvira, 61
02004 Albacete
T: 967 512 498
F: 967 237 526
M: 646 666 867
pmontej@mapfre.com

CARPINTERIA DE ALUMINIO CON Y SIN OBRA



PUERTAS Y VENTANAS
MOSQUITERAS - REJAS
MAMPARAS

CRISTALERIA EN GENERAL
CERRAMIENTOS TERRAZAS
GALERIAS Y BALCONES

RAÚL: 637 746 333
JUAN CARLOS: 637 746 336

ALUFIN 2002 CB - C/ DR. PEREZ FELIU, 20 MAJU
TEL. 96 379 48 28 - 46014 VALENCIA

José Andrés



**PINTURA Y DECORACIÓN
EN GENERAL**

**Rosales, 8
CASAS IBAÑEZ (AB)**

**667 624 468
967 462 068**

GUERRA A LAS BOLSAS DE PLÁSTICO

Las bolsas de plástico son mayoritariamente fabricadas en China con productos derivados del petróleo. Son de “usar y tirar” y, desgraciadamente, son parte de nuestro paisaje urbano y rural, ya que debido a su uso masivo y su facilidad de dispersión con el viento se pueden ver en todas partes. Constituyen, sin duda, uno de los materiales más insostenibles que usamos en nuestra vida diaria.

Alrededor del mundo, muchos países estudian la posibilidad de introducir impuestos sobre el uso de bolsas de plástico e incluso prohibirlas. En países en desarrollo el problema suele ser mucho mayor que en Europa ya que por la falta de un efectivo manejo de los residuos las bolsas terminan en todos lados, ensuciando tanto en ciudades como en el campo y, lo que es peor, afectando al desarrollo de animales los que las pueden ingerir por error. Por esta razón, China anunció a principios de este año que desde junio se prohíbe el reparto gratuito de bolsas de plástico en las tiendas y prohíbe también la fabricación de bolsas finas que se rompen fácilmente impidiendo su reutilización.

Muchos supermercados europeos ya cobran por bolsas de plástico cuando vas a hacer la compra. En el Reino Unido, Marks & Spencer cobra 5 peniques (al cambio unos 5 céntimos de Euro) para reducir la demanda de bolsas de plástico e incentivar su re-uso. La mayoría de los supermercados ponen también a disposición de los clientes la compra de bolsas reusables de tela con objeto de evitar el uso masivo de bolsas de plástico, las cuales acaban en la mayoría de los casos en los vertederos donde pueden tardar hasta 400 años en descomponerse.

Pero todos necesitamos bolsas de plástico, si no ¿cómo íbamos a depositar los residuos en los contenedores? Existen bolsas biodegradables fabricadas con desechos vegetales de origen agrícola que son una opción mucho más sostenible. También llevar bolsas de plástico desde casa cada vez que vas a hacer la compra en vez de aceptar nuevas o comprar las que son reusables de tela son pequeñas acciones con las que podemos ayudar a reducir el impacto de las bolsas de plástico en los ecosistemas.

Gracias a las campañas publicitarias el uso de bolsas de plástico ha caído en más de 25% en los dos últimos años en el Reino Unido. De acuerdo con el gobierno británico el número de bolsas de plástico usadas en el país bajó de 13.4 billones en 2007 a 9.9 billones en 2009. Además, las bolsas empiezan a ser mayoritariamente fabricadas a partir de plástico reciclado por lo que se están ahorrando también materias primas en su fabricación. Los 21 supermercados mayoritarios del Reino Unido firmaron un acuerdo por el que se comprometían a reducir el uso de bolsas de plástico en un 50% con respecto a las bolsas dispensadas en 2006. Para ello, están utilizando diversos esquemas como cobrar por cada bolsa, otorgar puntos canjeables por comida por cada bolsa de plástico reusada y en la mayoría de tiendas el dependiente te pregunta siempre: ¿Necesitas una bolsa de plástico? con objeto de incentivar al consumidor a usar las que posiblemente ya tiene de la tienda anterior. ¿Para cuándo todas estas medidas en España?

Pilates como ejercicio

¿Has probado el Pilates?

Llevando más de un siglo de antigüedad, el llamado programa de ejercicios Pilates está experimentando un resurgimiento como las personas buscan mejores formas de ejercicio y mejorar la fuerza y el bienestar.

Pilates, el sistema de fortalecimiento y ejercicios de estiramiento diseñados para desarrollar el núcleo del cuerpo (abdominales, parte baja de la espalda, las caderas, y glúteos).

Una vez conocido por los/as bailarines y celebridades, Pilates se ha convertido en una moda. Muchos clubes de salud se subieron al carro y,



entre ellos figuran clases de Pilates. Dolores de espalda y dolor de cuello han desaparecido para algunos, otros han disminuido pulgadas en la cintura.

La disciplina está lejos de ser nueva, nacida de la mente del alemán Joseph H. Pilates hace casi un siglo.

Realizado en una variedad de combinaciones y niveles de dificultad, ejercicios para construir lo que Pilates llamó la “potencia” compromete la mente y el cuerpo en un fluido y preciso ritmo. Es un ejercicio de pensamiento.

Hay una importancia intrínseca a ella, en lugar de trabajar los principales grupos musculares de forma aislada, Pilates trabaja el cuerpo entero en sinergia, que es la forma en que debería estar avanzando sobre una base diaria.

Para muchos, en particular, antiguos aficionados, que son cada vez más conscientes del envejecimiento de los órganos, encorvamiento hombros, y una mayor propensión a la lesión, Pilates sirve como una póliza de seguro para esas cosas.

Otra ventaja, es que las personas con lesiones crónicas o dolorosas condiciones físicas como la artritis puede rehabilitar mediante este método sin correr el riesgo de lesiones.

El inconveniente es, algunos de los movimientos en una alfombra de clase son muy difíciles, incluso para una persona apta. Debemos respetar su cuerpo y saber lo que son sus limitaciones.

Pilates ayuda a las personas a ser más consciente de su postura, cómo moverse, sentarse, y de pie. Se puede aprender un montón de cosas con un buen instructor de Pilates que incluso pueden afectar el resto de su vida. Por eso desde la Universidad Popular recomendamos que pueden practicar esta modalidad, ya que está dentro de la programación de los cursos y cuya monitora especializada es Pepi Fuentes.

**Julio
Navarro
Vidal**



AZULEJOS Y GRES
MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN
CAMIÓN AL SERVICIO PÚBLICO

PUERTAS BASCULANTES V. TORRES

Cruce de ctra. de Zulema
Tel. 967 477 036
ALBOREA

IDEAS PARA UN CONSUMO INTELIGENTE

El consumo de productos origina residuos por lo que, parece claro que reduciendo el consumo o consumiendo de una forma más inteligente, podemos reducir la producción de basura. Además, las decisiones de cada individuo al comprar un determinado producto y no otro ayudan a estimular un mercado de productos más sostenibles.

Por ejemplo, el uso de envoltorios y envases de alimentos debido a los actuales hábitos de consumo y a los estilos de vida modernos está creciendo desmesuradamente. Los materiales más comunes usados para el envasado son papel, cartón, plástico, vidrio, aluminio y acero. La mayoría de los envases usados para comida y bebida son desechados con restos orgánicos procedentes de su contenido original, lo que encarece y, en algunos casos, imposibilita su reciclado. Desgraciadamente, no todos los envases pueden ser reciclados con la actual tecnología. Si bien es posible reciclar vidrio, papel, cartón y latas de aluminio, no todos los tipos de plástico pueden ser reciclados de forma masiva, terminando muchos de ellos en el vertedero. Además, no todos los envases son imprescindibles por lo que se podría reducir su uso, reduciendo también los residuos derivados de los mismos. Estas son algunas ideas que pueden ayudarte a realizar un consumo más sostenible y evitar el uso masivo de envases:

Compra servicios en vez de productos. A la hora de hacer regalos, regala entradas para un concierto o invita a cenar en vez de comprar un bien material.

Alquila, comparte o pide prestado a un amigo/familiar. Cuando alquilas un producto que solo usarás un par de veces no solo ahorras recursos, si no también dinero.

Compra productos reusables en vez de "usar y tirar". Intenta evitar la compra de pilas, cuchillas de afeitarse o servilletas de papel. Comprar productos más duraderos como pilas recargables, cuchillas reutilizables y servilletas de algodón.

Evita productos que solo se pueden usar una vez como barbacoas desechables, platos y vasos de plástico o cartón, cámaras de fotos de usar y tirar, etc.

No aceptes bolsas de plástico cada vez que hagas la compra. Usa

bolsas reusables o reutiliza las bolsas que ya te dieron en el supermercado.

Compra productos de calidad, con una mayor vida útil. No compres más de lo que necesites, no te dejes llevar por grandes y coloridos envases, piensa solo en la calidad del producto.

Compra productos que contengan menos sustancias peligrosas. Elige productos de limpieza con ingredientes naturales.

Evita envases, envoltorios y embalajes innecesarios. Los envases cuestan dinero por lo que encarecen el precio final del producto. Intenta comprar frutas y vegetales sueltos, además de ser generalmente más baratos, generan menos basura.

Rellena y reutiliza botellas de plástico y cristal. Siempre que sea posible, bebe agua del grifo y no embotellada.

Compra productos reciclados o productos que puedan ser reciclados ya que esto puede animar a los fabricantes a demandar más materias recicladas para la fabricación de productos, por lo que se reducirá la demanda de materias primas.

Evitar restaurantes de comida rápida en los que la comida y bebida son ofrecidas en diferentes envases para las patatas, hamburguesa, bebida con tapa y pajita en bolsa de papel, helado en envase de papel y con cuchara de plástico, servilletas de papel, mantel de papel en la bandeja, mini dosis de salsa de tomate o mostaza... ¿Has visto alguna vez algo más insostenible y que genere una mayor cantidad de residuos innecesarios?

Compra productos en grandes cantidades en vez de pequeñas porciones en pequeños envases, como cereales y bebidas. Como regla general, si la comida es dividida en porciones pequeñas, es troceada y presentada en envases "mini" o ya ha sido procesada te costará más a ti y al medio ambiente.

Como consumidores tenemos una gran fuerza que debemos de utilizar para que los fabricantes desarrollen productos más sostenibles. Con un poco de sentido común podemos poner nuestro granito de arena en la conservación del medio ambiente.

¿QUÉ ES

La Televisión Digital Terrestre (TDT) es el resultado de la aplicación de la tecnología digital a la señal de televisión, para luego transmitirla por medio de ondas hercianas terrestres, es decir, aquellas que se transmiten por la atmósfera sin necesidad de cable o satélite y se reciben por medio de antenas UHF convencionales.

El estándar utilizado en España para la transmisión de TDT, al igual que en más de 110 países a lo largo del mundo, entre los que se encuentran todos los de la Unión Europea, es el DVB-T (Digital Video Broadcasting - Terrestrial).

DVB-T utiliza la modulación COFDM la cual ofrece una señal robusta así como también proporciona protección contra los ecos producidos por los múltiples caminos que toma la señal en su propagación, permitiendo reutilizar las mismas frecuencias en antenas vecinas.

La TDT está llamada a sustituir, debido a sus múltiples ventajas, a la Televisión Analógica Terrestre, que es la que se ha estado recibiendo hasta ahora en la mayoría de los hogares españoles. Esto se producirá tras la fecha de cese de las emisiones en tecnología analógica, fijada en España el 3 de abril de 2010.

Estas son algunas de las ventajas de la Televisión Digital frente a la Analógica:

Más canales.

Mejor calidad de imagen y sonido.

Más servicios.

¿Qué se necesita para poder recibir la TDT?

Para recibir la TDT en casa hay que seguir estos tres sencillos pasos:

Comprobar si ya tiene cobertura en su zona.

La cobertura de la TDT se va a ir incrementando progresivamente hasta alcanzar, antes del cese de las emisiones analógicas del 3 de abril de 2010, los objetivos fijados en el Plan Técnico Nacional de la Televisión Digital Terrestre, aprobado por Real Decreto 944/2005 de 29 de julio, y que se corresponden con el 96% de la población española para las cadenas privadas y el 98% para las públicas.

Para comprobar si su localidad ya dispone de cobertura TDT puede consultar el apartado correspon-

LA TDT?

diente de nuestra página web o consultar a un instalador de telecomunicaciones autorizado de su zona.

Adaptar la antena ya sea individual o colectiva.

Para recibir la señal de la TDT puede seguir utilizando la antena UHF convencional, individual o colectiva, que venía utilizando para recibir la televisión analógica terrestre. Sin embargo, es necesario realizar una serie de adaptaciones en su instalación, que deben ser realizadas por un instalador de telecomunicaciones autorizado. Las modificaciones a realizar dependerán del estado de la misma. Por lo general éstas consistirán en la instalación de unos módulos amplificadores de señal para las frecuencias de la TDT.

Disponer de un equipo receptor de TDT.

Este sintonizador le permitirá recibir la señal digital en su hogar, ya sea a través de un dispositivo externo conectado directamente a su televisor, o bien a través de un televisor que disponga de un receptor integrado.

Cobertura en Alborea a través del proyecto de transición de Chinchilla:

(Fecha límite de apagado analógico el 03-04-2010)

TDT	CANAL	ESTADO
NACIONAL		
<i>Emisión TV</i>		
La 1 / La 2 / CLAN TVE / 24H TVE	59	Disponible
Teleduarte / Veo / Sony TV / Tienda en Veo / Intereconomía	66	Disponible
laSexta / CUATRO / PROMO / CNN+ / 40 Latino	67	Disponible
Telecinco / FDF / La Siete / Cincoshop / Disney Channel	68	Disponible
Antena 3 / Antena.NeoX / Antena.Nova / Hogar 10	69	Disponible
<i>Emisión Radio</i>		
RNE1 / RNE3 / RNEC	59	Disponible
Radio Marca / Radio Intereconomía	66	Disponible
SER / Cadena Dial / 40 Principales	67	Disponible
Onda Cero / Europa FM / Onda Melodía	68	Disponible
AUTONÓMICA 1		
<i>Emisión TV</i>		
Castilla-La Mancha TV / Castilla-La Mancha TV 2	63	Disponible
<i>Emisión Radio</i>		
RCM	63	Disponible
LOCAL		
<i>Emisión TV</i>		
Demarcación local: aún no prevista		

"Ensalada de alubias con bacalao"

Es una ensalada energética y con calorías.

La receta tradicional de la "ensalada" alubias era hace algunos años muy sencilla. Consistía en cocer unas alubias con agua, cebolla, sal y el laurel, escurrirlas, enfriarlas y añadirles un poco de aceite de oliva crudo. Esta receta se ha ido sofisticando y enriqueciendo con ingredientes como el bacalao



INGREDIENTES: (4 PERSONAS)

300 gramos de alubias (pueden estar ya cocidas de bote)
 400 gramos de lomo de bacalao
 8 tomates cherry
 1 pimiento verde
 1 pimiento rojo
 1 cebolla
 1/2 lechuga
 1 latita de sucedáneo de caviar
 Para la salsa vinagreta:
 1 yema de huevo cocido
 Aceite de oliva
 Vinagre
 perejil picado
 1 diente de ajo picado
 limón

Desmenuzar en tiras el bacalao y escurrir las alubias. Ambos se mezclan bien y se ponen en una fuente con una base de lechuga cortada juliana.

Preparamos la salsa con los ingredientes indicados. Se incorpora al final el aceite de oliva sin parar de mover hasta conseguir ligar la salsa.

Añadimos el resto de los ingredientes por encima: pimientos cortados a trocitos, los tomates cherry y la cebolla también troceada. Por último espolvoreamos la ensalada con un poco de sucedáneo de caviar.

"Patatas con calamares"

INGREDIENTES:

2 calamares de buen tamaño
 4 o 5 patatas
 1 cebolla
 3 dientes de ajo
 1 pimiento
 3 zanahorias, aceite, sal, pimienta

En una cazuela pondremos a dorar los dientes de ajo en aceite, la cebolla muy finamente picada, la zanahoria cortada en rodajas finas y el pimiento verde en arandelas, se rehoga todo bien se deja freír hasta que quede bien blandito y un poco tostado.

Se añaden los calamares cortados groseramente a tijera, y las patatas rotas en cachelos, se salpimenta, se rehoga y se cubre de agua.

Antes de poner el agua se puede también regar con un poco de vino blanco o incluso con una copita de brandy, potencia mucho el sabor, pero entonces conviene dejarlo cocer hasta que se evapore todo el alcohol.

Debe cocer lentamente hasta que queden blanditas las patatas, pero eso no lleva más de media hora, y no deben pasarse de cocción, porque aunque el guiso esté igual de rico, conviene que no se hagan puré para mantener un mínimo de presencia.

Se puede adornar con un poquito de alioli en el borde del plato acompañamiento muy bien.

METALÚRGICAS
 ALBORENSES, S.L.

Gila

Mamparas de baño
 Cerrajería en general
 Aluminio • Persianas Cristal • Hierro

Tel. 967 477 254
 Los Bolos, s/n - ALBOREA

ELOY PÉREZ, S.L.
 MATERIALES DE
 CONSTRUCCIÓN

COCINAS • AZULEJOS • PAVIMENTOS
 GRANITOS • SANEAMIENTOS
 TRABAJOS DE RETRO-EXCAVADORA

Tels. 967 477 182 - 967 477 126
 Ctra. Alborea - Casas de Ves, km. 1
 02215 ALBOREA

TAL COMO ÉRAMOS
“HERMANOS”



Paco, Angel, Pepe, Toni y
Juan Núñez Sáez



Ángeles, Antonio y
Emilia Nuñez Herrero



Teresa, Juan, Pepe y Filena
Cuesta Alcaraz en 1957



Adela y Simón Núñez Pardo
por la calle Villatoya
en 1955



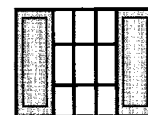
Urbano y Ana M^a Martínez
Mondéjar 1961



Juan y Antonio Martínez
Jiménez 1970

**Carpintería
metálica y
Aluminio**

**Juan
Pardo Pérez**



Libertad, 3
ALBOREA
Tel. 967 477 306