



ALBOREA AL DIA

N.º 122. ENERO/FEBRERO DE 2010 . 1,00 EUROS. CONCEJALÍA DE CULTURA - UNIVERSIDAD POPULAR - AYUNTAMIENTO

CARNAVAL



HORNAZOS



TALLERES



NIEVE



COMUNIDAD DE REGANTES



**AYUDAS PARA INCENTIVAR LA CONTRATACIÓN INDEFINIDA
SÍ A LA COMUNIDAD DE REGANTES
CONVOCADAS AYUDAS AL PEQUEÑO COMERCIO
CURSO ACADÉMICO EN IRLANDA PARA 4º DE E.S.O.
XXII SEMANA CULTURAL DE ALBOREA
VOLVEMOS A VER LA NIEVE POR CUARTA VEZ**

REDACCIÓN

Equipo de redacción: Pepi Fuentes Sáez, Isabel Pardo Pérez, Isabel Sáez Borchés, Ángeles 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

FEBRERO Y LA XXII SEMANA CULTURAL

Comenzamos la Semana Cultural con nieve y agua, motivos por los que no tuvimos ningún reparo el día de la inauguración, en la que contamos, con una exposición de bordados de Dña. Adoración Pardo Jara, que fue todo un reconocimiento a una labor estupenda, cuya muestra permanecerá expuesta durante toda la semana.

Acto seguido realizamos el reconocimiento público de D. Pedro Serrano Carrión y D. Ángel Monedero Martínez, por ser los dos últimos Incansa-

centramos en la puerta del colegio para seguir intentado la recuperación del pasacalles carnavalero y terminar la fiesta en la Casa de Cultura. En el que han colaborado las asociaciones locales.

El 17, miércoles por la mañana Viaje Albacete para ver la proyección de "OCEANWORLD 3D", un homenaje a los océanos, fuente de vida de nuestro planeta. Organizado por el Colegio- AMPA-Sala de Lectura.

El día 18, jueves a las 17,30 h, de la tarde, CHARLA-COLOQUIO "Diferentes especies de plantas en la Comarca de la Manchuela y sus utilidades" con la colaboración del Dr. En Botánica por la Universidad de Castilla La Mancha D. Rafael Molina Cantos en el salón de actos de la Universidad Popular.

JORNADAS GASTRONÓMICAS y MARIDAJES, los días 18 y 19 con la colaboración del cocinero/restaurador D. José Vicente Ochando Hoyo en la Cocina de la U.P. Precio de inscripción 5,00 euros, plazas limitadas por orden de inscripción.

El sábado a las 21,30 h. CENA COLABORACIÓN con HUMORISTA, en la Casa de la Cultura.

23,00 h BAILE DE CARNAVAL con grandes premios a los mejor disfrazados. Individual, pareja, comparsa. Organizado por un grupo de voluntarios y Asociación Juvenil "Los Gripaos"

Y cerrando la semana el Domingo, 21 de febrero a las 15,30 h. VIAJE AL CIRCO Albacete "Festival Internacional de Circo Ciudad de Albacete".



bles dedicados a realizar de forma altruista actividades que repercuten en todas las Asociaciones de nuestra localidad, terminando esta jornada con una fiesta.

Hemos aplazado por motivos de nieve para el día 26 de marzo, viernes, la obra de teatro "SHOW PARK!", de la Compañía SPASMO TEATRO, una comedia de estilo cómico gestual. Con una cuidada banda sonora y una impecable puesta en escena, un espectáculo con humor, ritmo y sorpresa, que se celebrará en la Casa de la Cultura.

El martes de Carnaval, nos con-

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: Maruja Mislata Herrero

FARMACIAS DE GUARDIA: MARZO 2010

1,2,3,4,5,6,7 CASAS DE VES C/ Calvario, 7 tño. 967476287 guardias localizadas tño. 669172538; CASAS IBÁÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

8,9,10,11,12,13,14 FUENTEALBILLA Avda. De Albacete, 8 tño. 967472017, guardias localizadas 967472174; CASAS IBÁÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

15,16,17,18,19,20,21 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.

22,23,24,25,26,27,28 ALBOREA, Plaz. Castilla-La Mancha, 2 tño. 967477069, guardias localizadas 667 54 71 23 cerrado noche a partir 22 h. ; CASAS IBÁÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

29,30,31 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.

DEMOGRAFÍA

Nacimientos: Javier Sáez Jiménez, Lydia Álvarez Rodenas.
 Defunciones: Andrés Argente Pardo, Guillermina Amoraga Teruel, María Martínez Pardo, Andrés Argente Aya.



AYUDAS PARA INCENTIVAR LA CONTRATACIÓN INDEFINIDA

El plazo estará abierto de forma permanente durante la vigencia de estas bases. Las solicitudes deberán presentarse en el plazo de 3 meses desde el día siguiente al inicio de la relación laboral.

Objeto

Fomentar la estabilidad en el empleo, a través de la regulación de incentivos a la contratación indefinida en el ámbito territorial de Castilla-La Mancha

Destinatarios

Los beneficiarios de estas ayudas serán empresas, agrupaciones de personas físicas o jurídicas, entidades privadas sin ánimo de lucro, comunidades de bienes que formalicen contratos de trabajo subvencionables conforme a la base primera de la presente Orden

Requisitos exigidos

- Que la contratación por la que se solicita la subvención suponga un incremento neto del empleo fijo de la empresa con relación al promedio de la plantilla en los seis meses anteriores a la contratación

- Estar radicadas en Castilla-La Mancha, es decir, tener el domicilio o sede social o algún centro de trabajo en la región

- Que el puesto de trabajo generado desarrolle su actividad laboral en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma

- Que no concurra en las personas o entidades beneficiarias ninguna de las circunstancias establecidas en la ley 38/2003 General de Subvenciones

- No estar incurso en los supuestos de incompatibilidad de la ley 11/2003 del Gobierno y del Consejo Consultivo de Castilla-la Mancha

- En el caso de ser autónomo deberá figurar inscrito en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos y rea-

lizar su primer contrato de carácter indefinido a jornada completa o parcial a uno de los colectivos señalados en la Base 1ª de la Orden

Importe

- 4.000 euros si el contratado es un hombre

- 8.000 euros si la contratada es una mujer

- 9.000 euros para colectivos alejados del mercado laboral y mujeres víctimas de violencia de género

Dichas cuantías podrán ser minoradas o incrementadas en los supuestos que establece la base 12ª de la presente Orden

Información adicional

Los contratos subvencionables se establecen en la base 1ª punto 2 de la Orden.

Marco legal

DOCM: 04/03/09 Orden de 23/02/2009, de la Consejería de Trabajo y Empleo, por la que se modifica la Orden de 28/10/2008, por la que se establecen las bases reguladoras de las subvenciones para incentivar la contratación indefinida en el ámbito territorial de Castilla-La Mancha.

DOCM: 31/10/08 Orden de 28-10-2008, de la Consejería de Trabajo y Empleo.

Plazo de resolución

Dos meses desde su presentación

Lugar de presentación

Las solicitudes podrán presentarse: en cualquier registro perteneciente a la Administración del Estado, a la de las Comunidades Autónomas, y a la de aquellas Entidades Locales que hubieran suscrito el oportuno Convenio, así como en las oficinas de correos, o en cualquier otra forma prevista por ley.

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 pasa obligatoriamente por realizar una nueva convocatoria en el mes de Marzo, mediante edicto de Alcaldía y publicación 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 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.

CONVOCADAS AYUDAS AL PEQUEÑO COMERCIO

El pasado 25 de noviembre de 2009 se convocaron las Ayudas para el Pequeño Comercio en Castilla-La Mancha, cuyas solicitudes deberán presentarse antes del 26 de febrero de 2010. Las subvenciones serán de hasta el 40% de la inversión total, sin Iva. Las inversiones deben ser mayores de 3.000€ e inferiores a 12.000€ pudiendo ir destinadas a obra, equipamiento, activos fijos, equipos informáticos, etc. Para más detalle acudan a la Agencia de Empleo y Desarrollo Local.

PUNTO LIMPIO

Queremos recordar la necesidad de que los vecinos hagan un buen uso de las instalaciones del PUNTO LIMPIO, que tanto ha costado poner en funcionamiento. El mantenimiento del PUNTO LIMPIO, así como toda la infraestructura pública es responsabilidad de los vecinos y vecinas de Alborea, no en exclusiva del Ayuntamiento. Si sus vecinos no hacen un buen uso será difícil mantener este servicio tan útil como necesario.

Así por ejemplo, hemos detectado que el aceite usado, ya sea doméstico o industrial, está siendo depositado en recipientes abiertos, lo cual está prohibido (siempre debidamente tapado, sin posibilidad de derrames), las pilas y baterías son arrojadas de cualquier modo (existen unos contenedores para este fin debidamente señalizados), los fluorescentes deben ser depositados en el lugar señalado y poniendo cuidado de NO romper, etc.....Para cualquier duda en cuanto a su uso el Ayuntamiento dispone de folletos informativos que le proporcionaremos.

PORQUE MANTENER LIMPIO EL PUEBLO ES RESPONSABILIDAD DE TODOS/AS.

Para finalizar, les recordamos que en la parte derecha del Panel Informativo del Ayuntamiento, ubicado en el mismo vestíbulo, encontrarán información actualizada referente a cuestiones de empleo (ofertas, demandas, cursos, promociones, etc) y desarrollo socioeconómico de nuestra localidad.

PABLO SÁNCHEZ ZAFRA AEDL-ALBOREA



FONTANERÍA Y SERVICIOS DE MANTENIMIENTO EN GENERAL

"ALBORENSE"

Santiago Soriano Martínez

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

FORMACIÓN EN EL EXTRANJERO

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN EN IDIOMAS PARA ALUMNADO DE 4º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, CICLOS FORMATIVOS Y ENSEÑANZAS DE RÉGIMEN ESPECIAL SALVO IDIOMAS.

Para alumnado de 4º de E.S.O

Modalidad	Idioma	Fechas	Duración	Lugar	Plazas
I.C. Irlandeses	Inglés	Sept.	3 meses	Irlanda	30
I.C. Canada	Inglés	Sept.	4 meses	Canadá	20
P. chicas habla inglesa	Inglés	Julio	2 semanas	España	150
Conversación inglés	Inglés	Julio	2 semanas	España	150
Conversación francés	Francés	Julio	2 semanas	C.L.M.	50

Para alumnado de Bachillerato. Ciclos Formativos y Régimen Especial

Curso familia en	Inglés	Julio	4 semanas	Canadá	101
Curso familia en	Inglés	Julio	3 semanas	Gran Bretaña	150
Curso familia en	Inglés	Julio	3 semanas	Irlanda	150
Curso residencia en	Inglés	Julio	3 semanas	Irlanda	60
Centros irlandeses 1º bachiller	Inglés	Septiembre	3 semanas	Irlanda	30
Centros Canadenses 1º bachiller	Inglés	Septiembre	4 semanas	Canadá	25
Curso familia en	Francés	Julio	3 semanas	Francia	35

CURSO ACADÉMICO EN IRLANDA PARA 4º DE E.S.O.

El Instituto de la Juventud de Castilla La Mancha convoca 25 ayudas para realizar el Curso Académico 2010-2011 en centros autorizados en Irlanda, con el siguiente desglose: 20 plazas para alumnado matriculado en centros públicos, 5 plazas para alumnado matriculado en centros privados



concertados. El programa tiene una duración de 9 meses (comienzo en agosto/septiembre de 2010 y finaliza en mayo/junio de 2011).

CARPINTERIA DE ALUMINIO CON Y SIN OBRA

AF ALUFIN
CARPINTERIA DE ALUMINIO

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 MADRID
TEL. 96 379 48 28 - 46014 VALENCIA

ASOCIACIÓN DE MUJERES "ALBORADA" ACTIVIDADES MARZO 2010

• Día 6 de Marzo Viaje a Casas de VES Conmemoración del **DÍA DE LA MUJER**

Salida: 4,00 horas de la tarde
Precio: 2,00 Euros.

Apuntarse antes del 23 de Febrero.
Plazas limitadas.



• Día 8 de Marzo **CENA Bar Parra Día de la Mujer**

Precio socias: 10,00 Euros;
No Socias 15,00 Euros;
Maridos: 12,00 Euros.
Hora: 21,00 horas.

• Día 26 de Marzo Teatro CASA CULTURA Alborea.

Hora: 19,00 horas.

La Compañía **SPASMO TEATRO** pondrá en escena, "SHOW PARKI", una comedia de estilo cómico gestual. Entrada gratuita.

• Día 27 de Marzo **Viaje al Nacimiento RÍO MUNDO** visitando Ayna, Riopar y Lietor.

Salida: 7,00 horas de la mañana.

Precio socias, maridos y niños menores: 5,00 Euros.

No Socias 10,00 Euros;

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

LA JUNTA DIRECTIVA.

José Andrés

PINTURA Y DECORACIÓN EN GENERAL

Rosales, 8
CASAS IBAÑEZ (AB)

667 624 468
967 462 068

AÑO INTERNACIONAL DE LA DIVERSIDAD BIOLÓGICA

2010 ha sido declarado por la Asamblea General de las Naciones Unidas, como el Año Internacional de la Diversidad Biológica, debido a la preocupante pérdida de biodiversidad que sufre nuestro planeta, siendo su finalidad sensibilizar al público acerca de la importancia de la diversidad biológica y de las consecuencias de su pérdida.

Desde hace 22 años se viene celebrando en Alborea la Semana Cultural, que este año con motivo del Año Internacional de la Diversidad Biológica, este será el tema central de dicha semana.

La biodiversidad, o diversidad biológica, es el conjunto de todos los seres vivos del planeta, animales, plantas y organismos, el ambiente en el que viven

y las relaciones que establecen entre sí. Siendo la biodiversidad quien genera un amplio abanico de procesos de los que dependemos todos los seres vivos.

El agua, la comida, el vestido, las medicinas, la regulación de los gases de efecto invernadero, o la belleza de nuestros espacios naturales son algunos de los muchos servicios ecosistémicos que nos presta la biodiversidad de forma más evidente. Además,

están los menos tangibles, pero también imprescindibles, como la depuración de aguas contaminadas o la polinización de las plantas de las que nos alimentamos a diario. Pero debido a las actuaciones humanas, la biodiversidad está en peligro. Durante los últimos cien años el hombre ha acelerado el ritmo de extinción 1.000 veces respecto al ritmo natural, estimándose que actualmente se extinguen unas 30.000 especies al año. Poniendo también en peligro el bienestar humano.

Afortunadamente no es demasiado tarde, y aunque la gravedad del problema requiere que nuestros representantes políticos cambien radicalmente sus políticas hacia un respeto del medio ambiente, si todos nos comprometemos con la biodiversidad todavía podemos salvar nuestro planeta. Por ello, durante la Semana Cultural de Alborea hemos organizado una charla coloquio sobre diferentes especies de plantas en la Comarca de la Manchuela y sus utilidades, un viaje al cine para ver una película sobre la vida en el fondo marino, unas jornadas gastronómicas de innovación con diversos alimentos, un taller de máscaras sobre animales y plantas. Todo esto para hacer llegar a nuestros conciudadanos, el valor que supone para todos, la conservación del medio ambiente, la protección de animales y el cuidado de nuestros campos, futuro de nuestra supervivencia en el planeta.



ESOS GRANDES INCANSABLES

El pasado 13 de febrero tuvo lugar en el Salón de Actos de la Universidad Popular la inauguración de la XXII Semana Cultural de Alborea, con la Exposición de Bordados de Adoración Pardo Jara, que se sintió muy emocionada. Y la lectura del texto dedicado por el pueblo de Alborea a los dos Incansables Pedro Serrano y Ángel Monedero, que dice así:

“Bien es verdad, que viene siendo ya una tradición, porque después de veintidos años consecutivos, hemos visto como se ha dado cita en nuestra localidad, la más diversa representación de la cultura, arte, tradiciones populares, multiculturalidad, gastronomía teatro, y un largo etc... de temas.

Alborea se ha caracterizado siempre por el buen saber hacer de sus gentes, hemos hecho de esta Semana Cultural un referente comarcal y provincial.

Hoy tratamos sobre el tema central de la “Diversidad Biológica”; pero también diversidad de sus colectivos sociales. Pues contamos con 11 asociaciones, algunas legalmente constituidas, otras formadas por voluntarios.

Conocimos a la Asociación “Los Incansables” hace mucho tiempo, de todos es conocido que eran un grupo importante, con una trayectoria envidiable, por su contribución con las actividades que organizaban para el municipio.

Parte de esos INCANSABLES son Pedro y Ángel, una prueba de que hay personas que trabajan por el bien común, esperando solamente que las gentes de Alborea se diviertan y participen.

Hoy estamos aquí, para agradecer vuestra colaboración desinteresada con todas las asociaciones del pueblo.

Tal vez seríamos lo mismo, pero sin ese color especial que vosotros dais a cada actividad en la que participáis, no es lo mismo.

Gracias por darnos esa muestra de vida, por enseñarnos a seguir creyendo en Alborea, como pueblo unido y respaldado por sus gentes.

Habéis sido infatigables, hasta en los momentos de más desaliento e ingratitud. Os habéis enaltecido ante la adversidad. Por eso, solicitamos que seáis la semilla de nuevas generaciones, que déis el testigo a los más jóvenes y que Alborea siga siendo un pueblo tan ESPECIAL COMO VOSOTROS.

PEDRO y ÁNGEL, gracias en nombre de todos nosotros y del pueblo de Alborea, contáis con nuestro apoyo y reconocimiento.

**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

**METALÚRGICAS
ALBORENSES, S.L.**

Gila

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

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

MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

En nuestro número anterior nos referíamos a caminar, como el ejercicio más antiguo y el que más beneficios reportaba.

La actividad física unida a una buena alimentación son factores que mejoran notablemente nuestra calidad de vida.

Las recomendaciones nutricionales suelen representarse gráficamente con una pirámide. En su base están los alimentos que deben ingerirse a diario, ordenados de abajo a arriba según deben estar presentes en mayor o menor



proporción. En la cúspide se sitúan los platos que sólo deben consumirse de forma ocasional. ¿Qué quiere decirnos la pirámide alimentaria y qué recomiendan los expertos en nutrición para poder cumplir los objetivos que nos marca?

- Es imprescindible beber agua y hacer ejercicio todos los días. Recuerde que el sedentarismo está detrás de muchos casos de obesidad infantil. Se aconseja a animar al niño a hacer una actividad física adaptada a su edad y procurar que beba entre 4 y 6 vasos de agua al día, en función de su peso.

- La base de la alimentación han de ser los alimentos ricos en hidratos de carbono. En concreto se recomienda que el 55% del aporte calórico total de la dieta provenga de ellos. Dentro de este grupo de alimentos es imprescindible una mayor presencia de los cereales (pan, pastas, arroz, harinas), las patatas y las legumbres. Únicamente un pequeño porcentaje (no más del 10%) de los hidratos deben provenir de los azúcares refinados (dulces, refrescos, etc.).

- Las verduras y las frutas apa-

recen en el tercer escalón. Se han de consumir diariamente, ya que son la principal fuente de vitaminas y minerales. Se recomiendan 5 raciones de fruta y verdura al día.

- En el cuarto piso de la pirámide están los lácteos, ricos en vitaminas. Su consumo debe ser diario y varía según la edad.

- El 15% de la energía total del día debe ser en forma de proteínas. Se debe procurar combinar las de origen vegetal (legumbres) con las de origen animal (huevos, carne, pescado, mariscos). Conviene potenciar el consumo de legumbres, aumentando su presencia como primer plato o guarnición, huevos y pescado (tanto blanco como azul) y reducir la cantidad de carne, sobre todo la de las carnes más grasas y los embutidos.

- Las grasas han de aportar el 33% del aporte calórico total del día. El total de grasas debe distribuirse a partes iguales entre las monoinsaturadas (aceite de oliva), poliinsaturadas (pescados y aceites de semillas) y saturadas (carnes, lácteos). Dadas las tendencias de consumo actuales, se recomienda evitar el consumo de piezas de carne con grasa visible y fomentar la ingesta de pescados azules, ricos en grasas cardiosaludables, y el empleo de aceite de oliva para el cocinado de los alimentos.

- En la cúspide de la pirámide, los alimentos de consumo ocasional: los refrescos, con un alto contenido en azúcar, la bollería industrial, muy rica en grasas saturadas, los dulces, los chocolates y los aperitivos salados (patatas y demás), llenos de sal y grasas.

Una actividad física moderada, sumada a una alimentación equilibrada y un aumento en la participación ciudadana de Alborea, es decir en aquellas actividades de carácter social y cultural que se promuevan en nuestra localidad, harán que mejores tu calidad de vida en todos los sentidos. Por ello desde estas líneas te animamos a la participación activa. Apuesta por tu calidad de vida.

AMOR Y TETA

Ser padres es la experiencia más bonita de la vida, aunque también la más y difícil. Amor, felicidad, responsabilidad y preocupación son sentimientos que se mezclan en nuestro interior en el momento en que tenemos en brazos a nuestros hijos.

Todos intentamos hacerlo lo mejor que sabemos. Pero..., ¿Y si supiésemos más? Seguro que la información y el intercambio de experiencias con otros padres pueden servirnos para mejorar nuestra labor de padres.

Por ello, sentí la necesidad de crear una asociación de crianza y apoyo a la lactancia que prestase este servicio en nuestra comarca. Desde ella, pretendemos informar y concienciar a los padres de la necesidad de cambiar nuestra sociedad desde abajo, desde su semilla, que son nuestros hijos.

Nuestro poder como padres reside en crear un estrecho vínculo entre nosotros y nuestros hijos a través del amor y la atención que prestamos a las necesidades de nuestros bebés, desde el momento de su concepción. Necesidades no sólo materiales, sino también emocionales, que son tan importantes como las primeras pero a las que la artificial y estresante sociedad actual no da importancia. El mundo de los niños está cada vez más deshumanizado: chupetes, biberones, cámaras de vigilancia, cunas en habitaciones separadas, hacen que el contacto físico de padres e hijos, beneficiosísimo en el desarrollo físico y cerebral de los bebés, (demostrado científicamente) sea casi nulo.

Tenemos preciosas herramientas para ofrecer este alimento afectivo a nuestros hijos, la lactancia y la atención al llanto del bebé son dos de ellas:

Al contrario de lo que se cree, un niño atendido en sus necesidades emocionales será un niño que adquirirá confianza e independencia. La lactancia proporciona al bebé el alimento nutriente y emocional que necesita. El pecho no sólo es comida sino que también es cariño y consuelo. Siempre hay que apuntar a las madres que no han podido dar lactancia, aún deseándolo, que también un biberón dado con amor es un buen alimento afectivo.

Atender su llanto significa otorgar al niño seguridad, confianza y apoyo.

Estas y otras cuestiones relacionadas con la educación y la crianza se abordan en las charlas y actividades de la Asociación AMARMANTAR. Nuestra asociación va dirigida a cualquier persona interesada en estos temas, no sólo a padres.

Os animo a reuniros con nosotros los segundos miércoles de cada mes en el Centro Social de Casas Ibáñez a las 17h. ¡OS ESPERAMOS

SANDRA REDONDO PARDO

JUEVES LARDERO "Hornazo"

Hasta este hornazo tiene personalidad propia, respecto del que se hace en otras zonas de España. La costumbre de tomar hornazo el "jueves lardero" (jueves de pascua) se extiende a casi todas las zonas de España. En levante se le conoce como monas de Pascua y es casi una obligación salir al campo y tomarla. En la Mancha, está por ejemplo el hornazo de Santa Cruz de la Zarza (en Toledo) que es dulce y el Hornazo de Jueves lardero de Albacete que es salado. El origen de esta costumbre se remonta al año de reconquista (1492) y al parecer se originó en la localidad cordobesa de Fernán Núñez. Según cuenta la leyenda (quizás o la tradición) Según cuando regresó a la localidad, don Fernando Gutiérrez de los Ríos, noveno señor de Fernán Núñez, su esposa convocó una gran fiesta con todos los habitantes del pueblo para festejar la conquista de Granada. En esta fiesta se cocinó una torta a base de harina y azúcar, untada con manteca y con un huevo duro en su interior. Desde aquel año, este día se conoció como Jueves Lardero (la razón de este nombre es que al hecho de untar el pan con manteca se le denominaba antiguamente "lardero"). Los manchegos quizás somos los inventores del Hornazo salado a base de aceite y de chorizo. Una sencilla delicia que merece también hacerse un hueco en la historia. **Ingredientes:**

Pedir al panadero del pueblo masa de pan aceite o manteca un chorizo y un trozo de lomo recién sacados de la orza un huevo cocido (para que al ponerlo en

el horno no se rompa)

Elaboración: Añadir a la masa de pan un poco de aceite o manteca. Extender la masa con el rodillo hasta que tenga unos dos centímetros de grosor. Tomar porciones la masa y darles una forma redonda. En los extremos realizar unos cortes de los que se doblan que servirán de adorno. En el centro se coloca un chorizo, un trozo de lomo y



el huevo cocido. Aparte hay que hacer unas tiras con pequeñas porciones de masa y se trenzan sobre el chorizo, el lomo y el huevo, de forma que queden sujetos a la masa redonda. Meter todo al horno y esperar a que esté cocida.

"Bacalao al gratén de ajos sobre salsa de pimientos rojos"

INGREDIENTES: 1Kg de lomos de bacalao, 3 pimientos rojos, 1 cebolla, 1 copa de Jerez oloroso, 1 cabeza de ajos grandes y aceite de oliva.

PREPARACIÓN: Para este plato conviene escoger lomos de bacalao seleccionados, todos iguales y bien carnosos, por lo que deben estar a remojo como mínimo veinticuatro horas, cambiándoles el agua tres veces, siempre muy fría y conservado en sitio bien fresco.

Para la salsa de ajos se cuecen estos tres veces consecutivas cambiando a cada vez el agua y cuando estén completamente fríos, se ponen en la batidora con las tres yemas de huevo, sal, pimienta y un poco de vinagre, se tritura durante un minuto y poco a poco se le va añadiendo aceite hasta emulsionar la salsa igual que una mahonesa.

La salsa de pimientos se empieza haciendo un sofrito con la cebolla y

cuando empiece a tomar color, se añade el pimiento rojo cortado en tiras y se deja ferir lentamente removiendo de vez en cuando para que no se queme, se añade una copita de jerez oloroso y se sigue removiendo hasta lograr que la salsa tenga una consistencia homogénea, se salpimenta y ya está lista; también se puede pasar por la batidora para que quede más compenetrada y ligada, eso ya va en gustos.

El bacalao se prepara pasándolo por a la plancha lo justo para que se tueste ligeramente, luego se pone en una sartén con la salsa de pimiento y la piel hacia abajo, así se deja hacer cinco minutos removiendo la sartén para que suelte la gelatina y trasmite el sabor a la salsa.

Terminación del plato: En los platos, que pueden ser también cazuelitas de barro, se napa el fondo con la salsa de pimientos, encima se pone el bacalao y se cubre con la salsa de ajos; al momento de servir se meten a gratinar en el grill hasta que coja ese color dorado tan característico de las salsas de huevo.

"Torrijas de Cuaresma"

INGREDIENTES: 8 rebanadas de pan duro o de brioche, 2 huevos, 1/2 l. de vino blanco, 1/2 l. de leche, 7 cucharadas de azúcar, canela y aceite. **PREPARACIÓN:**

Remojamos las rebanadas de pan en leche tibia durante un par de horas.

Se pasan por huevo batido y se fríen en una sartén con abundante aceite bien caliente.

Las sacaremos cuando estén doradas.

Las vamos depositando en una cazuela con el azúcar, una rama de canela, el vino y un chorro de agua para no hacer tan fuerte el almíbar.

Dejamos cocer a fuego medio durante 10 minutos.

Pueden tomarse tanto frías como en caliente.

También pueden presentarse directamente después de freír, y bañarlas en el almíbar, miel, o vino blanco, según el gusto de cada cual.

En ese caso, conviene espolvorearlas con una mezcla de azúcar y canela en polvo.

POESÍA

"A mi madre"

¿Qué flor, puede haber tan maravillosa,
Cómo es una madre?

Esa flor, que un día recibe un polen y,
más tarde al mundo trae su fruto.

Con penas y con dolores,
a veces con llagas y llantos
pero siempre con mil amores,
al fruto cubre con sus mantos.

Así es mi madre querida
que para que el fruto madure,
con alegría y con cariño
da toda su vida.

Una madre es la flor más hermosa
que cuando se tiene al lado
pocas veces se valora
pero cuando está marchita
todo el mundo la llora.

Si a Dios hablar un día pudiera
le rogaría con mi alma
que, a mi madre la gloria diera.

Así fue mi madre, y creo que está en la gloria.

MARÍA HERRERO SORIANO



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



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

“MUJERES”



“Teresa Cuesta Alcaraz en 1956”



“M^a Rosa González,
M^a Gloria Cuesta Pardo y
M^a Gloria Cuesta Herrero
en la plaza en 1970”.



“Julia Gomez Martínez en 1963”



“Pilar Pardo
Segovia en 1951”



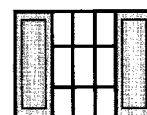
“Pilarín Carrión Martínez y
Marivi Carrión Mislata en 1969”



“Teresín Cuesta Alcaraz con su amiga
Maruja en 1954”

**Carpintería
metálica y
Aluminio**

Juan Pardo Pérez



Libertad, 3
ALBOREA
Tel. 967 477 306