



# ALBORES AL DIA

N.º 111. MARZO/ABRIL 2008. 1,00 EUROS. CONCEJALÍA DE CULTURA - UNIVERSIDAD POPULAR - AYUNTAMIENTO



**RENOVACIÓN DE D.N.I.**



**SEMANA DEL LIBRO EN ALBORES**



**FORMADA LA COMISIÓN DE FIESTAS 2008**



**1 DE MAYO ROMERÍA A LA CAÑADA**



**CONVOCADAS AYUDAS PARA CLUB DE JUBILADOS Y ASOCIACIONES DE MUJERES**

**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: GRAFICAS GOYZA, S.L.

Pol. Industrial, parc.2 C/D

Tel. 967 46 70 01 - CASAS IBAÑEZ.

DL- AB. 247 - 89

**SUSCRIPCIONES 2008**

Ya se encuentran al cobro las suscripciones a este Informativo correspondientes al año de 2008, con los siguientes precios:

Alborea .....5 euros  
Fuera de Alborea.....7 euros  
Extranjero .....9 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.

**¡¡¡SUSCRIBETE!!!**  
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 participan y hayan acertado la respuesta se sorteará un libro. Suerte y participa.

El ganador del número anterior es: Cesar Pardo Sáez.



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

**DÍA DEL LIBRO**

**17 de Abril**

17,00 h. "Kamishibai" y 18,00 h. "Taller de cartelería" dirigido a niños/as de 1º, 2º y 3º de primaria que deseen participar de los talleres individuales y colectivos que nos permiten compartir y enriquecernos.



**23 de Abril**

10,00 h. Almuerzo de convivencia con Taller de Animación a la Lectura en el colegio.

11,00 h. Entrega de Libros "Al amor de la lumbre" y Premios del concurso "La vuelta al mundo en 80 libros", en la Casa de Cultura.

11,30 h. Representación de la obra "STELALUNA" a

cargo de la compañía Miman Teatro, en la Casa de Cultura.

15,30 h. Cuenta Cuentos en el Colegio

**24 de Abril**

"Día de puertas abiertas" dirigido a toda la población para que conozcan el lugar físico donde se encuentran los libros que nos permiten conocer muchas cosas y descubrir infinidad de mundos y otros puntos de vista.

**FARMACIAS DE GUARDIA: ABRIL - MAYO 2008**

**ABRIL**

• **DÍAS 14, 15,16,17,18,19,20** ALCALA DEL JÚCAR C/ Callejón de la Virgen, 10 tño. 967473016; guardias localizadas tño. 678521370, CASAS IBAÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

• **DÍAS 21 22,23,24,25,26,27** BALSA DE VES C/ Calvario, 7 tño. 967476287; CASAS IBAÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

• **DÍAS 28 29,30** CASAS DE VES C/ Claudio Solano, 91 tño. 967475081; guardias localizadas 620483403; CASAS IBAÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

**MAYO**

• **DÍAS 1,2,3,4** CASAS DE VES C/ Claudio Solano, 91 tño. 967475081; guardias localizadas 620483403; CASAS IBAÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

• **DÍAS 5,6,7,8,9,10,11** FUENTEALBILLA Avda. De Albacete, 8 tño. 967472017, guardias localizadas 967472174; CASAS IBAÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

• **DÍAS 12,13,14,15,16,17,18** 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.

• **DÍAS 19,20,21,22,23,24,25** ALBOREA, Plaz. Castilla-La Mancha, 2 tño. 967477069, guardias localizadas 667 54 71 23 cerrado noche a partir 22 h. ; CASAS IBAÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775

• **DÍAS 26,27,28,29,30, 31** ALCALA DEL JÚCAR C/ Callejón de la Virgen, 10 tño. 967473016; guardias localizadas tño. 678521370, CASAS IBAÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

**DEMOGRAFÍA**

Nacimientos: Isidro Monedero Jiménez, Alejandro Garrido Herrero

Defunciones: Enrique Requena Medina, Pedro Herrero Fernández, Roque González Navarro y Asunción Torres Navarro.

## RESPECTO

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, Respeto significa:

Miramiento, consideración, deferencia.

El respeto, como valor que faculta al ser humano para el reconocimiento, aprecio y valoración de las cualidades de los demás y sus derechos, ya sea por su conocimiento, experiencia o valor como personas, es el reconocimiento del valor inherente y los derechos de los individuos y de la sociedad.

El respeto no es sólo hacia las leyes o la actuación de las personas. También tiene que ver con la autoridad como sucede con los hijos y sus padres o los alumnos con sus maestros.

El respeto ayuda a mantener una sana convivencia con las demás personas, se basa en normas de diferentes sociedades e instituciones.

El respeto como valor, cumple un papel muy importante en nuestras vidas.

Hay una frase muy conocida que dice: "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a tí". Respeto es reconocer en sí y en los demás sus derechos y obligaciones con dignidad dando a cada quien su valor.

Una palabra puede decir muchas cosas y a la vez prevenir otras muchas, si todos tuviésemos mas respeto en diferentes situaciones que se da diariamente, todo sería mas fácil y no conllevaría actuaciones represivas, y mas dolorosas.

El Respeto es un valor que trata a todos por igual: ricos, pobres, niños, ancianos, negros, blancos.

**Respetémonos** todos sin distinción, de edad, ni de sexo, ni de raza, ni cultura, ni cualquier otra condición, simplemente respetémonos solo como personas que es lo que todos somos.

**POLICIA LOCAL**

**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**

## PLANTA SOLAR FOROVOLTAICA EN ALBOREA

Capital Energy, compañía dedicada al sector de las energías renovables, ha comenzado las obras de la planta fotovoltaica de Alborea, situada en el paraje Cerro de las Oliveras, invertirá tres millones de euros en esta infraestructura. Para llevarla a cabo, se generarán en torno a 15 puestos de trabajo directos y 40 indirectos.

La nueva planta solar tiene una potencia de 400 kilovatios, lo que supondrá una producción aproximada de 600.000 kw/h.



El proyecto es fruto del compromiso de Capital Energy con el desarrollo de fuentes de energía limpias y renovables, así como el apoyo y colaboración institucional del Ayuntamiento de Alborea, que manifiesta que el medio ambiente debe ser una de nuestras prioridades y facilitar la creación de infraestructuras para evitar emisiones contaminantes.

La empresa reforestará la zona creando un cordón perimetral de especies autóctonas de tipo arbóreo como pinos y encinas; y de tipo arbustivo como romero y lavanda

**Diego González Alcaraz**

microengastador



C/ Rey Don Jaime, 31  
46250 L'ALCÚDIA (Valencia)  
Móvil 618 70 37 71  
Tel. y Fax: 96 299 65 92

## RENOVACIÓN D.N.I. EN ALBOREA

El Jueves 17 de Abril a las 9:00 Horas, una unidad de la Policía se desplazara a Alborea para realizar el DNI. La documentación necesaria:

### PRIMERA INSCRIPCIÓN

- Dos fotografías, recientes, en color, centradas, de frente y con la cabeza descubierta, sin gafas de cristales oscuros.

- Certificación Literal de Nacimiento expedida por el Registro Civil al solo efecto de la obtención del Documento Nacional de Identidad. A estos efectos únicamente serán admitidas las certificaciones expedidas con una antelación máxima de tres meses a la fecha de presentación de la solicitud de expedición del Documento Nacional de Identidad.

- Cuando el solicitante sea menor edad o incapacitado (avalado por certificado médico), la persona que lo represente acreditará el domicilio del mismo y exhibirá su DNI, en vigor, cuyo número se reflejará en talón foto.

- Certificado de empadronamiento.

### RENOVACIÓN

La renovación del DNI procede en los siguientes casos:

1. Por el transcurso de los plazos de validez. Es necesario presentar la siguiente documentación:

- Dos fotografías, recientes, en color, centradas, de frente y con la cabeza descubierta, sin gafas de cristales oscuros.

- DNI anterior.

2. Por sustracción, extravío o deterioro Es necesario presentar la siguiente documentación:

- Tres fotografías, recientes, en color, centradas, de frente y con la cabeza descubierta, sin gafas de cristales oscuros.

- En este caso el solicitante deberá cumplimentar además un impreso que se le entregará en la oficina correspondiente el cual, junto con su firma, su impresión dactilar y foto, servirá de comprobación de su personalidad (dicho impreso tiene un carácter exclusivamente administrativo a efectos de renovación del D.N.I., sin perjuicio de que el interesado pueda personarse en cualquier dependencia de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad o Juzgado a fin de realizar otros trámites en su caso).

3. Por cambio de domicilio Es necesario presentar la siguiente documentación:

### Residentes en España

- Dos fotografías, recientes, en color, centradas, de frente y con la cabeza descubierta, sin gafas de cristales oscuros.

- Certificado de empadronamiento.

- DNI anterior.

4. Por variación de datos de filiación Es necesario presentar la siguiente documentación:

- Dos fotografías, recientes, en color, centradas, de frente y con la cabeza descubierta, sin gafas de cristales oscuros.

- DNI anterior.

- Certificación literal de Inscripción de Nacimiento expedida por el Registro Civil en el que figure la modificación producida.

**POLICIA LOCAL**

## 31 DE MAYO A LAS PEDROÑERAS

Con motivo de la celebración del día de la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha, que se celebra el 31 de Mayo, desde Alborea se está programando un viaje a la ciudad de Las Pedroñeras.

Las Pedroñeras se prepara para acoger a las más de 30.000 personas que se calcula pasarán por esta localidad el próximo 31 de mayo para celebrar el Día de la Región.

La carpa institucional y la carpa de medios estarán ubicadas en la Avenida Capital del Ajo y que la Avenida Juan Veintitrés acogerá una zona de chiringuitos que enlazará con un área dedicada a las actividades lúdicas, de ocio, culturales y deportivas.



Las instalaciones deportivas ubicadas en la Avenida de los Deportes, servirán para acoger la zona joven en la que se celebrarán los conciertos e, incluso, un mercado medieval. Se contemplan también dos zonas de aparcamientos. Una para el público que acuda al acto institucional y otra para diferenciada para los días en los que actúen los grupos musicales.

Las Pedroñeras se convertirá durante ese día en la capital de la Región. Sara Montiel, actriz y cantante, recibirá este año la medalla de oro de C-LM, como reconocimiento a su trayectoria artística.

## AYUDAS AL CLUB DE JUBILADOS Y ASOCIACIÓN DE MUJERES

Diputación Provincial de Albacete ha convocado ayudas para las Asociaciones de Mujeres y Club de Jubilados de la provincia con destino a actividades sociales.

Estas ayudas van destinadas al



fomento de la participación ciudadana, promover la calidad de vida, bienestar social y voluntariado. Propiciar la convivencia y solidaridad y que sean actividades complementarias a las actividades municipales.

El plazo de presentación de solicitudes es hasta el día 30 de abril, de lunes a viernes en horario de 9,00 a 13,00 h.

## LECTURA RECOMENDADA "EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y JUVENTUD"

Coordinación: Dra. María Sainz Martín.

La salud ocupa un espacio cada vez más importante entre los objetivos que se marcan como reflejo del interés y preocupación que suscita este aspecto en la sociedad en general.

No por ello se ha desviado suficientemente la tendencia que les hace ocupar a los jóvenes las primeras posiciones en relación a determinados comportamientos de riesgo contra la salud, como resultado de la falta de actitudes críticas frente al consumo excesivo de alcohol y otras sustancias nocivas; conductas violentas y temerarias; ausencia de actitudes preventivas en su sexualidad, y carencias de información sobre los riesgos que esto puede suponer para su salud.

## ASOCIACIÓN DE MUJERES "ALBORADA" ACTIVIDADES Y CURSOS ABRIL-MAYO 08

- CURSO DE LABORES: martes de 18,00 a 19,00 horas.
- VIAJE AL PARQUE DE CABAÑEROS, día 26 de Abril, salida a las 7,00 de la mañana. Precio socias 12,00 euros, No socias 17,00 euros.
- CAFÉ TERTULIA, día 4 de mayo Día de la Madre, a las 18,00 horas.
- Próximo viaje en Junio a la Expo de Zaragoza.

Apuntarse para cualquier actividad en casa de Candida Pardo (c/ Ardal, 16) o Loli López (c/ Casas de Ves, 11)

LA JUNTA DIRECTIVA



**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

**ANDRÉS PONCE**  
MAESTRO ARTESANO



Todo tipo de trabajo  
y restauración en forja

Tels. Taller 967 47 71 79 • Part. 967 47 72 19  
Móvil 607 31 71 99  
Ctra. Casas de Ves, 23  
02215 ALBOREA (Albacete)



**MAPFRE**

Pablo Montejo Torres  
Asesor financiero  
Nº Rgto: 72660



Avda. Estación - 02001 ALBACETE  
Tel. 646 666 867 - Fax 967 241 878

ENFERMOS	AUTOS	BANCO
- Hogar	- Cocheros	- Préstamos
- Desechos	- Camiones	- Hipotecas
- Comarcas	- Carrocerías	- Fondos Inversión
- Comarcadas	- Motoristas	- Pensiones
- Asistencia	- D.L.	- Renting
- Embalses	- AGRICULTURA	- Renting
- Seguros viaje	- E. C. Agraria	- VDA
- Seguro (construcción)	- E. C. Reglamentación	- Fondos Inversión
- Etc.	- Explicación	- Fondo Pensiones
	- Cuentas	- Seguro de Vida
		- Planes de Jubilación
		- Alterna C. M. L. Ruz
<b>MAPFRE C. SALUD</b>	<b>CAUCIÓN Y CRÉDITO INDUSTRIAL EMPRESARIAL</b>	
- Seg. Accidente		
- Seg. Enfermedad		
- Seguro dental		

## CONSUMO

**El consumo responsable es una actitud**

Sabemos que las familias asumimos, junto con el colegio la tarea de educar a nuestros hijos en valores de responsabilidad, generosidad y solidaridad. Por eso entendemos que sólo uniendo el esfuerzo de todos en una misma dirección, podremos crear unos patrones de conducta, que les ayudarán a

formarse como personas que se han de insertar próximamente en una sociedad de consumo. Y en estas fechas encontramos argumentos suficientes para fomentar estos valores y ponerlos en práctica con nuestro propio ejemplo.

Evitar la compra compulsiva, es consumo responsable

Comprar de un modo responsable implica pararnos a pensar sobre la necesidad o no de los productos que vayamos a adquirir. Además el tiempo juega a nuestro favor. Si nos anticipamos a las compras y nos ceñimos a una lista previamente elaborada desde la reflexión de nuestras necesidades y gustos, tendremos más posibilidades de no caer en el consumo compulsivo, adquiriendo principalmente llevados por una tendencia fomentada y exagerada en estas fechas. Todos sabemos que en esta época los precios de la mayoría de productos se disparan, por lo que si los adquirimos con antelación, podemos ahorrar considerablemente.

**Consumo saludable**

Tampoco podemos olvidarnos en estas fechas de nuestra salud. No es necesaria una ingesta masiva de alimentos ni un consumo desmesurado de bebidas alcohólicas para que pasemos una buena jornada. Al contrario, los excesos dañan nuestra salud y además perjudican notablemente las campañas de prevención del alcohol en las que a lo largo de todo el curso, desde los

centros escolares y desde las asociaciones de familias venimos insistiendo. Como alternativa podemos poner el acento en la elaboración y presentación cuidadosa de los alimentos y de la mesa compartiendo esa tarea con nuestros hijos.

**“Con sumo cuidado”**

No siempre los mejores regalos son los que aparecen en las campañas publicitarias, ni por supuesto, los más caros tampoco. Sugerimos a los padres y madres que se inclinen

por juguetes educativos, en lugar de juguetes con alto contenido sexista, discriminatorio o violento.

Queremos destacar, que debido a los comportamientos irrealistas de algunos juguetes en los anuncios de la televisión, fomentados por una publicidad engañosa, los niños pueden sufrir desilusiones al comprobar que sus expectativas no se cumplen. Hay que prestar especial atención a los juguetes adquiridos en tiendas no especializadas en las que la procedencia de los mismos a un coste muy inferior, actúan como



reclamo, vulnerando las mínimas normas de seguridad e idoneidad para nuestros hijos.

Por eso, desde aquí hacemos un llamamiento a las familias para que observemos que los juguetes sean adecuados a la edad de nuestros hijos, transmitan unos contenidos educativos y sobre todo lleven la CE de seguridad.

•El amigo invisible es una buena opción cuando se junta una familia, ya que además de participar todos los miembros, se fija un precio orientativo asequible para todos y se fomenta la convivencia en una velada agradable.

•Hablar con anterioridad con los familiares del niño para no repetir regalos y así evitar la duplicidad de costes.

•Reciclar prendas u objetos que ya no usemos y regalárselas a alguien que sepamos que le gustan.

•Los mercadillos benéficos son un buen plan para enseñar a nuestros hijos el valor de compartir haciéndoles que donen junto con nosotros juguetes, prendas u objetos

que no utilizamos o que compramos de propio para la ocasión. En estos mercadillos también podemos adquirir artículos además de contribuir a una buena causa.

•Elaborar nuestras propias felicitaciones o adquirir las diseñadas por diferentes ONGs, también nos permiten transmitir el valor de la solidaridad para con aquellos que más lo necesitan.

•Adquirir productos alternativos como juegos y libros que les den a conocer a través de historias lo que ocurre en otras partes del mundo, CD's de música que recauden fondos para causas justas, lienzos, y

productos hechos a mano por diferentes asociaciones que colaboran con gente que trabaja por su integración.

•Ideas originales, como unas entradas al teatro, al cine, o a un concierto benéfico. Invitaciones a restaurantes donde puedan probar comida de otros países, cocinada

con productos de comercio justo, o el apadrinamiento de un niño son otras opciones de regalos.

Por todo lo señalado anteriormente queremos hacerlos llegar algunas sugerencias que nos pueden ayudar a ahorrar dinero y educar a nuestros hijos en unos valores de generosidad, tolerancia, solidaridad y respeto por todo y por todos.



**CUIDA TU CUERPO**

Ponte delante de un espejo, a ser posible que sea uno en el que puedas observarte de cuerpo entero, preferiblemente desnudo. ¿Cómo te sientes ante la imagen de tu cuerpo? ¿Qué tipo de sentimientos sur-

mos un profundo respeto hacia él y hacia nuestra persona, nunca lo cuidaremos como se merece. Sin ir más lejos, el mero hecho de sentir amor ya refuerza el sistema inmunológico.



gen? ¿Enfado, descontento, crítica, rechazo...? O ¿quizás experimentas sensaciones más positivas como amor, respeto, aceptación, cariño...? Si no es así, continua delante del espejo. Inspira profundamente y exhala suavemente, tirando del ombligo hacia la columna, para vaciar completamente los pulmones. A la vez que espiras, repite mentalmente que estás echando los prejuicios y sentimientos negativos que sientes. Realiza este proceso 10 veces. Después repite en voz alta 3 veces: "Me perdono por no quererme y envío amor hacia todas las partes de mi cuerpo". Haz este ejercicio diariamente hasta que notes un cambio significativo en tu percepción.

El cuerpo es nuestra pertenencia más valiosa y, a menos que sintamos

**Cuidados placenteros**

Todo lo que podemos hacer para cuidar el cuerpo es placentero. No hay sacrificio ni dolor. Si no, da una ojeada a las propuestas que hemos preparado.

**Dieta sana para cuidar el cuerpo**

Para hacer una dieta sana es conveniente eliminar la proteína animal y sustituirla por soja, legumbres, seitán o tofu. La carne no sólo lleva toxinas, sino que tarda unas 72 horas en

ser digerida, lo que supone un desgaste para el sistema inmunológico, ya que parte de la energía que necesita se destina a la digestión. Por lo tanto, es conveniente tomar alimentos de digestión rápida. También es recomendable comer productos biológicos, 100% naturales, que cuidan de nuestra salud y de nuestro medioambiente.

Y recuerda: hay que comer para vivir y no vivir para comer.

Prueba de hacer ayuno de vez en cuando, para limpiar y ajustar las funciones bioquímicas. Las opciones son múltiples: puedes tomar sólo fruta un día a la semana o hacer

monodieta de arroz con soja o de caldo o sirope de salvia. Pero si desconoces el tema, pide consejo a un especialista antes de empezar.

**Ejercicio para cuidar el cuerpo**

Si la Naturaleza nos hubiera diseñado para estar siempre sentados, habríamos nacido con una silla incorporada, pero no es este el caso. Se nos ha dotado de un cuerpo lleno de articulaciones, tendones y músculos, destinado a ser movido cada día.

Una gran forma de mantenernos bien es practicando yoga, tai-chi o chi-kung, por ejemplo.

El yoga nos mantiene flexibles, a la vez que estimula las glándulas endocrinas (las guardianas de la salud) y masajea los órganos internos, mediante la realización de unas posturas, que pueden ir acompañadas de movimiento, diferentes tipos de respiraciones y mantras

(sonidos). ¡Si quieres mantenerte joven, no hay nada mejor!

También es muy saludable hacer natación regularmente o andar, que es el tipo de ejercicio más fácil y económico que puedes realizar. Sabemos que andar alarga la vida y vale la pena forzarnos a hacerlo diariamente.



**Reduce el estrés**

El estrés entendido como la reacción de lucha o huida en un momento puntual es sano y necesario. El problema viene cuando este momento puntual se convierte en algo crónico.

Lo mejor para combatir esta situación es simplificar nuestra vida e incorporar a nuestra rutina la meditación, la respiración consciente y la relajación. Deshacerse del estrés y sanar nuestro cuerpo es muy fácil y sólo requiere un poco de disciplina. ¡Hazlo!

**Pasar a la acción**

Este es el punto más importante de todos. Ahora ya sabes como cuidar el cuerpo, pero de poco te va a servir si no coges tu agenda, buscas un hueco y practica ejercicio en las clases que proporciona la Universidad Popular o simplemente camina.

*DEPI FUENTES SAEZ*

**José Andrés** 

**PINTURA Y DECORACION EN GENERAL**

Rosales, 8  
**CASAS IBAÑEZ (AB)**

 **667 624 468**  
 **967 462 068**

**CARPINTERIA**

**NEW STYLE**  
COCINAS - PUERTAS

ARMARIOS EMPOTRADOS - MUEBLES A MEDIDA  
TARIMAS FLOTANTES - TRABAJOS EN PLADUR

Camino del Nacimiento, s/n  
Tel. 675 958 587 - Fax 967 477 408  
ALBOREA (Albacete)

## MAYOS A LA VIRGEN

María: qué nombre más bello.  
¿Quién te lo puso?, di.  
Acaso vino del cielo  
o te lo trajo un serafín.

Al pronunciarle, ¡oh, María!,  
parece que sale el sol  
inundando de alegría  
todos los campos en flor.

¡Qué bello!, cinco letras lo componen  
que son cinco rosas de olor  
que perfuman con su aroma  
a este mundo pecador.

Al empezar a llamarte  
con este nombre sin par.  
me quedo maravillada  
porque se pronuncia el mar.

Y es, como el mar, inmenso,  
de gracia lleno tu ser  
e inmensas son tus virtudes,  
e inmenso es también tu poder.

Y en tu nombre se reúne  
la más mágica belleza,  
por eso mayo a porfía  
le canta la naturaleza  
María, susurra el aire  
de la brisa matinal.

María suena en las aguas  
de la fuente el matinal.  
Y cuando a la puerta del cielo  
me llegue cual hoy a tus pies,  
María, llamaré en ella  
y al abrirla a ti te veré.

Y mientras llegue ese día  
de entrar contigo al edén,  
María, cante yo siempre  
y flores traiga a tus pies.

## GASTRONOMÍA

### CREMA DE ESPÁRRAGOS

**Ingredientes:** 500g de espárragos ,1 cebolla , 1 chalota ,60g de mantequilla ,20g de harina, Leche ,100ml de nata líquida,Sal y Pimienta molida  
**Preparación:**

**Elaboración:** Hierve los espárragos en 1litro de agua con sal durante 20 min. Escúrrelos y conserva el agua de la cocción. Pela y pica la cebolla y la chalota y rehoga con la mantequilla a fuego lento en una cacerola, sin dejar de remover durante 7 ó 8 min. Espolvorea la harina por encima y prosigue la cocción durante 2 min. Vierte poco a poco el agua de la cocción de los espárragos y añade estos últimos troceados; cuécelo todo durante 10 min. Retira la cacerola del fuego, deja que se entibie y pasa el contenido por la batidora. Aumenta el puré con 100ml de leche y sazónalo con sal y pimienta. Vuelva a ponerlo a fuego muy lento y añada la nata líquida.



### CONEJO AL LIMÓN

**Ingredientes:** 2 conejos de 1,5 kg aproximadamente, 4 cebollas, 4 dientes de ajo, 2 cucharaditas de jengibre confitado, 2 limones confitados, 300 g de aceitunas verdes, 1 manojo de perejil, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta



**Elaboración:** Cortar los lomos del conejo en trozos (guardar el resto para otra receta). Deshuesar las aceitunas, ponerlas en remojo en un recipiente con agua fría. En una olla, sofreír el conejo con aceite. Cuando se doren los trozos, retirarlos y reservarlos. En la misma olla dorar las cebollas picadas. Tirar lo que sobre de aceite.

Volver a poner los trozos del conejo en la olla y añadir el ajo y el perejil picados, el jengibre rallado, sal, pimienta. Mojar con 2 dl de agua. Llevar a ebullición, tapar y bajar el fuego. Cocer durante 35 m. Diez minutos antes de que acabe la cocción, añadir los limones confitados cortados en 4 y las aceitunas. Para servir, colocar los trozos de conejo en una fuente caliente y rodearlos con los limones y las aceitunas.

**METALÚRGICAS  
ALBORENSES. S.L.**

*Gila*

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

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

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 BAJO  
TEL. 96 378 48 28 - 46014 VALENCIA

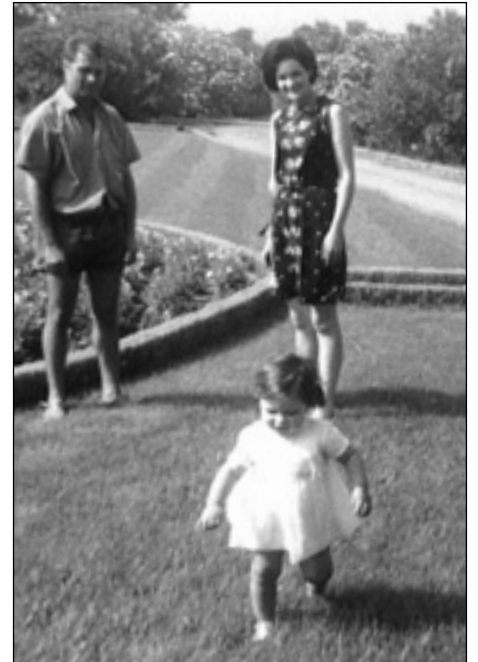
**TAL COMO ÉRAMOS**  
**“Alboreanos en otros países”**



Fina y Lolita Reig Teruel 1967 en Saint Tropez en la casa donde vivían



Viviana Raisi, Lolita Amoraga, Mª Isabel Gómez, Remo Raisi y su hijo Enzo en Minuty (Francia)



Juan Gomez, Felisa (vecina) y Mª Isabel Saint Tropez en los jardines de la casa donde vivían

Francia 1963 en el bautizo de Juan Pascual Pardo Gonzalez con Pascual Pardo, Fina y Aurora Lloret, Felipe Pardo, Paquita, Pepita, una vecina francesa, Rosa Mª y Antonio.



Lolita Amoraga con Mª Isabel en brazos 1969 Saint Tropez.

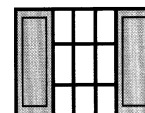
Pepita y Mª Dolores Pardo Reig 1966



Lolita Amoraga Herrero y Mª Isabel Gómez Amoraga en Port Grimau.

**Carpintería  
 metálica y  
 Aluminio**

**Juan  
 Pardo Pérez**



Libertad, 3  
**ALBOREA**  
 Tel. 967 477 306