

Ayer & hoy

Puertollano-Almadén

Ayer y hoy de...



Díaz Floristas
(Puertollano)

Nº 3
Diciembre 2020

La revista para gente como tú

Entrevista



ROSARIO LAFUENTE

*Delegada especial con funciones de
presidenta provincial de Cruz Roja*



Preparados, listos...
NAVIDAD

Ayer & hoy

La revista para gente como tú

Edición
Puertollano · Almadén

Más de 24.000 lectores · 3.500 ejemplares

Si quieres que
te vean hasta en
el Polo Norte
¡ANÚNCIATE!!



www.ayeryhoyrevista.com

Más información:
admon@zonasur.ayeryhoyrevista.com
Teléfono: 926 922 820



Diseño de portada
Pilar Piñero

Nº 3 DICIEMBRE 2020

Edita
Ediciones Nasci S.L.
C/ Barcelona, 2
13004 Ciudad Real

Teléfono: 926 922 820

Gerente
Ángel Martín Rubio
amartin@zonasur.ayeryhoyrevista.com

Departamento Comercial y de Redacción
Sara Safarnia Niño
Tfno.: 601 301 615
ssafarnia@zonasur.ayeryhoyrevista.com

Departamento de Administración
Eva María Escobar León
edmon@zonasur.ayeryhoyrevista.com

Departamento de Diseño
publicidad@ayeryhoyrevista.com

Edición y Montaje
Oliva Carretero Ruiz
Tfno.: 926 67 37 35 Ext. 3
ocarretero@ayeryhoyrevista.com
FH Comunicación
ayeryhoyr@gmail.com

Colaboradores
Francisco Javier Morales Hervás,
Ino Crespo, Miguel Alberdi,
Blanca Esteban y Jorge Gallardo

Web y Redes Sociales
contenidos@ayeryhoyrevista.com

Depósito Legal: CR 514-2020

(Autorización de la marca Ayer & hoy por parte de Ediciones Serca, S.L., titular de la publicación a Servicios Profesionales Seis Sigma, S.L., editora de esta publicación)



Ayer & hoy pertenece a la Asociación
Española de Editoriales de
Publicaciones Periódicas



Esta publicación no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores, los cuales las aportan a título personal. La opinión de Ayer & hoy se refleja exclusivamente en la Carta del Editor y en las informaciones firmadas por la propia revista.

Carta del Editor

Esta Navidad, más unidos que nunca

Queridos lectores:

Se acercan fechas especiales y nosotros seguimos aquí, al pie del cañón, sintiéndonos orgullos de poder formar parte de vuestros hogares, aportando nuestro granito de arena en estas fiestas tan atípicas, en las que, de una forma u otra, debemos sentirnos más cerca que nunca.

Cada vez somos más los que formamos parte de la Revista Ayer & hoy, somos una familia que no para de crecer y estamos más que agradecidos, por eso, con este número navideño esperamos amenizaros las fiestas y que os divirtáis leyendo.

Nuestro **reportaje principal**, titulado **¡Preparados, listos... Navidad!** nos resume un poco la situación actual y nos invita a utilizar la imaginación para sobrellevar mejor unas navidades diferentes.

En nuestra sección **Ayer y hoy de...** tenemos la historia de **Díaz Floristas**, una de las floristerías más queridas en la ciudad de Puertollano desde hace 51 años.

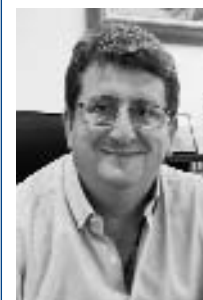
Para la entrevista mensual, en la sección **Nuestra Gente**, hablamos con Rosario Lafuente, presidenta provincial de Cruz Roja.

Francisco Javier Morales

no deja de sorprendernos en **Nuestro Patrimonio**, esta vez con la historia de la Iglesia de San Juan Bautista y Santo Domingo de Silos en Chillón.

Y como no podían faltar, nuestras secciones fijas **Decoración y Diseño** con Miguel Alberdi, **Estilismo y Belleza** con Ino Crespo, **El Rincón del Cellaco** con Blanca Esteban y Jorge Gallardo en **La Zona Azul**.

Me despido deseándoos unas felices fiestas y un próspero año 2021, que, dentro de toda esta situación atípica, no falte la magia en vuestros hogares. Os deseo lo mejor, de corazón.
¡Feliz Navidad!



Ángel Martín Rubio

PROTEGE a tu FAMILIA
Toda familia necesita seguridad. Desde una alarma remota hasta la instalación de cámaras de vigilancia, 3D Seguridad ofrece la mejor protección para tu hogar.

Te protegemos dentro y fuera de tu hogar

926 922 688

SUMARIO

Reportaje En Portada. Preparados, listos... Navidad	4
El Termómetro. La calle opina	10
Ayer y hoy de... Díaz Floristas (Puertollano)	12
Entrevista. Rosario Lafuente, presidenta provincial de Cruz Roja	14
Nuestro Patrimonio. Iglesia de S. Juan Bautista y Sto. Domingo de Silos (Chillón)	16
Desde la Junta / Desde la Diputación	18
Puertollano	20
Almodóvar del Campo	26
Argamasilla de Calatrava	28
Almadén	30
Nuestras localidades	32
Deportes / Pádel	34
Economía y empresa	36
De todo un poco: Viajes, Estilismo, Gastronomía, Decoración, Motor...	39-47



Las fiestas navideñas de este 2020 serán totalmente diferentes a lo que estábamos acostumbrados, como prácticamente todo lo que ha ocurrido durante este año tan complicado. Aunque todo es una gran incertidumbre y cambia de un día para otro debido al número de afectados por la pandemia de la COVID-19, este año las típicas comidas y cenas multitudinarias en familia, con amigos, con compañeros de trabajo o los besos y los abrazos tendrán que esperar. Tampoco te-

nemos claro si podremos viajar entre comunidades para ver a nuestros seres queridos o simplemente volver al pueblo para reencontrarnos con nuestros familiares. Las diferentes actividades navideñas o las cabalgatas de Reyes donde se concentran multitud de personas también tendrán sus limitaciones de aforo o no se realizarán. Todo está en el aire, aún quedan varias semanas para la llegada de los días más especiales de las fechas navideñas.

Hablar de la Navidad es hablar de regalos, de árboles navideños, de belenes, de dulces, de felicitaciones, de luces navideñas, de villancicos, de optimismo, de generosidad, de esperanza, de paz, de alegría, de reuniones, de celebraciones..., el espíritu navideño nos hace sentirnos más cercanos a los nuestros y nos hace sentirnos mejores personas. Pero, sobre todo, vemos nuestro reflejo de la infancia en los niños y niñas de hoy, donde la fantasía y la magia están presentes durante estos días. A día de hoy todo es una gran incertidumbre respecto a cómo

serán las navidades en este año atípico que estamos viviendo debido a la pandemia. Por lo tanto, todo lo que podamos hablar en este reportaje puede ser cambiante conforme se acerquen las fechas festivas más importantes como Nochebuena, Navidad, Nochevieja, Año Nuevo o el Día de Reyes, como decimos, todo es incertidumbre. Lo que sí es cierto es que este año las fiestas navideñas no serán, ni de cerca, a lo que estábamos acostumbrados.

El pasado mes de octubre, el ministro de Sanidad, Salvador Illa, ya confirmaba que nos esperaban unos meses difíciles y una Navidad que no sería como la que estába-

mos acostumbrados a vivir. El escenario en el que nos encontramos hace más que evidente que no habrá reuniones multitudinarias, habrá que celebrarlas de una manera diferente.

Desde que comenzara la pandemia, hemos tenido que cambiar los besos, los abrazos y los diferentes gestos cariñosos -algo que se hace aún mucho más visible en fechas como éstas- por la distancia social, las mascarillas, el gel hidroalcohólico y por la limitación de personas a la hora de reuniones en casa. Aunque ya estamos metidos en el mes de diciembre, es pronto para saber de qué manera podremos celebrar estos días



NAVIDAD

tan entrañables que se aproximan. Habrá que tirar de imaginación, pero sobre todo de sentido común, ya que la costumbre de reunirnos en familia los abuelos, los padres, los hijos, los tíos, los primos, los nietos, etc., de una manera multitudinaria en una misma casa tendrá que esperar.

Muchos son los factores que hacen que este año no podamos vivir unas navidades como las de otros años, empezando por que estamos inmersos en una segunda ola de pandemia donde la curva no termina de bajar, contamos con restricciones que nos limitan a un número máximo de personas o los cierres perimetrales entre ciudades, provincias y comunidades, sin contar, y ojalá no suceda, que los datos no mejoren y nos veamos en un nuevo confinamiento.

Y es que lo de viajar supone un hándicap para demasiadas familias, ya que muchas personas vuelven por estas fechas a sus pueblos de origen o muchos estudiantes que están fuera vuelven a casa. Los cierres perimetrales que se han decretado en estas últimas semanas pretenden controlar la propagación de la Covid-19 para así, intentar salvar, en la medida de lo posible, la Navidad. Pero nada es seguro aún, ya que existe mucha incertidumbre en el movimiento entre la población para estas fechas, ya que, sin un motivo justificado, muchas familias podrían pasar las fechas navideñas separadas. Otra de las limitaciones es el máximo de personas, estando en muchas regiones limitadas a seis, lo que obligará a muchas familias a estar separadas o renunciar a las

celebraciones de siempre.

Por lo tanto, no tendría mucho sentido que se levantara la mano en ciertas limitaciones para estas fechas como reuniones de más personas, ni tampoco el reunirse con un grupo de amigos un día, otro día con los familiares, otro con los compañeros de trabajo... nos guste o no, de lo que se trata es que la situación mejore lo antes posible, y para ello, tendremos nuestras limitaciones en estas fechas. “Nunca hemos vivido una situación como ésta y se hará muy extraño pasar de una manera diferente las comidas y cenas familiares sin nuestros seres queridos al lado”, señala uno de los entrevistados en nuestra sección del Termómetro. Otro de ellos, indica que “el ambiente navideño en nuestras calles será



mucho más frío, pero no nos queda otra que adaptarnos a lo que estamos viviendo”.

La realidad es que son momentos complicados y llevamos casi un año haciendo grandes esfuerzos para que la situación mejore, pero es importante saber que todos esos esfuerzos deben tener sus frutos, por lo que no podemos echar a perder todo eso por unos días de “fiesta”. No significa que no podamos disfrutar de estas fechas tan entrañables, sino que, debemos adaptarlas a la situación actual. De hecho, tras la lectura de este reportaje, les invitamos a que lean nuestra firma invitada del mes, realizada por Esther Valero, periodista y bloguera, donde nos cuenta diferentes planes alternativos para poder realizar desde nuestras casas estas navidades.

RECOMENDACIONES PARA NUESTRAS COMIDAS Y CENAS NAVIDEÑAS. - Además de las normas dictadas por el Gobierno y las autoridades sanitarias, si somos alguno de nosotros los que organizamos en nuestra casa alguna comida o cena familiar -sin olvidar el máximo de personas que el estado de alarma estipule o que exista una pequeña flexibilidad a la hora de poder juntarnos un mayor número de personas por parte de las autoridades- vamos a detallar una serie de recomendaciones recogidas por Juan José Ruiz, experto en la organización de eventos y reuniones, para que todos aquellos anfitriones e invitados se sientan lo más seguros

posibles: Ventilar la casa antes, durante y después de la comida o cena, el lavado de manos de todos los asistentes al llegar a la casa, utilizar cubiertos y vajilla de un solo uso, es decir, de plástico o biodegradable, que sea una sola persona la que se encargue de servir, y por supuesto, no compartir comida ni bebida. Asimismo, es recomendable no alargar demasiado el evento, evitando lo máximo posible el contacto entre personas.

Pero, según señala Ruiz, “¿qué sucede si no nos atrevemos a realizar esa comida o cena en nuestra casa? Siempre tendremos la opción de elegir un restaurante donde se cumplen todas las medidas de seguridad e higiene. La única incógnita es la de si, para las fechas navideñas, el sector hostelero tendrá margen de maniobra con los horarios, ya que a día de hoy está limitado, sobre todo en el tema de las cenas”.

En cuanto a las comidas y cenas de em-

ALMODÓVAR DEL CAMPO

“Proponemos a la ciudadanía que engalane sus fachadas con motivos navideños”

Nada nos gustaría más en Almodóvar del Campo que poder estar celebrando la Navidad con las numerosas actividades que otros años ofrecemos desde este Ayuntamiento, así como compartir las alegres propuestas con que nos obsequian tantos vecinos para vivir estas fechas con tanto arraigo en nuestro municipio. Pero este año, tenemos que ceñirnos a las restricciones preventivas de contacto social que pedimos las autoridades. Por eso, queremos que este año el sentir navideño relumbre en torno a su origen y sentido más verdadero y, como no podemos celebrar entre otras cosas el certamen de belenes, proponemos a la ciu-

dadanía que engalane sus fachadas con nacimientos y motivos propios de la Navidad. De esta manera, junto al alumbrado ornamental que instala el Ayuntamiento de Almodóvar, nuestras calles pueden convertirse en un belén urbano con muchos puntos donde recale la estrella de Belén. Y vamos a hacer todo lo posible también para que, de una u otra forma, los Reyes Magos tampoco falten a la cita con nuestros niños y niñas.



Virginia López
Concejala de Cultura de
Almodóvar del Campo

presa, la crisis sanitaria y económica de la Covid-19 hará que este tipo de celebraciones se vean también reducidas, más aún con la situación que muchos viven debido a los Ertes y que sufren muchas familias de nuestra sociedad, por lo que, “muchas empresas dejarán a un lado este tipo de celebración”. Sin embargo, “otros pueden ver en este año un aliciente más que razonable para que esta celebración sirva de motivación para jefes y empleados de cara a afrontar el futuro con optimismo”, concluye Ruiz.

DEBEMOS SER CONSCIENTES DE LA SITUACIÓN.- Aunque todos deseemos reunirnos con esos familiares y amigos que tanto tiempo llevamos sin ver, tenemos que ser conscientes de la situación y quedar solamente con las personas habituales con las que tenemos contacto en nuestro día a día. “Debemos evitar esos acercamientos para procurar que ninguno de ellos ni nosotros mismos corramos ningún riesgo, tal vez así, esa maldita curva no vuelva a subir”, como señala Paula Tébar, estudiante de Enfermería que ha vivido de cerca los peores meses de la pandemia.

Hemos pasado un confinamiento, donde las videollamadas han sido una buena opción a la hora de ver y hablar con nuestros seres queridos, por lo tanto, es la mejor idea para que nos juntemos todos, aunque sea de manera virtual, para charlar después de las comidas y cenas, desearnos una bonita Navidad, comernos las uvas juntos, hacer diferentes juegos en familia..., en definitiva, “se trata de buscar alternativas a lo que estamos acostumbrados sin correr riesgos. Sin duda, es la mejor forma de poder estar entretenidos y de poder estar con los nuestros”, indica otro de nuestros entrevistados.

Sin embargo, también existe otra parte no tan negativa para muchos, como por ejemplo “el no tener que aguantar a ese cuñado pesado en Nochebuena”, como señala Miguel, otro de nuestros entrevistados al que no le gustan nada las típicas reuniones familiares. En este sentido, existen opiniones para todos los gustos, algunos desean que lleguen estas fechas para esas celebraciones de familia, de amigos o de empresa para pasar un rato divertido con los suyos, pero también los hay, como es el caso de Miguel, que este año estarán mucho más “cómodos” sin tener que aguantar a ese

ALCALDESA DE PUERTOLLANO, ISABEL RODRÍGUEZ

“Deseo que sea una Navidad compartida y disfrutada por tod@s”

Este año la Navidad llega en unas circunstancias muy especiales, serán nuestras primeras fiestas navideñas en que lo haremos acompañados del Covid-19. En este contexto, el Ayuntamiento de Puertollano ha tenido que reinventarse para organizar un programa de actividades que dé respuesta al mismo tiempo a la ilusión de la infancia, a la necesidad de potenciar el pequeño comercio de nuestra ciudad y a la obligación de adaptar toda la programación a la normativa sanitaria en vigor.

Tengo claro que la Navidad es un tiempo de ilusión y por eso hemos adelantado la iluminación, en el deseo de que las luces representen la esperanza de superar esta pandemia y de recuperar pronto las calles y plazas. La iluminación también es mantener la ilusión, a pesar de las circunstancias, y una oportunidad de embellecer nuestra ciudad y visitar nuestros comercios.

Estoy segura de que estas Navidades,

más que nunca, todos y todas apoyaremos al pequeño comercio y la hostelería de Puertollano. Sin duda lo merecen. Para propiciarlo hemos preparado la campaña “Puertollano: Comercio cercano, comercio seguro”. Promoción, concurso de escaparates y una innova-



dora plataforma digital de comercio que va a dinamizar y beneficiar a nuestro comercio.

El comercio en Navidad da vida, alegría y pone guapa nuestra ciudad. Apostemos, con las medidas de seguridad pertinentes, por nuestro comercio local. Se lo merecen. Deseo que sea una Navidad compartida y disfrutada por todas las vecinas y los vecinos de Puertollano.

“Si no nos atrevemos a celebrar esas comidas o cenas de Navidad en casa con la familia siempre tenemos la opción de elegir un restaurante, donde se cumplen todas las medidas de seguridad e higiene, aunque la incógnita es si el sector tendrá más margen de maniobra

jefe o compañero que no soporta en la comida de empresa, a esa suegra critica con la cena familiar o a ese cuñado molesto que le saca de quicio. Por eso, para muchas personas la situación que vivimos es una excusa perfecta para no juntarse, dejando de ladoesa presión a la que muchas veces estamos sujetos por obligación al llegar estas fechas o, como señala otro entrevistado, Óscar Rivas, “simplemente no gustan o están sobrevaloradas”.

Pero las fiestas navideñas no son solo celebraciones familiares, compras, luces y

ARGAMASILLA DE CALATRAVA

"La Navidad debe estar enfocada a ayudar a nuestro comercio y hostelería"

Este año de pandemia en Argamasilla de Calatrava queremos enlazar desde nuestro Ayuntamiento con el espíritu más humano de la Navidad porque, sin rehuir la alegría y felicidad que pese a todo también caracteriza esta época, consideramos que nuestros principales esfuerzos deben estar enfocados a ayudar a quienes, precisamente durante el resto de los meses y durante tantos años, nos prestan servicios de comercio y de hostelería.

Obviamente todos los sentimientos los vamos a alumbrar con el engalanamiento lumínico ornamental de nuestro centro urbano, el más social y comercial, pero en consonancia con la situación actual vamos a destinar una importante partida a estimular las compras y servi-

cios de bares y restaurantes, sufragando íntegramente el coste de la campaña para que repercuta positivamente en alrededor de 35 negocios adscritos, de acuerdo con otras concejalías.

Al margen de ello, seguimos a la espera de que las autoridades sanitarias puedan definir el marco adecuado para celebrar alguna propuesta y en especial, la mejor fórmula para recibir a Melchor, Gaspar y Baltasar, que sin duda estarán este año también entre todos los niños y niñas rabaneros.



Estela Céspedes

Concejala de Festejos de
Argamasilla de Calatrava

ciativa, ya que los sectores dedicados a la decoración y luces de Navidad también se verían perjudicados, "porque no es cuestión de dejar sin trabajo o ingresos a unos para dárselo a otros", señalaban algunos. Asimismo, otras personas de las redes sociales veían bien que se iluminaran las calles, sobre todo para incentivar las compras navideñas en los comercios, y que, a su vez, repercutiera en el sector hostelero. La mayoría de los ayuntamientos iluminarían las calles de sus pueblos y ciudades, es más, en muchos casos incluso la han incrementado.

Por otro lado, los tradicionales belenes y cabalgatas de los pueblos y ciudades también sufrirán cambios, y otros muchos, directamente no se realizarán para evitar las aglomeraciones, y por supuesto, nada de tirar caramelos. A día de hoy, todavía existe una gran incertidumbre al respecto, y en la mayoría de los casos no hay nada en concreto de cómo se realizará el Día de Reyes en un sitio u otro. Algunos consistorios apuestan por realizarlo en un lugar determinado limitando el aforo para que los más pequeños puedan ver, al menos de lejos, a los Reyes Magos. Otros en cambio, apuestan directamente por no realizar ningún tipo de evento pese al fiasco que pueda suponer para los niños pero todo es una incertidumbre y todo es muy cambiante de un día para otro. Respecto a los belenes, algunos ayuntamientos han decidido suprimirlos, y otros en cambio, con restricciones y aforo limitado para la seguridad de todos.

demás, además están los diferentes actos religiosos que, también tendrán sus limitaciones de aforo en estas fechas. El sacerdote Manuel León Nietoseñala a la Navidad como un sentido profundamente religioso, "no se puede perder la celebración de estas fechas desde el sentido cristiano". Asimismo, indica que "es triste que este año la parte afectiva y de familiaridad se vea limitada a la hora de poder celebrar en familia estas fechas". Pero las circunstancias mandan, "todos tenemos que poner de nuestra parte para que la situación que vivimos actualmente desaparezca lo antes posible asumiendo lo que nos dictaminan las autoridades sanitarias" añade. Este año la homilía diferirá un poco respecto a otros años, "tenemos que dar un mensaje de esperanza y optimismo a la gente, tenemos que confiar en Dios para que nos tienda su mano y volvamos a la normalidad lo antes posible".

ILUMINACIÓN EN LAS CALLES, BELENES Y CABALGATAS.- La esperanza de poder celebrar la Navidad, aunque sea de forma diferente, sobre todo por la ilusión que genera en los niños y niñas, también tiene su debate en lo referente a las luces y la iluminación navideña. Debido a la crisis económica que estamos viviendo, el pasado mes de noviembre cientos de usuarios promovían por

las diferentes redes sociales la campaña con el hashtag #LucesNo, para que el dinero que se invierte por los ayuntamientos en las luces navideñas fuera destinado a hosteleros, autónomos y personas que están sufriendo esta crisis. Varios usuarios en las redes señalaban que "era innecesario despilfarrar ese dinero en iluminación navideña" o "mejor invertirlo en Sanidad y en quien lo está pasando mal". En cambio, otros muchos usuarios criticaban esta ini-



Manuela Casado, concejala de Educación y Cultura de Almadén

“Como novedad se convoca el I Concurso de Cuentos Navideños”

Este año, por motivo de la pandemia que vivimos, no va a ser una Navidad al uso. Pero desde el Ayuntamiento de Almadén queremos que nuestros vecinos disfruten de una Navidad un tanto atípica en la que pondremos todo nuestro empeño para que pequeños y grandes disfruten de ella dentro de las recomendaciones sanitarias. Desde las concejalías de Medio Ambiente y Educación, esta Navidad tendrá lugar el II Concurso de Adornos Navideños con Materiales Reciclados en los centros educativos del municipio. Un concurso que vio la luz el año pasado y en el que los centros participaron elaborando piezas muy originales, que serán expuestas algunas de ellas. Para los amantes de la literatura y como novedad se convoca el I Concurso de Cuentos Cortos Navideños tanto para adultos como para niños desde la Concejalía de Cultura

Por supuesto que las Luces Navideñas engalantarán las principales calles

de nuestro pueblo acompañadas de la exquisita decoración de escaparates en los que los comerciantes y empresarios de Almadén ponen todo su esfuerzo para que luzcan originales y coloridos.

Desde la Concejalía de Bienestar Social se organizará una recogida de juguetes y de alimentos navideños con el fin de llegar a aquellas personas que más lo necesitan. Estas Navidades han de ser más solidarias que ninguna por la singularidad de la situación en la que nos vemos inmersos debido a la pandemia por la COVID-19.

Sin lugar a dudas y aunque la situación es un tanto difícil, Sus Majestades los Reyes Magos estarán en Almadén como todos los años. De momento se barajan diferentes posibilidades para la organización de la Cabalgata de Reyes. Todo dependerá de las condiciones en las que nos encontremos en esa fecha tanto climatológicas como sanitarias.



FASE TEMPORAL.- Esta situación es solamente temporal, aunque no sepamos aun la fecha exacta en la que volveremos a vivir como antes vivíamos, la normalidad a la que estábamos acostumbrados volverá. Dicho esto, debemos prepararnos mentalmente para estas fechas navideñas, sabiendo que serán atípicas y las viviremos con incertidumbre, pero si pensamos con la cabeza, y no con el corazón, como para otras muchas cosas hacemos, pronto llegarán tiempos mejores donde todos los sentimientos hacia nuestros seres queridos volverán a aflorar en forma de besos y abra-



zos. El sentimiento de nostalgia cuando se aproximan estas fechas puede transformarse en una especie de frustración para muchos, sobre todo si recordamos los años pasados donde celebrábamos estas fechas de otra manera. Por tanto, nuestro cerebro juega un papel muy importante en este sentido, donde hay que intentar evitar que nuestro corazón saque sus emociones llegadas estas fechas, porque lo importante ahora es la salud, la nuestra y la de nuestros seres queridos.

En definitiva, no se trata de que no celebremos nada en estas fechas, al contrario, debemos seguir celebrando, pero de una

manera distinta a la que estábamos acostumbrados, al menos en este año atípico. Más temprano que tarde, seguro que volveremos a lo de antes. Este año prima la responsabilidad de todos, para que así las navidades de 2021 vuelvan cargadas de la ilusión y la magia de años atrás.

A fecha de la finalización de este reportaje, el Gobierno de España presentaba un plan para estas Navidades. Las novedades estaban en el toque de queda hasta la 1 de la madrugada para Nochebuena y Nochevieja y limitar las reuniones a seis entre personas no convivientes en esos días además del día de Navidad y Año Nuevo.

Asimismo, se permitirán los viajes entre comunidades autónomas con la máxima precaución. Un plan que era presentado a las distintas regiones, en el cual, Madrid planteaba al Ministerio de Sanidad ampliar las reuniones familiares y sociales a un máximo de diez personas para los días 24, 25 y 31 de diciembre.

Texto: Ayer & hoy
Fotos: Pixabay

Navidades en tiempos de pandemia



Esther Valero

Periodista y autora del
blog *Armas de Mujer*

El Coronavirus no nos va a permitir disfrutar de la Navidad de la misma forma que lo hemos hecho siempre, tenemos que mentalizarnos. Debemos empezar a cambiar el chip y organizar planes alternativos que nos permitan saborear estas fiestas tan entrañables, aunque sea de un modo diferente.

Hay quien lleva con el árbol de Navidad puesto desde principios de noviembre. A algunos les parece exagerado, pero... ¡Esa es la actitud! En tiempos de COVID no podemos permitirnos el lujo de perder la ilusión. ¡Arriba ese espíritu navideño!

Este año no será como siempre. No podremos reunirnos con todos nuestros seres queridos ni abrazarnos como de costumbre; los mercadillos navideños no serán lo mismo con aforos reducidos; habrá que posponer las cenas de empresa y los festejos prenavideños, los peques no podrán disfrutar de la magia de la cabalgata de Reyes como siempre... Pero, pase lo que pase, ¡tenemos que mantener viva la ilusión!

Estos planes te ayudarán a divertirti junto a los tuyos esta Navidad.

1. Talleres de galletas navideñas.- Si hay una tradición que nos gusta a grandes y pequeños es hacer las típicas galletas navideñas de jengibre. Resulta súper divertido elaborar la masa en familia, dar forma a las galletas, decorarlas y, cómo no, ¡comérselas! Si la cocina no es lo tuyo y no sabes ni por dónde empezar, la tecnología sale a tu rescate. Hay auténticos expertos en la materia que pueden colarse en tu casa a través del ordenador, el móvil o cualquier otro dispositivo electrónico y ayudarte en todo el proceso. Te darán un montón de trucos interesantes con los que luego podrás dejar con la boca abierta a todo el mundo. Sin ir más lejos, Vero Calvo, más conocida como Bulalaica (@bulalaica en Instagram), es una artista en temas de repostería e imparte clases personalizadas a través de videollamadas. Un plan que endulzará tu Navidad y te ayudará a salir de la monotonía.

2. Cursos de maquillaje para fiestas o para el día a día.- Aunque no salgas mucho, no puedes dejar de arreglarte esta Navidad. La actitud es muy importante,

así que tienes que verte bien incluso para andar por casa. No puedes olvidarte de los brillos, las lentejuelas y los looks de fiesta. Si quieres levantar ese ánimo, tienes que vestirti bien, peinarte y maquillarte. Y aquí es donde entran en juego los cursos de maquillaje. Además de hacerte pasar un rato estupendo, ¡te harán estar guapísima para tus videoconferencias navideñas! Yael Maquieira (@yaelmakeup en Instagram), la maquilladora favorita de la influencer María Pombo,



imparte unos cursos con los que aprenderás infinidad de consejos para potenciar tus rasgos y disimular tus imperfecciones.

3. Hacer manualidades.- Otro clásico de estas fechas... ¿Hay algo mejor que hacer manualidades con materiales reciclados para decorar la casa por Navidad? Aprovecha los residuos que vas generando para hacer pequeñas obras de arte que después colgarás en el árbol o aprovecharás para poner un detalle navideño a cualquier rincón de tu hogar. Hay un montón de tutoriales online que te darán ideas brillantes para crear un ambiente navideño idílico en cualquier rincón de tu hogar. No hace falta que seas muy habilidoso, hay opciones para todos los niveles.

4. Apoyar la restauración.- Debemos ser cautos y salir mucho menos que antes, pero eso no significa que no puedas ir de vez en cuando a tomar el aperitivo, comer o cenar tempranito. Empleando la lógica

y siguiendo las recomendaciones sanitarias, puedes ir a algún restaurante. De esta forma te airearás un poco y estarás apoyando a la restauración, un sector que está siendo duramente golpeado por esta pan-

demia. Ponte la mascarilla, lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o desinfectate con gel hidroalcohólico, mantén las distancias... pero apoya a los hosteleros. ¡Se lo merecen!

5. Planes on-line con niños (agendamenuda.es).- Los niños van a ser los más afectados en estas fechas. Los peques de la casa van a tener que renunciar a muchas cosas que les llenaban de ilusión: los mercadillos navideños, la cabalgata de reyes... Todo el año esperando para ese momento y parece que no va a llegar... ¡Pero hay otras muchas opciones!. El portal agendamenuda.es ofrece un montón de ideas e informa puntualmente de un montón de obras de teatro, espectáculos y actividades a los que podremos llevarles este año de forma virtual. La oferta cultural online es muy atractiva. Una gran alternativa para que también puedan divertirse durante sus vacaciones de Navidad.

PUERTOLLANO *Díaz* *floristas*

‘Toda una vida juntos, toda una vida por delante’



Quién no ha regalado nunca flores? ¿o ¿a quién no le han regalado flores? Este detalle o presente, como queremos llamarlo, existe en nuestras vidas más años de los que podamos imaginar. Regalar flores o plantas, en muchas ocasiones simboliza amistad, amor, o cariño...

La floristería va más allá de ser un mero negocio, es una pasión y una labor de entrega, que requiere cuidado, detalle y empatía. Díaz Floristas es un nombre que todos conocemos en Puertollano, incluso, me atrevería a decir, que para muchos es una de las floristerías preferidas de la zona, ya no solo por sus trabajos y productos excelentes, sino por la calidad y la cercanía de sus trabajadores.

Por ello, Ayer&hoy ha querido rendir un homenaje a esta familia que lleva repartiendo alegría en nuestra localidad desde 1969, nada más y nada menos que 51 años.

Hablando con Antonio Díaz, actual en-

cargado del negocio familiar y segunda generación al frente de la floristería, nos cuenta que fueron sus padres Antonio Díaz y Esperanza Gallego quienes en el año 1969 revolucionaron el “pueblo” con un negocio pionero, una pajarería-floristería. Antonio se encargaba de la parte de los animales y Esperanza de las flores; esta primera tienda se podía encontrar en la calle José Hernández Nova nº3.

Entre risas, Antonio hijo recuerda su infancia rodeado de animales, desde los más cotidianos como podían ser peces, hasta ponys y monos, estos últimos con cierta tendencia a escapar. Aunque el negocio fue pionero, la pajarería era muy exigente por ello la familia se decantó por las flores.

Esperanza entonces empezó a realizar cursos en la escuela de arte floral, llegando a ser la cuarta en las listas de dicha escuela, por su impecable e ingenioso trabajo; continuaron también el aprendizaje Antonio e

hijos.

Cerca de los años 70, Díaz Floristas se convierte en la primera floristería de Puertollano en trabajar con Interflora, una marca comercial que representa una red de floristerías internacionales, dedicada al servicio de envío de flores a domicilio, el objetivo consiste en que el comprador elija un ramo de una floristería asociada a Interflora, por teléfono o vía online; este servicio ha llevado a Díaz Floristas a trabajar con países como Costa Rica, México o Estados Unidos, entre otros.

Fallece Antonio, y Esperanza y sus cuatro hijos cambian de tienda, aunque no a la definitiva, que podemos encontrar actualmente en la calle Aduana nº20.

La filosofía que Antonio y sus trabajadores defienden es la de transparencia y empatía, que en muchas ocasiones se gana



De izquierda a derecha, interior de la tienda actual y alfombra de sal y pétalos para la procesión del Corpus Christi en 2016, calle Aduana.



Sobre estas líneas, Esperanza Gallego en la Escuela de Arte Floral en 1983 (a la izquierda Antonio Díaz hijo en la Escuela en 1988) y Antonio Díaz y Miriam Díaz, segunda y tercera generación trabajando mano a mano. Abajo, fachada actual de la floristería, escrito de constitución y ramo de novia actual.



a base de “pérdidas económicas” que no todos están dispuestos a asumir. El trato al cliente y la calidad de los productos son la base de cada uno de sus trabajos, por ello ven su labor más como un servicio público que como un negocio.

BUENA FAMA GANADA A PULSO.- Este sector ha ido evolucionando y cambiando con los años, Antonio que trabaja junto su hija, tiene la esperanza de que siga con el legado familiar, siempre aportando ideas novedosas y adaptándose a los tiempos que corren; habla ilusionado de una tercera generación en la floristería.

En su cartera de productos y servicios Díaz Floristas comercializa flores que llegan por primera vez a España; trabajan con rosas compradas directamente de Ecuador y algunos de sus mejores proveedores son de Holanda o Colombia, países destacados por la calidad excepcional de sus flores; algo que es posible gracias a la logística

que ha cambiado muchísimo desde los inicios de este trabajo.

La buena fama se la han ganado a pulso, este un negocio sacrificado que implica entrega, no hay descanso, nos cuenta Antonio. Cuando son fechas especiales, periodos de vacaciones o festivos, la floristería trabaja más que nunca, pero esto para él no es un impedimento, porque al final del día pesa más la ilusión y el agradecimiento de un cliente, que el cansancio.

Este reportaje no puede acabar sin men-

cionar una de las tradiciones que más representan a la familia Díaz, la alfombra artesanal hecha de sal y pétalos que ofrendan a la patrona de Puertollano, la Virgen de Gracia, cada 8 de septiembre desde hace 25 años, un símbolo de devoción y entrega que les caracteriza. La calle Aduana se viste de gala año tras año para recibir a su patrona, de hecho, podríamos decir que Puertollano no concibe este día sin la alfombra y sin la alegría que caracteriza a esta calle.

Invitamos a los lectores a conocer de primera mano Díaz Floristas, sus excelentes productos, la cercanía y el trato inmejorable que ofrecen a cada una de las personas que pasan por su tienda, una tienda en la que puedes pasar horas y horas sin cansarte de admirar cada uno de los trabajos hechos, una tienda que cambia según la estación del año o según la fecha, pero que siempre te envuelve en aromas y belleza.

Texto: Sara Safarnia

Fotos: Ayer&hoy/ Díaz Floristas

ENTREVISTA

Rosario Lafuente

Delegada especial con funciones de presidenta provincial de Cruz Roja

No le gusta estar en primera línea de los focos mediáticos, pero cuando habla de Cruz Roja, del equipo más cercano y de los colaboradores (voluntarios, técnicos, socios, donantes), Rosario Lafuente Jiménez (Porzuna, 1967) es la primera que defiende a capa y espada la labor de todos ellos y agradece especialmente la solidaridad de los ciudadrealeños ahora en pandemia. Esta abogada de profesión se incorporó a Cruz Roja en febrero de 2019 como vicepresidenta segunda bajo la presidencia de Amparo Messía de la Cerda, tristemente fallecida, de la que solo tiene palabras de cariño: “Era una mujer entrañable, trabajadora y al lado siempre de los más vulnerables”.

“La pandemia por la covid-19 ha hecho sacar lo mejor de nosotros mismos”

Pregunta.- ¿Qué visión tiene Cruz Roja de la pandemia de la covid-19 en el mundo, se puede comparar esta situación con alguna tragedia vivida antes?

Respuesta.- Es una visión estremeceadora en la que, a fecha actual (la entrevista se hizo el pasado 13 de noviembre) se han infectado más de 51 millones de personas en todo el mundo, de las cuales 1.200.000 han fallecido. Ante esto, la humanidad no puede quedarse impasible, debemos salir adelante unidos de forma solidaria pero también desde la responsabilidad individual. Cruz Roja siempre ha estado al lado de la humanidad en sus 157 años de historia, tanto en conflictos bélicos, catástrofes naturales y en otras pandemias anteriores como han sido la viruela de 1870, la gran epidemia de cólera de 1885, la gripe española de 1918, el sida de 1981, la gripe aviar de 2005, el brote de cólera en Haití en 2010, a raíz del terremoto; y el ébola en 2014.

P.- ¿A qué están destinando en la actualidad sus mayores esfuerzos?

R.- En la situación actual nos estamos volcando en ayudar a las personas/familias que de una u otra manera están recibiendo el impacto de la crisis sanitaria y social provocada por la COVID-19. No obstante, seguimos trabajando con la misma intensidad de siempre con las personas más vulnerables: personas y familias en situación de extrema vulnerabilidad, personas mayores, niños y niñas en dificultad social, personas migrantes, personas discapacitadas, desempleados, personas privadas de libertad y mujeres en dificultad social.

P.- ¿Qué balance hace del trabajo realizado por Cruz Roja Ciudad Real desde el primer estado de alarma en marzo?

R.- El trabajo realizado ha sido muy intenso gracias a la magnífica labor realizada por nuestros voluntarios/as, personal técnico y la solidaridad de socios/as y donantes que se han volcado en nuestro Plan Responde, un programa especial para dar respuesta de emergencia, atendiendo a más de 38.000 personas. El alma de Cruz Roja son los voluntarios y en esta pandemia están demostrando su gran talla humana. Cuando la soledad se instaló en las calles durante el



confinamiento, los voluntarios de Cruz Roja estuvieron al pie del cañón, llevando productos básicos a los domicilios, visitando e infundiendo ánimos a las personas mayores, dando mantas y comida a los sin techo..., trabajando sin descanso, lo cual es para quitarse el sombrero. Asimismo, agradezco la labor de nuestro personal técnico, unos trabajando en las propias oficinas de Cruz Roja y otros desde sus casas; a los socios y a tantísimas donaciones que han llegado a Cruz Roja. Gracias a la solidaridad de la gente hemos podido llegar a los más vulnerables. Si hay que poner un punto positivo a todo esto, diría que la pandemia nos ha hecho sacar lo mejor de nosotros mismos.

P.- ¿Cómo se está actuando para acoger a los sin techo en la provincia?

R.- De marzo a junio, tanto en Ciudad Real como en Puertollano hemos prestado apoyo a las personas sin hogar en los espacios habilitados por sendos ayuntamientos para su confinamiento. En algunas otras localidades de la provincia hemos provisto de material a este tipo de espacios (mantas y kits de higiene). Por medio de nuestro proyecto ‘Atención integral a personas sin hogar’, también conocido como Unidad de Emergencia Social, nos dirigimos a personas sin hogar con el propósito de disminuir los riesgos que provoca la situación de exclusión



En la imagen, Rosario Lafuente Jiménez (a la derecha) junto a dos voluntarios, Pedro y María José, en representación de los más de 3.250 voluntarios de Cruz Roja Ciudad Real.

social. Se atiende en horario de 21 a 23 horas repartiendo alimentación básica, bebidas calientes, kits de frío e higiene; así como información acerca de recursos de alojamiento, prestación de apoyo humano y desahogo emocional. Si por la noche te das un paseo por el centro de Ciudad Real, observarás un vehículo de Cruz Roja prestando este servicio, que funciona los 365 días del año, haya o no pandemia.

P.- Otra emergencia social es la necesidad de alimentos básicos por parte de muchas familias desfavorecidas. ¿En cuánto ha crecido esa ayuda?

R.- Hemos ayudado a personas de todas las localidades de la provincia que nos lo han solicitado, en total a 38.353 personas de enero a octubre. Respecto al año 2019 el crecimiento ha sido de más del doble. Las ayudas han consistido en entregas de ali-

mentos, productos de higiene y limpieza, y vestuario, principalmente. También se han hecho entregas económicas para el pago del alquiler, suministros y productos sanitarios. Pero esa cifra no es una mera estadística, son personas que lo están pasando francamente mal. Son familias normales que ya no tienen para comer, personas que se han quedado sin trabajo, que no cuentan con lo necesario para llegar a final de mes.

P.- ¿Cuántos voluntarios trabajan actualmente en la Asamblea Provincial de Cruz Roja? ¿Necesitan más manos?

R.- Disponemos de 3.257 voluntarios, 2.069 mujeres (64%) y 1.188 hombres (36%). Siempre se precisan más manos para poder ayudar a tantas personas que necesitan ayuda. En la provincia contamos con una Asamblea Provincial, ubicada en Ciudad Real, y 12 locales, localizadas en Alcázar, Almodóvar, Argamasilla de Calatrava, Daimiel, Manzanares, Puertollano, Socuéllamos, La Solana, Tomelloso, Valdepeñas, Villanueva de la Fuente y Villanueva de los Infantes. Cada asamblea cuenta con un presidente local y funciona autónomamente y de forma coordinada con la Asamblea provincial, desarrollando los mismos programas y proyectos.

P.- ¿Cómo está siendo la respuesta ciudadana en las distintas asambleas de la

provincia de Ciudad Real?

R.- Cruz Roja Ciudad Real cuenta con 17.390 personas y empresas asociadas, pero estamos en un proceso continuo de incorporación de nuevos socios, ya que un alto porcentaje de estas personas son mayores de 65 años. Además, cuanto mayor sea la colaboración recibida, mayor será también la ayuda. La sociedad ciudadrealense siempre ha presumido de ser muy solidaria con Cruz Roja y lo hemos visto en esta pandemia con las iniciativas y colaboraciones recibidas.

P.- Para Navidad, ¿se va a lanzar alguna campaña nacional? Y a nivel provincial ¿se va a actuar específicamente con algunos colectivos?

R.- Continuaremos prestando ayuda a todas las personas que se dirijan a nosotros con necesidades específicas. Y concretamente en Cruz Roja Juventud se lanzará la campaña nacional 'Sus derechos en juego' para promover la educación en valores de igualdad, con juguetes que llegarán a los niños de familias en dificultad social. En Ciudad Real capital también se ofrecen a las personas sin hogar dos comidas y dulces navideños en Nochebuena y Nochevieja.

P.- ¿Cree que la vacuna va a cambiar el mapa de ayuda social existente?

R.- Hay que distinguir entre dos hechos, igual de horribles ambos. Por una parte, está la crisis sanitaria y la vacuna puede que paralice el número de muertes por COVID-19; y por otro lado, tenemos una crisis económica y social que, a mi juicio, será más larga y conllevará un proceso más lento de recuperación, hay muchísimas personas que se han quedado sin trabajo, muchos autónomos que han cerrado sus establecimientos. Cruz Roja va a tener que seguir ayudando a familias enteras sin recursos.

P.- ¿Qué mensaje quiere transmitir a los lectores de Ayer & hoy?

R.- Ser solidarios nos hace sentirnos más humanos, todos podemos aportar nuestro granito de arena. Desde Cruz Roja queremos dar las gracias por tantas muestras de solidaridad recibidas, deseamos que sigan confiando en nosotros y de esta manera poder seguir estando al lado de las personas, sobre todo de las más vulnerables. Entre todos vamos a superar esta pandemia. ¡Mucho ánimo!.

“De enero a octubre Cruz Roja ha ayudado a 38.353 personas de la provincia, con un crecimiento de más del doble respecto a 2019, con alimentos, higiene, pago del alquiler, suministros...

Iglesia de San Juan Bautista y Santo Domingo de Silos

CHILLÓN



Francisco Javier Morales Hervás
Doctor en Historia

Hacía pocos meses que Fausto había regresado de su dilatada estancia en México, donde había desarrollado una exitosa carrera como experto en mineralogía, aunque sus conocimientos científicos eran tan amplios que abarcaban otras disciplinas, donde había alcanzado renombre internacional por sus llamativas aportaciones como, por ejemplo, el descubrimiento del wolframio. La España que encontró a su regreso era bastante diferente, en la que se percibía una tensa relación entre los partidarios del absolutismo y los defensores del liberalismo que, en esos momentos, habían logrado hacer jurar a Fernando VII la Constitución de Cádiz, aunque todo apuntaba a que sería por poco tiempo.

Fausto acababa de ser nombrado director de la Academia de Minas de Almadén, donde quería aplicar las últimas novedades en este campo. A pesar de estar cercano a los 70 años su vitalidad era sorprendente. No obstante, de vez en cuando necesitaba momentos de reposo y aquella mañana había decidido cambiar de aires realizando una breve visita a la cercana localidad de Chillón, pues le habían hablado maravillas de su iglesia parroquial.



Tenía buen gusto para apreciar bienes patrimoniales, pues durante su juventud había realizado diversos viajes por Europa, donde

pudo contemplar destacados monumentos y conocer los principios básicos de los distintos estilos arquitectónicos.

La primera impresión que tuvo Fausto al contemplar el exterior de la Iglesia de San Juan Bautista y Santo Domingo de Silos, fue que se trataba de un edificio que respondía a un tipo de construcción bastante común en este territorio, en el que predominaba el uso de gruesa mampostería de piedras cuarcitas para realizar los muros perimetrales, en los que se intercalan algunas hiladas de ladrillo plano. El uso de estos materiales le confería cierta tosquedad al aspecto exterior, donde destacaba una llamativa espadaña que, según pudo saber Fausto, se había levantado sobre la Torre del Homenaje del antiguo castillo de los Donceles, con el que la iglesia compartía parte de los muros, además de dicha torre.

Cuando Fausto accedió al interior de la iglesia se sintió gratamente sorprendido al contemplar un espacio dividido en tres amplias naves, separadas por arcos de medio punto.

El edificio se había iniciado poco después de que la reina Isabel la Católica concediese a Chillón Carta Puebla y el título de Muy Leal, y era evidente que era deudor





Sobre estas líneas dos vistas del exterior del templo. Abajo, varios detalles del interior: (Fotografías cedidas por Manolo García Blázquez de su blog Almadén en Imágenes)

del ambiente artístico de la España de ese momento, donde aún perduraban las formas góticas, que se combinaban con el empleo de algunos elementos renacentistas. Los aires tardomedievales quedaban patentes en los arcos apuntados que daban acceso al ábside y en las bóvedas de crucería estrellada con las que se cubrían el ábside y las capillas laterales.

Las naves laterales estaban cubiertas por techos planos de madera, pero el elemento que más llamó la atención a Fausto fue el extraordinario artesonado policromado de estilo mudéjar que cubría la nave central. Se trataba de una auténtica joya que combinaba la más fina artesanía en madera con la más compleja ingeniería de montaje y ensamblaje. En las paredes laterales pudo contemplar una serie de quince frescos en los que se representaban escenas de la Pasión de Cristo, en cuya ejecución, además de una notable calidad del dibujo, resultaba llamativa la variedad y riqueza de la gama

cromática empleada, aunque el paso del tiempo le había restado algo de intensidad.

La visita había merecido la pena y Fausto tuvo que reconocer que para disfrutar con

la contemplación de tesoros patrimoniales no había que realizar grandes desplazamientos, pues en esta tierra aún había mucho que conocer...



MINER
IRISH • BAR

Calle Puerto, 20
• • •
Bar Irlandés



Acuerdo histórico sobre el agua con un documento de posición común

Castilla-La Mancha ha alcanzado un acuerdo histórico en la defensa de los intereses de los ciudadanos en materia de agua. En la tercera reunión de la Mesa Regional del Agua celebrada el 18 de noviembre y en la que han participado más de medio centenar de entidades socioeconómicas de la región y también las fuerzas políticas, se ha apoyado el documento de posición de la región, que sienta las bases de la defensa de este bien público. Así lo ha indicado el consejero de Agricultura, Agua y Desarrollo Rural, Francisco Martínez Arroyo



Despliegue de 127 antenas de red 5G, que da cobertura a 90 municipios

El presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, y el consejero de Desarrollo Sostenible, José Luis Escudero, han mantenido un encuentro con los responsables de la empresa Telefónica para conocer los detalles del plan de expansión de la red 5G que tiene la compañía en la región de cara a final de año, y que supone el despliegue de 127 antenas para dar cobertura a 108 municipios de toda la región, de los que 90 ya tienen un nodo 5G encendido, y entre los que se incluyen las cinco capitales de provincia.



'Campo y Alma, directo a tu mesa', distintivo de la venta directa en CLM

'Campo y Alma, directo a tu mesa', éste es el distintivo que identificará los productos, a los productores, explotaciones o establecimientos en los que se realice la venta directa en Castilla-La Mancha, una vez aprobado el decreto que regula esta modalidad de distribución, en la cual no hay intermediarios. El consejero de Agricultura, Francisco Martínez Arroyo, ha explicado que los beneficiarios podrán vender sus productos en la propia explotación o en establecimientos de su titularidad; en el domicilio de la persona consumidora o en ferias y mercados.



Subvención de 25.000 € para el nuevo film de Almodóvar 'Madres Paralelas'

La próxima película del cineasta manchego Pedro Almodóvar, titulada 'Madres Paralelas' contará con una subvención de 25.000 euros por parte del Gobierno regional, tal y como ha informado la consejera de Igualdad y portavoz, Blanca Fernández. Esta ayuda "forma parte de la política de apoyo a la creación artística y cultural del Ejecutivo regional", ha especificado. Fernández ha explicado que el proyecto estará protagonizado por Penélope Cruz, dará empleo a 80 personas y nuestra comunidad autónoma "será escenario vivo de muchas de sus escenas".



Caballero prioriza la recuperación socioeconómica de la provincia con 135 millones de presupuesto

El presidente de la Diputación de Ciudad Real, José Manuel Caballero Serrano, presentó el pasado 24 de noviembre los Presupuestos de la institución provincial para el próximo ejercicio. Ascienden a 135.000.000 euros, aunque en la práctica son más de 185.000.000 porque incluyen más de 50 millones de euros provenientes de fondos europeos y de los remanentes que, gracias a la supresión de las reglas

fiscales, se aplicarán a un nuevo Plan Ciudad Real Activa 2021, ya que la recuperación socioeconómica de la provincia es y seguirá siendo prioritaria para el equipo de Gobierno. En palabras de Caballero, son los presupuestos que necesita nuestra provincia y sus gentes, expansivos, que apuestan por el empleo y la promoción económica, que atienden a los colectivos y las personas más vulnerables.



La pandemia eleva a más de 5.000 las familias que piden ayudas de emergencia

La Diputación ha ampliado dos veces el Plan de Emergencia Social dentro del mismo año por primera vez en su historia, hasta un total de 1,7 millones de euros. No descarta ampliar una tercera vez el crédito antes de final de año. La pandemia ha elevado hasta las 5.659 intervenciones con 5.177 familias ciudadrealeñas, lo que supone un aumento del 48,19 por ciento con respecto al ejercicio anterior.



"El proyecto de vuelo solar perpetuo contribuye a una provincia sostenible"

El presidente de la Diputación, José Manuel Caballero, ha asistido en Valdepeñas a la presentación del proyecto del avión tripulado solar 'Impulse', una iniciativa desarrollada por Skyweller basada en la utilización de la energía solar para fabricar drones que podrán operar durante meses sin necesidad de aterrizar para cargar sus baterías. Caballero ha acompañado al presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, al alcalde, Jesús Martín, y a Sebastián Renouard y Robert Miller, director de operaciones y consejero delegado de Skyweller.



La Diputación aplaza la undécima edición de FENAVIN a mayo de 2022

FENAVIN, uno de los mayores eventos en su género de Europa, aplaza su undécimo evento bienal, cuya celebración estaba prevista para el 11, 12 y 13 de mayo de 2021, a los días 9, 10 y 11 de mayo de 2022. José Manuel Caballero, presidente de la Diputación de Ciudad Real y de la Feria Nacional del Vino, informó el 17 de noviembre de la decisión, coincidiendo con la celebración de una Junta de Gobierno en la que se ha dado cuenta de la renuncia al contrato de asistencia técnica para la realización de actividades y gestión de FENAVIN.



El Gobierno de García-Page multiplica por cuatro la inversión directa en Puertollano, siete millones

El Gobierno de Castilla-La Mancha contempla una inversión de 7 millones de euros en inversiones directas para Puertollano en el proyecto de presupuestos regionales de 2021, cantidad que multiplica por cuatro la que el Ejecutivo regional ha destinado este año a inversión directa en la ciudad minera. La delegada de la Junta de Comunidades en Ciudad Real, Carmen Teresa Olmedo, y la alcaldesa de Puertollano, Isabel Rodríguez, han dado a conocer la relación de proyectos del Ejecutivo regional en 2021 en la ciudad.

Olmedo ha destacado que Puertollano va a recibir “un importante impulso económico, urbanístico y social en los próximos años” con un presupuesto destinado, sobre todo, “a la atención y al cuidado de las personas” en las áreas de sanidad, educación, bienestar para nuestros mayores y actividades urbanísticas. Supone un incremento de 5,3 millones de euros respecto al año 2020. Así, la mayor partida irá destinada al nuevo Hospital de Puertollano para el que se contempla una inversión de 1,9 millones de euros para el

proyecto y dirección de obras e inicio de las obras de construcción.

En las inversiones directas para Puertollano también viene recogido un convenio de actuación con un presupuesto de más de 1,8 millones por parte de la Junta para la modernización del Paseo de San Gregorio y actuaciones urbanísticas con otros 1,4 millones de euros. Mientras que, en materia de Bienestar Social, el Gobierno regional prevé el próximo año la finalización las obras en la residencia de mayores Pocitas del Prior para el que hay presupuestados 900.000 euros.

Otro gran bloque de inversiones corresponde a actuaciones ligadas a Educación valoradas en 500.000 euros que se reparten entre las obras de reforma en el IES Virgen de Gracia con 200.000 euros y reforma en el Conservatorio de Música ‘Pablo Sorozábal’ con otros 300.000 euros. Por último, el cuadro de inversiones del Gobierno regional para el próximo año contempla, asimismo, otros 440.000 euros que irán destinados a obras de la nueva de Oficina de Empleo de Puertollano.



Iniciada la contratación de mejora de la fachada del Auditorio Municipal

La Junta de Gobierno Local ha aprobado el inicio del expediente instruido para la reparación de la fachada y pintura en el Auditorio Municipal “Pedro Almodóvar”, por importe de 48.000 euros y un plazo de ejecución de ocho semanas. La Junta de Gobierno Local ha aprobado la primera certificación y su abono al contratista Barahona Obras y Servicios, S.L., por importe de 49.399,96 euros por las obras de remodelación de Acerados en el entorno del colegio Calderón de la Barca”, con cargo al plan de obras municipales del proyecto de «camino seguro» a centros educativos. Por otra parte, la Junta de Gobierno Local ha decidido sancionar con multa de 150 euros al responsable de una discoteca por una infracción de la ley de espectáculos públicos y actividades recreativas de Castilla-La Mancha, tipificada como leve, por “incumplimiento de los horarios de apertura o cierre, entendido como el anticipo o retraso en más de treinta minutos, respectivamente”.

Antonio Fernández, inspector jefe policial, medalla al Mérito de la Guardia Civil

El inspector jefe de la Policía Local de Puertollano, Antonio Fernández ha recibido la medalla al mérito con distintivo blanco de la Guardia Civil que ha sido otorgada por resolución de su Dirección General e impuesta por el teniente coronel de la comandancia de Ciudad Real, Juan Antonio Valle. Un reconocimiento que ha querido compartir con la alcaldesa, Isabel Rodríguez y la concejala de seguridad, Ana Belén Mazarro.





Gran acogida al nuevo hipermercado de Family Cash en la ciudad minera

La llegada de Family Cash a Puertollano ha generado gran expectativa y han sido muchos los consumidores que han acudido a sus instalaciones situadas en la carretera del Complejo Industrial en la barriada de El Poblado. La alcaldesa, Isabel Rodríguez, que ha tenido ocasión de recorrer el nuevo hipermercado ha dado la bienvenida a este centro comercial y felicita a la empresa por la apertura de su nuevo establecimiento en Puertollano. Asimismo celebra la creación de nuevos empleos y desea mucho éxito en esta nueva andadura empresarial.



Rodríguez reivindica la soberanía industrial en la atracción de inversión

La consejera de Economía, Patricia Franco, junto a la alcaldesa, Isabel Rodríguez, han inaugurado el encuentro empresarial desarrollado en la localidad minera en torno a los fondos europeos del programa Next Generation UE. En sus palabras de saludo y bienvenida a los inversores e invitados, Isabel Rodríguez ha reivindicado la industria como motor de desarrollo, «algo que Puertollano nunca ha dejado de hacer y esa es una de nuestras grandes fortalezas en estos momentos: que nunca hemos renunciado a nuestro carácter de ciudad industrial».



Ya está el sistema cl@ve en la ciudad para realizar trámites online

En la Oficina de Atención al Ciudadano ya está operativo el servicio del sistema Cl@ve, que permite realizar trámites electrónicos con la administración, tan solo con darse de alta, sin necesidad de presenciarlos ni solicitar cita previa. Cl@ve es un sistema orientado a unificar y simplificar el acceso electrónico de los ciudadanos a los servicios públicos. Su objetivo principal es que pueda identificarse ante la administración mediante claves concertadas (usuario más contraseña), sin tener que recordar varias para acceder a las distintas herramientas.



Mil inscritos en la I Feria Virtual de FP Dual de la Cámara y Bankia

El pasado 19 de noviembre se celebró, con gran éxito de participación, la Feria Virtual de FP Dual de Ciudad Real, la primera que se celebra en este novedoso formato. La Feria, organizada por la Cámara de Comercio y la Fundación Bankia, ha contado con la financiación del Fondo Social Europeo y con la colaboración de la Consejería de Educación y del Centro Integrado de Formación Profesional Virgen de Gracia de Puertollano. Con más de mil inscritos, en esta Feria virtual han participado todos los agentes que trabajan en el ámbito de la FP Dual.



Homenaje a los músicos de la Banda Sinfónica en el día de Santa Cecilia

La Banda Sinfónica de la localidad de Puertollano, dirigida por Luis Fernando Valiente, celebró el día de Santa Cecilia con un pasacalles musical desde la plaza de la Constitución hasta la ermita de la Virgen de Gracia, con el que homenajear a todos los músicos de la ciudad minera así como a los amantes de la música. Una actividad que ha contado con la colaboración del Ayuntamiento puertollanense y la Diputación Provincial y con la que se ha pretendido que la música siga viva en las calles del centro de la ciudad en estas especiales circunstancias motivadas por la pandemia de la COVID-19.



Rodríguez agradece la implicación de los profesionales en la pandemia

Ante la invitación por parte del centro CLIL Learning English Academy y CLIL Learning KIDS, la alcaldesa, Isabel Rodríguez, ha agradecido la implicación de los profesionales de Puertollano por cumplir con todos los protocolos y, de esta manera, poder seguir adelante con sus negocios. Puertollano siempre se ha caracterizado por ser una ciudad resiliente. Y parte de esa resiliencia proviene de las personas que apuestan por ella para que sus negocios prosperen aquí. Un ejemplo de ello es el centro CLIL Learning English Academy y CLIL Learning KIDS, liderado por Ana Sánchez, ha comentado la regidora.



'Comercio cercano, comercio seguro' y plataforma Puertollano.Fans

El Ayuntamiento de Puertollano pretende potenciar las compras navideñas en los establecimientos del municipio a través de una campaña de apoyo al pequeño comercio local que se asienta en tres pilares: la campaña 'Comercio cercano, comercio seguro', el segundo concurso 'Poner guapa la ciudad tiene sentido', y la puesta en marcha de la Plataforma 'Puertollano.Fans'. El objetivo de la campaña, que cuenta con la colaboración de la Cámara de Comercio, es fijar a los ciudadanos de Puertollano y su comarca al territorio y que tomen conciencia de que el pequeño y mediano comercio necesita que consuman en sus establecimientos para sobrevivir.

Nuevo paso peatonal en la calle Gran Capitán

El Ayuntamiento de Puertollano continúa con el plan de mejora de accesibilidad de pasos peatonales en distintos puntos de la ciudad, que se ha extendido a la confluencia de las calles Gran Capitán y Bailén, al objeto de aumentar la seguridad tanto de viandantes como de conductores. El concejal de obras y mantenimiento, Jesús Caballero, que junto al concejal de barrios, Tomás Ballesteros, ha visitado los trabajos realizados por personal contratado con el Plan de Empleo del Gobierno de Castilla-La Mancha, ha explicado que en determinados puntos se registraban problemas de accesibilidad.



Navidad 2020 dirigida a los niños, que potencie el pequeño comercio y con el menor riesgo de covid

El Ayuntamiento de Puertollano está inmerso estos días en la elaboración de un programa de Navidad que dé respuesta al mismo tiempo a la ilusión de los niños, a la necesidad de potenciar el pequeño comercio de nuestra ciudad y a la obligación de adaptar toda la programación a la normativa sanitaria en vigor. En este sentido, con res-



pecto a otros años se suspenden actividades como La Central de los Sueños, el Belén viviente o todas las que se desarrollan en interior, además de un cambio drástico de modelo de Cabalgata de Reyes. Tampoco habrá fotos con los Reyes Magos en la Concha de la Música ni atracciones infantiles. No obstante, la intención primordial y más inmediata es seguir manteniendo el camino iniciado el año pasado, considerando la Navidad como un medio ideal de potenciar el pequeño comercio de nuestra ciudad y justificando todas las actividades a realizar para intentar sacar a la gente a espacios abiertos, con el menor riesgo de COVID posible.

Esta es la primera premisa: ayudar al comercio no solo con nuestros vecinos sino también con visitantes de la comarca. Al mismo tiempo, la programación de Festejos va encaminada a satisfacer la deuda moral con esos grandes perjudicados por la situación actual que son los niños. Con esa intención el Ayuntamiento ha programado una Cabalgata de Reyes

totalmente innovadora, de manera estática, en la que todos los niños de Puertollano podrán disfrutar con sus familias de los Reyes Magos. Habrá pasacalles, superhéroes, acróbatas, numerosa decoración y carrozas; y, aunque no habrá lanzamiento de caramelos, todos los niños tendrán una caja conmemorativa con caramelos, chokolatinas y un juguete, todo apto para celíacos. También habrá video de bienvenida de la alcaldesa y de los tres Reyes Magos.

Junto a ello, se han programado actuaciones musicales, algunas de ellas de manera dinámica por calles peatonales y otras de manera estática, con medidas para garantizar la seguridad y el espacio social. Aún está en duda la instalación de puestos de alimentación que siempre dan mucho ambiente navideño al Paseo de San Gregorio (productos para llevar, churros, patatas asadas, algodón dulce...), así como el mercadillo navideño, que incita a salir a la gente a pasear y también beneficia al comercio. (Foto: Archivo)



Isabel Rodríguez destaca las posibilidades de Puertollano en el Anuario 2019

El Anuario de Puertollano 2019 acaba de ver la luz de la mano de Ediciones Puertollano que ha superado las dificultades para hacer posible su publicación y en el que a lo largo de 164 páginas se hace un recorrido por el día a día de la actualidad de nuestra ciudad durante el pasado año, que se acompaña de las firmas de una veintena de colaboradores entre periodistas, escritores, representantes públicos y ciudadanos. Un año, como dice la misma publicación, marcado por la celebración de dos elecciones generales y una municipal en la que se eligió a Isabel Rodríguez como nueva alcaldesa, entre las ocho candidaturas.

Compromiso, confianza y Puertollano son los tres ejes que para Isabel Rodríguez han marcado esta nueva andadura, como reconoce en su colaboración en el Anuario. "Confío en el futuro de una ciudad, dice la alcaldesa, con una historia de desarrollo industrial, adaptación, resiliencia y fortaleza que no son sino posibilidades para construir un mañana mejor".

El nuevo parque infantil del Paseo de San Gregorio será más adaptado e inclusivo

El Ayuntamiento ha iniciado los trabajos de renovación del parque infantil de la zona sur del Paseo de San Gregorio, que contará con dos espacios diferenciados por edades y de nuevo solado de caucho y vallado perimetral para garantizar la seguridad de los niños. Unas obras que supondrán un coste de 110.000 euros, financiadas con el Plan de Obras Municipales de la Diputación.





Repsol presenta su plan estratégico con un proyecto estrella en Puertollano

Repsol presentó el pasado 26 de noviembre su Plan Estratégico para el periodo 2021-2025, que marcará la transformación de la compañía en los próximos años y supondrá una aceleración en la transición energética. El nuevo Plan Estratégico contempla inversiones por valor de 18.300 millones de euros, entre 2021 y 2025. Su consejero delegado, Josu Jon Imaz, ha manifestado que con este nuevo Plan Estratégico “damos un paso significativo hacia el objetivo de ser una compañía cero emisiones netas. En el caso del complejo petroquímico de Puertollano, éste va a tener un papel fundamental en la producción de hidrógeno, porque uno de los proyectos estrella tecnológi-

camente hablando de la compañía, se desarrollará en Puertollano conjuntamente con Enagás. El proyecto se basa en la tecnología de fotoelectrocatalisis que consiste en fabricar hidrógeno a partir de luz solar sin pasar por electricidad. Además, en el complejo se llevó a cabo, este verano, una prueba pionera en España con la fabricación de más de 7.000 toneladas de biojet para aviación. En el área Química, se fortalecerá la estrategia de Economía Circular apostando por proyectos encaminados a potenciar proyectos de materiales diferenciados y altamente especializados y a la fabricación de poliolefinas recicladas reutilizando materiales posconsumo.



Visita a las nuevas instalaciones de la Asociación de Parkinson, APEN

Los concejales de integración y discapacidad, Natalia Fernández, y de Sanidad, Jesús Manchón, han visitado la nueva sede de la Asociación de Parkinson y otras enfermedades neurodegenerativas de Puertollano y comarca (Apén), situada en la calle Goya. La presidenta de Apén, María del Carmen Escudero y la monitora especializada, Nuria Andújar, destacaron la necesidad de mantener activas las asociaciones de pacientes, sobre todo para mitigar los efectos que se originan en los usuarios debido a los largos periodos de confinamiento.



Las escuelas deportivas locales continuarán abiertas en el nivel 2

La Comisión Municipal de Seguimiento de la evolución de la Covid-19 se reunió el 11 de noviembre para analizar la nueva situación creada con motivo de la entrada en vigor del último decreto de la Consejería de Sanidad, que viene a señalar que algunos servicios, caso de escuelas deportivas y piscinas municipales, podrán continuar abiertos, éstas para uso no recreativo. A este respecto, se reanudan las escuelas de Atletismo, Jiu Jitsu, Tenis de Mesa, Natación, Tenis, Patinaje, Gimnasia Rítmica y Salvamento y Socorrismo. (Foto: Archivo)



Reconocimiento a tres centros escolares por su implicación contra el acoso y la violencia

La concejala de igualdad, Ana Belén Mazarro, ha hecho entrega de un reconocimiento a los institutos Dámaso Alonso e Inmaculada de Enpetrol y el Centro Integrado de Formación Profesional Virgen de Gracia, por su implicación y participación en las actividades organizadas el pasado año por el Ayuntamiento con motivo del día contra la violencia hacia las mujeres. Mazarro subrayó que es una manera de agradecer a estos centros su compromiso en transmitir a los jóvenes la necesidad de prevenir y erradicar comportamientos que puedan derivar en situaciones de acoso o agresividad. “Esta lucha es de todos, y en los centros educativos es mucho más importante por la repercusión entre nuestros niños y adolescentes”.



1.300 alumnos se dan cita online en la VI Semana de la Ciencia de Repsol

La VI Semana de la Ciencia y la Energía de Repsol y su Fundación, celebrada del 30 de noviembre al 4 de diciembre, se reinventa y en 2020 será online en los centros educativos de Puertollano, adaptándose a las medidas preventivas y sanitarias frente al Covid-19 que se están aplicando en todo el país. Contará con la participación de más de 1.300 alumnos. Fundación Repsol mantiene así su compromiso con la educación y ha organizado una nueva edición con talleres y experiencias virtuales, para que los escolares de Puertollano aprendan sobre la energía, el cambio climático y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

El manifiesto del 25-N reclama tolerancia cero frente a cualquier tipo de violencia

El Manifiesto Institucional del Ayuntamiento de Puertollano del 25 de noviembre hace una llamada a la tolerancia cero frente a cualquier tipo de violencia a las mujeres y del riesgo de sufrirla en tiempos de confinamiento que hemos vivido en los últimos meses como consecuencia de la pandemia. Un documento en el que se reclama la implicación de los poderes públicos, incidir en la educación para la prevención, en una atención integral de las víctimas y en el que se ha tenido un recuerdo a las 41 mujeres fallecidas.





El alcalde reitera su llamamiento a la prudencia tras la prórroga de nivel 3

La Consejería de Sanidad decretó el 22 de noviembre la prórroga durante diez días más, hasta el 2 de diciembre, de las medidas especiales de Nivel 3 para la contención de la pandemia en Almodóvar del Campo, ante los últimos datos epidemiológicos que siguen indicando un alto riesgo de transmisión comunitaria. Así se lo ha trasladado el delegado provincial Francisco José García al alcalde José Lozano, quien agradece en primer lugar la

disciplina de la población y entiende que los nuevos casos detectados obedecen a contagios en círculos estrechos. No obstante, “el resto de ciudadanos debemos mantener la misma responsabilidad y sentido común para prevenir la expansión del virus en nuestras calles y otros espacios de convivencia, es fundamental no bajar la guardia”, explica Lozano. El regidor recuerda lo importante que es salir a la calle lo mínimo imprescindible y que,

en caso de hacerlo, “seguir respetando esmeradamente cuantas medidas preventivas rigen”, recordando que desde el Ayuntamiento se está respondiendo con acciones de desinfección para minimizar riesgos. Sanidad informó el día 22 que entre las semanas epidemiológicas 45 y 46 se habían declarado en Almodóvar 48 casos de Covid-19 lo que supone una tasa de incidencia acumulada de 796,4 casos por 100.000 habitantes.



El Ayuntamiento adquiere un escenario desmontable de 120 m2

Con la intención de haber podido ya este 2020 devolver todo el lustre al Festival de Folclore de La Mancha Baja y albergar la inauguración de las Fiestas de Septiembre, a comienzos del año el Ayuntamiento inició el procedimiento para la adquisición de un amplio y versátil escenario desmontable. El preceptivo procedimiento, alterado debido a la irrupción de la pandemia, ha concluido ya y la empresa adjudicataria, Producciones y Espectáculos TS, ha entregado tan flamante equipamiento, con unas dimensiones de 120 metros cuadrados.



El PSOE pide la inclusión de la EDAR en el plan de depuradoras de la Junta

El grupo socialista de Almodóvar del Campo insiste en que el proyecto de la depuradora, tal y como lo plantea el equipo de Gobierno, “supone una merma para los derechos de los ciudadanos”, al verse obligados a pagar tasas durante los próximos 25 años, y así ha dejado constancia de ello en el Pleno del 23 de noviembre. Como indicó la portavoz socialista, Carmen Pimentía, el Consistorio ni ha gestionado, ni pedido ayudas a las administraciones para sufragar el proyecto, así, éste no consta en el Plan de Depuradoras de la Junta 2020-2023.



El Consistorio agradece el apoyo para la ZEPA urbana de cernícalos primilla

El Ayuntamiento de Almodóvar del Campo expresa su gratitud a cuantos colectivos de diversa índole y demás personas “han contribuido a la declaración vigente desde el pasado 10 de noviembre de la primera ZEPA urbana de toda Castilla-La Mancha, con la que quedan protegidas las colonias de cernícalos primilla en esta localidad y en la pedanía de Tirteafuera”. Así lo ha transmitido el teniente de alcalde responsable de Medio Ambiente, Fernando Torres, tras la publicación en el Diario Oficial de Castilla-La Mancha. Esta nueva ZEPA de colonias de cernícalos primillas en la Red Natura 2000 tiene efecto sobre las iglesias, declaradas en su día Bien de Interés Cultural,

de Nuestra Señora de la Asunción en Almodóvar del Campo y Santa Catalina en Tirteafuera, donde sendas poblaciones de estas aves tienen ya una secular andadura generacional. Torres ha dado expresamente la más sincera gratitud al naturalista de cabecera de este municipio, a Ángel Arredondo Acero y a sus colaboradores. Socio cofundador de la Asociación ‘Harmusch’ para el Estudio y Conservación de Fauna, técnico en numerosos proyectos de gestión y conservación de especies protegidas y sus hábitats, participe en tres proyectos Life Naturaleza de la Unión Europea, entre otros hitos de su currículum, Arredondo ha estado especialmente volcado en esta declaración.



Guías contra la violencia de género y a favor del lenguaje inclusivo

Almodóvar del Campo, a través del Ayuntamiento y su Centro de la Mujer, han querido impregnar este 25-N, Día Internacional Contra la Violencia de Género, de un carácter eminentemente práctico y por eso, además de dar lectura al manifiesto reivindicativo de la jornada y guardar un minuto de silencio, han presentado dos útiles guías. Una de ellas recoge un completo argumentario, así como la relación de recursos para saber cómo poder actuar y hacer frente a este tipo de situaciones y la otra, dirigida al funcionariado municipal, persigue instalar el empleo del lenguaje inclusivo y no sexista en la relación ciudadana.

Nuevo asfaltado sobre dos vías principales de gran tránsito de la pedanía de La Viñuela

El Ayuntamiento de Almodóvar del Campo ha completado el asfaltado de las calles Corredera y Eras en la pedanía de La Viñuela, sobre una extensión de total de 5.100 metros cuadrados. Como ha indicado el concejal de Aldeas, Fernando Torres, “se trata de dos vías principales y con gran tránsito en La Viñuela, por lo que los propios vecinos nos pidieron el asfaltado en estas calles y así lo hemos atendido”. La inversión ha supuesto el empleo de 39.900 euros de fondos propios del Consistorio.





Jacinta Monroy ensalza la gran labor de Cruz Roja a nivel local

La delegación local de Cruz Roja Española recabó el pasado 18 de noviembre la colaboración ciudadana en una jornada de cuestación marcada por las medidas sanitarias de nivel 2 ante la pandemia en Castilla-La Mancha, a la que no faltó, con su aportación solidaria, el Ayuntamiento de la localidad. Su alcaldesa, Jacinta Monroy, presente junto a los ediles Sergio Gijón y José Antonio García, valoró el “trabajo importantísimo que hacen estas personas en el día a día para nuestra población” y recalca que “su labor es trascendental todos los días”.



La teleasistencia da servicio ya a más de 200 usuarios en el municipio

Más de 200 personas mayores están permanentemente atendidas ante cualquier incidencia que pueda surgir en sus hogares por el servicio de Teleasistencia Domiciliaria de la Junta. Se trata de un servicio gratuito que se solicita en los Servicios Sociales del Ayuntamiento, corriendo únicamente por cuenta de la persona usuaria tener dada de alta una línea telefónica y el coste de las llamadas. El edil de Bienestar Social, Sergio Gijón, subraya la “trascendencia de este servicio en tiempos de pandemia, por la atención las 24 horas del día”.



Monroy brinda su complicidad al STR en la lucha por el futuro de la comarca

Dado el importante tejido empresarial e industrial que Argamasilla de Calatrava ofrece como servicios auxiliares en el Complejo Petroquímico de Puertollano, el Sindicato de Trabajadores (STR) ha trasladado a la alcaldesa su labor en defensa de los derechos de los obreros, que alcanza también a las factorías asentadas en el municipio. Con tal motivo, el delegado territorial de STR en la Meseta Sur, Juan Cerrillo Calle, se ha reunido el pasado 11 de noviembre con Jacinta Monroy y con su concejal de Personal, José Antonio García.



Argamasilla apoya la investigación y a los enfermos de esclerosis múltiple

El Ayuntamiento vuelve a contribuir con la causa que abanderada en la provincia la Asociación de Esclerosis Múltiple de Ciudad Real (AEDEMCR), con una aportación destinada a sufragar parte de sus gastos y, en especial, la investigación que se lleva a cabo con la UCLM. La primera semana de noviembre se desplazaron hasta el municipio la presidenta y vicepresidenta del colectivo, Mónica López-Camacho Pinto y Esperanza Latorre respectivamente para, junto al delegado local, Vicente Arias, compartir un encuentro con la alcaldesa Jacinta Monroy.



La Junta invierte 2,1 millones para concluir y poner en marcha la depuradora

El Gobierno de Castilla-La Mancha dotará en 2021 a Argamasilla de una depuradora de aguas residuales en el que ya se viene trabajando a lo largo de este 2020 y que entrará en funcionamiento en los próximos meses. De hecho, y según ha dado a conocer la delegada de la Junta, Carmen Olmedo, en un encuentro que ha mantenido con la alcaldesa de Argamasilla de Calatrava, Jacinta Monroy, en el proyecto de presupuestos para 2021 el

Ejecutivo regional tiene consignada una partida económica de 2,1 millones de euros que se une a los 1,4 millones de euros que ya se han invertido este año para el inicio de las obras, lo que supone una inversión que ronda los 3,5 millones. Olmedo ha destacado que se trata de una infraestructura “necesaria y muy demandada”, que ha salido adelante gracias “al tesón” de la alcaldesa Jacinta Monroy. Por su parte, Monroy se ha mostrado tre-

mendamente ilusionada al contemplar el gran avance que ya muestra la construcción de las principales zonas de la depuradora. Monroy Torrico ha enfatizado el papel tan fundamental que está teniendo la Junta para con la localidad rabanera, por la importante aportación económica que viene realizando y que, más allá de los 3,5 millones euros que invierte en la citada EDAR, durante el último año y medio ha destinado 9 millones de euros.



Argamasilla se tiñe de morado con el deseo de acabar con la violencia

La Plaza del Ayuntamiento fue el pasado 25-N el marco en el que la población rabanera, guardando las medidas de prevención interpersonales, ha querido manifestar su repulsa hacia esta lacra. Ha sido, primero, con la lectura del manifiesto del Instituto de la Mujer, al que ha puesto voz la concejala Ana Belén Sáez, junto a Proyecto Oretania. A su término y tras un minuto de silencio, ha tenido lugar la suelta de ‘Los globos de los deseos’, de significativo color morado, con el deseo común de que esto tenga el fin cercano que todos desean.



Optimizada la planta EBAR de pretratamiento de las aguas residuales

El Ayuntamiento de Argamasilla de Calatrava tiene ya totalmente operativa la remozada Estación de Bombeo de Aguas Residuales (EBAR), una infraestructura recientemente optimizada para su idónea operatividad de cara a la entrada en funcionamiento en 2021, de la nueva estación depuradora de aguas residuales. Se trata de una planta de pretratamiento de aguas residuales procedentes del casco urbano rabanero en su sector sur, así como del Polígono Industrial ‘El Cabezuelo’, al objeto de filtrar los sólidos de mayor volumen.



Almadén suspende su carnaval después de al menos 300 años de celebración ininterrumpida

Después de observar la evolución negativa de la situación sanitaria y de reunirse con los representantes de la Asociación carnavalera, el Ayuntamiento de Almadén ha tomado la decisión, de forma consensuada, de suspender la celebración del próximo carnaval 2021.

María Milagros Simancas, concejal de Festejos y entusiasta carnavalera, ha asegurado que es una de las “decisiones más difíciles” que ha tenido que tomar en sus muchos años al frente de la concejalía, también ha asegurado que “como cargo público debemos mostrar responsabilidad por la salud y el bienestar de nuestros vecinos”.

Según el Consistorio municipal, el carnaval no solo es una celebración de 10 días, sino muchos meses de duro trabajo, en los que todos los carnavaleseros preparan con ilusión sus disfraces, sus canciones, su música, etc. Por ello, se ha decidido anunciarlo con suficiente antelación. De hecho, como indicó la edil a Ayer&hoy,

las temáticas se deciden de un año para otro y en noviembre ya se habrían escogido las telas para los disfraces y se habrían iniciado los ensayos musicales.

No obstante, según añadió la concejal, desde la asociación carnavalera han transmitido al Ayuntamiento el deseo de que se hiciera o bien el concurso del cartel de carnaval o alguna actividad que deje testimonio de la fiesta 2020 en función de cómo se desarrollara la pandemia. El Carnaval de Almadén, Fiesta de Interés Turístico Regional, la cual ha ido ganando importancia en los últimos años, convirtiéndose en una de las principales celebraciones del municipio en la que participan más de 600 personas, celebró en su última edición “al menos” su 300 aniversario de forma ininterrumpida. Como indicó Simancas, existen indicios documentados de que el Carnaval pudo comenzar en 1720 e incluso se han hallado fotografías anteriores de 1713. (Foto de archivo: Manolo García)



Almadén homenajea a las víctimas de violencia

Con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional Contra la Violencia de Género, el Ayuntamiento de Almadén ha rendido homenaje a todas las víctimas de esta maldita lacra “que esperamos que desaparezca lo más pronto posible”. Asimismo, en un comunicado a pedido el fin de la violencia, poniendo cada uno “todo lo que podamos de nuestra parte” para que esto suceda.



Adquisición de una nueva carretilla elevadora eléctrica

El Ayuntamiento de Almadén ha incorporado una nueva carretilla elevadora eléctrica que irá destinada al servicio de Cementerio Municipal. Este nuevo vehículo ha supuesto un gasto por importe de 23.595 euros, financiado a través de los fondos Leader.

El mercadillo de Almadén, en el cupón

El Mercadillo Municipal de Almadén ha sido el protagonista del cupón de la ONCE del 9 de noviembre. El acto de presentación de dicho cupón, de la serie ‘Este es tu mercado’ tuvo lugar el 3 de noviembre en el Ayuntamiento al que acudieron el director de la Agencia de la ONCE en Ciudad Real, Lorenzo Villahermosa, y la alcaldesa, María del Carmen Montes quien ha agradecido que, de nuevo, la ONCE se acuerde de Almadén y divulgue su nombre por toda España.



Almadén regula el acceso y los horarios a los monumentos turísticos de titularidad municipal

Con el objetivo de impulsar el patrimonio de Almadén, el Ayuntamiento ha regulado el acceso y los horarios a los principales monumentos turísticos de carácter municipal como el museo taurino, la plaza de toros y el castillo de Retamar a través de una ordenanza. Estos cambios, explica el



edil de Turismo, Demetrio Fuentes, suponen establecer sinergias de colaboración entre el Consistorio y los informadores, guías turísticos y empresas de turismo. Así, de esta forma, el horario de visitas se ha establecido de 09.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 19.00 en invierno y de 17.00 a 21.00 horas en verano. “Queremos que la gente se acerque y conozca a fondo nues-

tro patrimonio”, subraya al tiempo que manifiesta que se podrá acceder a estos lugares previa solicitud por escrito de la llave de entrada, que “sólo podrán solicitar los guías oficiales, informadores turísticos o empresas”. Asimismo, con la llegada del coronavirus, el Ayuntamiento ha reducido el aforo al 50%, teniendo en cuenta las condiciones sociosanitarias vigentes.

Almadén contará con espacio coworking a principios de 2021

El Gobierno de Castilla-La Mancha y la Escuela de Organización Industrial del Ministerio de Industria han firmado un nuevo convenio de colaboración, el tercero que suscriben ambas entidades, para la puesta en marcha a principios de 2021 de 17 nuevos espacios ‘coworking’ en la región, entre ellos los de Almadén y La Solana, que se sumarán a los 31 que se han celebrado en el marco de los dos convenios anteriores. La consejera de Economía, Empresas y Empleo, Patricia Franco, y la directora general de la EOI, Nieves Olivera, han presentado el nuevo convenio, que ofrecerán una oportunidad de tutorización y desarrollo para 340 iniciativas empresariales en fase temprana de creación o en proceso de consolidación para el caso de empresas innovadoras y que se sumarán a los 31 espacios celebrados.



El Parque Minero, candidato español para el sello europeo de Patrimonio

La viceconsejera de Cultura y Deportes, Ana Muñoz, ha aplaudido la decisión adoptada por los miembros del Consejo Nacional de Patrimonio Histórico de presentar el Parque Minero de Almadén como candidatura española para obtener el sello europeo de Patrimonio. Este sello, ha recordado la viceconsejera, es una distinción que concede la Unión Europea a todos los monumentos, sitios arqueológicos, paisajes culturales, patrimonio inmaterial, etc. que hayan desempeñado un papel fundamental en la historia de Europa. (Foto: Parque Minero)



Protección Civil Almadén incorpora a sus primeros siete voluntarios

Tras haber superado con éxito el curso de Formación Básica, obligatorio para formar parte de las Agrupaciones de Protección Civil los 7 primeros voluntarios se incorporan a la recientemente creada Agrupación de Protección Civil de Almadén. La incorporación de los voluntarios se suma a la subvención concedida por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha dotada, entre otro equipamiento, de desfibrilador automático externo DESA homologado, 2 camillas plegables de emergencia y una mochila- maletín completa de emergencias.



Renovada la red de abastecimiento en Guadalmez

El Gobierno de Castilla-La Mancha está llevando a cabo obras de mejora de la red de abastecimiento en alta de agua potable de Guadalmez, que, una vez finalizadas, garantizará el suministro a los vecinos y en la que el Ejecutivo regional va a invertir 38.000 euros. En concreto, la delegada provincial de Agricultura, Agua y Desarrollo Rural, Amparo Bremard, que ha visitado las obras junto a la alcaldesa

de Guadalmez, Gloria Chamorro, y el director gerente de Proimancha S.L., Ramón Martín-Serrano, ha explicado que la renovación de la red de abastecimiento en alta de agua potable en Guadalmez, se está desarrollando en un tramo desde el depósito de La Longuera hasta la carretera de Los Pedroches. La actuación consiste en renovar 2.000 metros de tubería, instalándose otra de PVCO de 140 milímetros.

La región invertirá en dos helipuertos del 112, uno en San Lorenzo de Calatrava

El Gobierno de Castilla-La Mancha ha consignado en su proyecto de presupuestos para 2021 más de 290.000 euros para acometer la construcción de las helisuperficies de Bolaños y San Lorenzo de Calatrava. Se trata de dos actuaciones que agilizarán el transporte urgente de enfermos y accidentados al centro hospitalario de referencia cuando la distancia u otras circunstancias aconsejen el traslado aéreo en vez de la utilización de medios ordinarios, una decisión que corresponde al facultativo que presta asistencia en ese momento y/o a los profesionales sanitarios del Centro Coordinador del 112 y que se toma por razones exclusivamente clínicas. La posibilidad de atender un caso grave de forma rápida trasladando al paciente a un centro donde pueda ser atendido por un especialista es vital para los vecinos de poblaciones alejadas, como es el caso de San Lorenzo de Calatrava.



Mestanza favorece las posibilidades comerciales de las tiendas locales

El Ayuntamiento de Mestanza ha aprobado una importante decisión con que respaldar al sector comercial del municipio a tenor de las consecuencias económicas derivadas de la pandemia. El alcalde, Santiago Buendía, alude a la situación que esta encrucijada puede suponer para las dos tiendas que hay en Mestanza, de manera que la ordenanza reguladora para la venta en la vía pública, que mantiene tasas y precios desde 1987, pasa a actualizarse a la normativa sanitaria y reduce un día el mercadillo. “El mercadillo era martes y viernes, pero a partir de ahora será solo los viernes, porque es necesario dar un impulso a nuestras tiendas”.

El Ayuntamiento mestanceño elimina el impuesto de la plusvalía y vuelve a bajar el IBI en 2021

El Ayuntamiento de Mestanza ha decidido eliminar una de sus ordenanzas fiscales, concretamente la que regula del Impuesto sobre el Incremento de Valor de los Terrenos de Naturaleza Urbana, popularmente conocida como ‘plusvalía’. El objetivo de esta medida pasa por “dar movimiento al mercado inmobiliario en nuestro municipio”, tal y como señala el alcalde, Santiago Buendía. Además, el IBI experimentará una nueva revisión a la baja. Así, de cara a 2021, la decisión plenaria la ha fijado en un 0,68, lo que supone ser de las más accesibles en la comarca.





Brazatortas busca sus orígenes en la Cruz de Mayo

Apenas 900 metros de su casco urbano, en el paraje de la 'Cruz de Mayo' que cobija un mirador del Mueso de Atardeceres del Valle de Alcudia, Brazatortas ha empezado a desentrañar un nuevo yacimiento prehistórico, capaz de explicar la secular importancia de la comarca como punto de confluencia de culturas y asiento trashumante.

Los trabajos que financia en exclusiva el Ayuntamiento, "por el interés que tenemos en ofrecer nuevos alicientes para respaldar un turismo interior de calidad como vía complementaria de riqueza en nuestro municipio", como dice el alcalde Pablo Toledano, han permitido sacar ya a la luz destacables restos de las edades del Bronce y del Hierro.

La primera semana de noviembre se cerró tan fructífero mes de estas primeras prospecciones realizadas al hilo del proyecto 'Pastores trashumantes, minería y sociedad en el Valle de Alcudia durante la Prehistoria reciente', codirigido por el equipo de investigación que integran los

arqueólogos Víctor López Menchero, David Oliver y Alfonso Monsalve. Este último, en nombre de estos compañeros, agradece la sensibilidad y el apoyo del Consistorio torteño costeando las suyas y las no menos importantes labores que sobre el terreno hacen las arqueólogas y antropólogas forenses Verónica Luján y Paula Chiroso y aportando a las excavaciones también cuatro operarios de un plan de empleo local. Trabajos que han permitido focalizar dos zonas temporalmente distintas en esta especie de acrópolis. En la superior "hemos encontrado una serie de estructuras de la Edad del Hierro, pensamos que alrededor del siglo VII antes de Cristo". Y en la ladera sur "hemos encontrado niveles del Bronce, todavía sin una cronología precisa y exacta, pero pensamos que puede oscilar entre el Bronce Medio y el Bronce Final", explica Monsalve, quien junto a sus compañeros deben determinar si ambos enclaves tan cercanos "se superponen o son dos poblados distintos".

Nueva ruta senderista por Fuencaliente adaptada a las exigencias de la covid-19

El programa regional 'Vive tu espacio' dedicado a la concienciación ambiental de los parques y entornos naturales protegidos, aprobó el pasado 8 de noviembre una nueva ruta interpretada en el Parque Natural Valle de Alcudia y Sierra Madrona, en concreto 'El roble abuelo en otoño' desde Fuencaliente, que fue desarrollada por Madronactiva. En ella participaron un máximo de cinco senderistas acompañados por un guía, tal y como exige la ley actualmente debido a la pandemia por la covid-19. En ella se pudieron visitar El Robledal de las Hoyas y el roble centenario.

Dentro de 'Vive tu espacio' también está prevista para el 12 de diciembre una subida a La Bañuela, el pico más alto de Sierra Morena, con motivo del Día Internacional de las Montañas. Además de estas actividades, Madronactiva planifica un calendario con numerosas e interesantes rutas senderistas guiadas por la zona, disponible en sus redes sociales. (Foto: Madronactiva)



Los escolares de Abenójar construyen casas del terror en la festividad de Halloween

Por motivos de la pandemia, el Ayuntamiento de Abenójar no pudo organizar la tradicional jornada de Halloween en la Universidad Popular consistente en hacer manualidades, ver una película de terror y comer castañas asadas. Dicha actividad se sustituyó por el diseño, dibujo y pintado de casas del terror, a la que se convocó a todos los escolares de Abenójar. Los resultados fueron más que sorprendentes, magníficos, demostrando una vez más las habilidades de nuestros vecinos más pequeños.



La Zona Azul



Jorge Gallardo Bernal
Aficionado



Imagen del 'clásico' provincial con el Manchego. (Foto: Santos Jiménez, www.cspuertollano.com)

¿Una de cal y otra de arena?

Con el mes de octubre también ha terminado la andadura del C.S. Puertollano en la Copa Federación, y con ella el sueño de poder jugar la Copa del Rey. Además, debido al aplazamiento de las dos primeras jornadas de liga por casos positivos de Covid en las filas de nuestros rivales, el primer partido que disputó el equipo industrial en esta competición fue en la 3ª jornada. En el 'Paco Simón' de Almansa. En él, los azules llevaron la iniciativa en una muy buena primera parte, pero cuando llegó la segunda el ritmo del partido bajó en exceso. Quizás por el cansancio debido a la acumulación de partidos, al haber jugado 3 en 2 semanas.

Además, no faltó la polémica cuando en el minuto 83' el colegiado pitó a favor de los locales un penalti inexistente, ya que no hubo contacto, y aun considerándolo así, no fue dentro del área. El error arbitral supuso la derrota de los de Darío Martín, en un partido que parecía condenado al empate.

PRIMER PARTIDO DE LIGA EN EL CERRÚ.- Con la jornada 4, llegaba por fin el primer partido de liga en 'El Cerrú' frente al Almagro, aunque tuvo que ser sin público debido a las restricciones que decretó la Consejería de Sanidad

el pasado 6 de noviembre. Los industriales tomaron el control del partido y en el descanso ya se mostraba en el marcador un 3-0. En la segunda mitad, el encuentro no cambió demasiado pese a que los visitantes acortaron distancias en el 51'. Tras las dudas iniciales de los siguientes minutos, los mineros sentenciaron el partido con el gol de Iván Limón, que iba a suponer el 4-1 definitivo y los tres primeros puntos en el casillero azul.

EMPATES EN CASAS IBÁÑEZ Y CIUDAD REAL.- Asimismo, se puntuó, aunque no de la misma manera, en la salida a Casas Ibáñez (Albacete). El Puerto comenzó adelantándose en el marcador por el gol de Ribalta en el 26', yéndonos al descanso con la momentánea victoria de los industriales. En la segunda mitad del encuentro, de

nuevo un penalti en contra se cruzó en nuestro camino, aunque en esta ocasión tuvimos más minutos para reaccionar y conseguir la victoria. Al final, imperó el empate que no dejaría contentos a los azules.

Similar fue también la salida a Ciudad Real frente al Manchego en un esperado 'Clásico' provincial. El partido comenzaría muy bien cuando el conjunto industrial se adelantó con un gol temprano de Iván Limón en el minuto 2'. Tras este, el encuentro se igualó algo más cuando el equipo local intentaba el empate, que acabarían consiguiendo en el minuto 26', después de fallos en la defensa azul. El luminoso no se movería a lo largo de la segunda parte, aunque el Puerto lo intentó en numerosas ocasiones. Bajo mi punto de vista, quizás faltó refrescar al equipo antes, y darles más minutos a las sustituciones, como en este caso lo fueron Abraham y Doménech.

Como conclusión, he de decir que noviembre no ha sido muy positivo para el C.S. Puertollano, ya que no se ha conseguido la victoria lejos de 'El Cerrú' en ninguna de las tres ocasiones que hemos tenido. Es más, de los 9 puntos posibles a domicilio, solo hemos conseguido 2. No es por ser pesimista, pero estos números no son muy halagüeños respecto a las aspiraciones que nos hemos marcado.

Creo que hay que ser más ambiciosos fuera de casa ante estos conjuntos, a priori con otros objetivos, y jugar con esa garra que tanto nos caracteriza en 'El Cerrú'. Porque esta liga es tan corta que no deja mucho margen de error, hay que disputar los partidos como si se tratase del último (ya que podría serlo), que no nos pase como la temporada anterior y no podemos depender exclusivamente de los resultados de casa.

“Creo que hay que ser más ambiciosos fuera de casa y jugar con esa garra que tanto caracteriza a 'El Cerrú'... Esta liga es tan corta que no deja mucho margen de error, hay que jugar los partidos como si se tratase del último

Algunos consejos para jugar al pádel en invierno

Cuando las temperaturas bajan el cuerpo reacciona activando un mecanismo para mantener la temperatura interna sobre 37 grados centígrados (más menos 1 grado), a través de las terminaciones nerviosas que se encuentran en la piel activando diferentes reacciones como la constricción de los vasos sanguíneos periféricos o las tiritonas que activan los músculos para generar calor, aunque la mejor manera de aumentar la temperatura muscular es a través del ejercicio sin la necesidad de llevar ropa pesada o restrictiva. Por ello es importante que para que podamos jugar al pádel en invierno, sobre todo en pistas que no están cubiertas, tengamos en cuenta una serie de consejos para no perder la salud por un mal comportamiento con respecto al tratamiento del frío.

En primer lugar, es importante abrigarse bien, pero ten cuidado, no hace falta abrigarse demasiado pues podemos sudar más de la cuenta y al quitarnos ropa correr el riesgo de resfriados. También debemos tener en cuenta que la ropa debe permitirnos una movilidad perfecta.

La poca indumentaria no permite mantener el calor corporal. En principio se deben elegir prendas cómodas que proporcionen un aislamiento del frío (ROPA de Pádel para INVIERNO), que sea impermeable al aire (ya que el viento es un factor determinante en la pérdida de calor), pero que a la vez permita la salida de vapor de agua de la piel si se comienza a sudar.

En segundo lugar, el calentamiento siempre es importante pero los días de frío se triplica su importancia. El objetivo principal es evitar lesiones, pero también nos ayudará a mejorar nuestro rendimiento durante el partido. Una forma efectiva de prevenir los efectos del frío es realizar una entrada en calor más prolongada de lo habitual, hasta sentir el punto que se comienza a sudar y que las articulaciones y músculos se mueven con



Foto: Blog oficial Adidas Padel

soltura, evitando las lesiones que son más factibles en invierno. La ropa se debe quitar de forma gradual, incluso hasta terminar con el peloteo previo al partido.

En tercer lugar, debemos analizar el estado de la pista y del material pues con el frío, la pista, pelotas, e incluso la pala, pueden cambiar sus características. Debemos aprovechar el peloteo del partido para analizar el estado del material e instalaciones. Es importante experimentar la sensación de cómo responde la pelota, pues los materiales se ven afectados por la diferencia de temperatura, las pistas suelen estar más húmedas, hasta congeladas en algunos sectores que dependen de las condiciones de sol y sombra, en muchos casos.

También es vital comprobar el estado del cristal. En invierno es habitual que éste resbale demasiado y los golpes de

paredes se compliquen más de lo normal.

Otro punto a tener en cuenta es el tipo de zapatillas que vamos a utilizar pues puede influir directamente en el juego pues si no tienen suficiente adherencia (agarre), no se tiene la suficiente seguridad en los golpes. Ahora más que nunca puede ser hora de cambiar de zapatillas de pádel. Ten en cuenta que las zapatillas de pádel para verano tienen mayor ventilación, mientras que en invierno deberán ser diferentes.

Finalmente debemos cuidarnos en los descansos. Siempre que permanezcas inactivo (como en los descansos y al final del partido) cúbrete con ropa de abrigo aunque no tengas frío. Con el frío se debe tener mucho cuidado al terminar un partido o un entrenamiento, especialmente el NO quedarse con la ROPA HÚMEDA, hablando o mirando otro partido, porque hay riesgo de coger frío. En este caso puede suceder que el músculo siga caliente todavía por la actividad física, pero el factor externo de la temperatura hace que se enfríe de golpe pudiendo ocasionar contracturas, más agujetas de lo habitual, incluso provocar alguna lesión.

Es bueno que tengas prendas para cambiarte incluso durante el partido. Si notas que estás sudando demasiado, en uno de los descansos acércate al servicio y cámbiate de ropa.

“El calentamiento siempre es importante pero los días de frío se triplica su importancia. El objetivo principal es evitar lesiones, pero también nos ayudará a mejorar nuestro rendimiento durante el tiempo del partido

CENTRO MÉDICO DON QUIJOTE: Atención y trato personalizado a cada uno de sus usuarios

Empatía, sinceridad y trabajo caracterizan a este centro de profesionales que ofrecen en todo momento una atención adaptada a sus usuarios. Centro Médico Don Quijote, aunque lleva relativamente “poco tiempo” en Puertollano, marca la diferencia por la cercanía de sus trabajadores, sus instalaciones siempre novedosas y adaptadas y, por supuesto, la transparencia de sus profesionales, priorizando siempre la confianza de sus clientes. Lo pueden encontrar en calle Ricardo Cabañero, número 6.

P.- ¿Qué es Centro Médico Don Quijote?

R.- Es un centro médico donde se realizan los reconocimientos médicos, tanto para renovar como para obtener diferentes tipos de permisos, entre ellos, por ejemplo, el de conducir, el permiso de armas, vigilante de seguridad..., también nos encargamos de todo tipo de certificados médicos.

En nuestro centro intentamos facilitar las gestiones a los usuarios al máximo, saliendo estos con los permisos tramitados y sin ningún tipo de coste extra, es decir, por la tramitación no cobramos nada, solo es el reconocimiento médico y las tasas impuestas por ley.

P.- ¿Cuáles son sus servicios principales?

R.- Reconocimientos médicos relacionados con licencia de armas, permisos de conducir, animales peligrosos, seguridad privada, embarcaciones de recreo, reconocimientos ordinarios para las pruebas de policía, guardia civil o guarda forestal...

En la renovación del permiso de conducir, por ejemplo, Centro Médico Don Quijote se encarga de todo, renovamos el carnet de conducir en el acto, hacemos la tramitación, las fotos y el reconocimiento médico, saliendo nuestros usuarios con una autorización temporal que les permite circular con total normalidad hasta que el nuevo permiso llegue a su domicilio. Para el resto de los permisos, hacemos aquí el informe de actitud psicofísica, les brindamos a los usuarios la posibilidad de hacerse la foto de forma gratuita, independientemente de si ésta debe ser física o digital.

P.- ¿Cómo definiría a los trabajadores del centro?

R.- Sobre todo, empáticos, aparte de profesionales. Aunque estemos desarrollando un servicio gubernamental, ya que tiene relación con el Estado y nuestras



Sobre estas líneas, María José Ocaña acompañada de una de las profesionales del centro médico.

directrices están marcadas por la ley, debemos empatizar con la persona, tratarla como nos gustaría que nos trataran a nosotros, sobre todo, porque llegas a pruebas que desconoces o de las que no te acuerdas.

Una de nuestras próximas iniciativas será añadir a nuestra página web vídeos demos-

trativos de las pruebas, ofreciendo tranquilidad a los usuarios.

P.- ¿Desde cuando brindan sus servicios en Puertollano? ¿Qué mejoras han incluido con el paso del tiempo?

R.- Iniciamos este camino en 2016 y desde entonces el equipo no ha cambiado prácticamente. Respecto a mejoras, a nivel tecnológico, hemos añadido ordenadores y sistemas más avanzados, pero realmente desde que abrimos nuestras puertas utilizamos dispositivos totalmente nuevos, por lo que no hemos tenido que cambiar tampoco mucho en ese sentido. Los cambios más grandes los estamos viviendo ahora con el covid-19.

P.- ¿Qué considera que les diferencia del resto de centros similares?

R.- La profesionalidad y la confianza. Aquí hacemos nuestro trabajo y lo hacemos bien. Damos confianza al usuario informándole en todo momento de lo que vamos a hacer, trabajamos y hablamos con total transparencia,

“Realizamos reconocimientos médicos para obtener o renovar diferentes carnés como el de conducir, el permiso de armas, para vigilante de seguridad, embarcaciones de recreo, para las pruebas de policía, guardia civil o guarda forestal..., intentando facilitar las gestiones al máximo

**Entrevista con
M^a José Ocaña
García del Castillo,
directora**

priorizando al usuario antes que a la parte económica.

Acuden personas que han perdido el carné de conducir, y aunque no es trabajo nuestro, nos ponemos en contacto con Tráfico para intentar ayudar a ese usuario. Otros acuden para renovar los permisos de camión pensando que lo pueden perder, y nosotros en lugar de beneficiarnos de la parte económica, informamos a esa persona de que no lo pierde y no tiene que gastarse nada en gestiones. Profesionalizamos el trabajo y eso nos hace ganar la confianza de nuestros usuarios, por eso es tan importante la empatía en nuestra plantilla.

P.- ¿Se ha visto muy afectada la actividad por Covid-19?

R.- La verdad es que nosotros somos unos privilegiados y en principio no nos ha afectado mucho, somos una empresa que tiene visibilidad en redes sociales e internet y la gente demanda ese tipo de herramientas, como los usuarios nos han podido encontrar y les hemos ofrecido información actualizada, han seguido confiando en nosotros independientemente de la pandemia.

P.- ¿Qué medidas han tomado para hacer frente a la pandemia?

R.- Hemos tomado todas las medidas establecidas. Tenemos un protocolo anti-Covid muy exigente, cada vez que viene un usuario, lo primero que este ha de hacer es limpiarse las manos con gel, desinfectamos cada uno de los documentos que el usuario facilita, se intenta mantener la distancia adecuada, excepto en situaciones imposibles, por ejemplo, tomar la tensión; tenemos las mesas provistas de pantallas que hacen barrera, una vez que el usuario deja el centro, se desinfecta absolutamente todo, las tapicerías, los aparatos utilizados, todas las zonas. Tenemos un aforo limitado a tres personas máximo, hemos adquirido un purificador de aire que funciona con luz ultravioleta eliminando el 99% de virus y bacterias del ambiente, además de ventilar constantemente nuestras instalaciones y desinfectarlas con ozono cada noche. Nuestro centro es 100% seguro.

Texto y Foto: Sara Safarnia



Ayer & hoy rubrica un acuerdo de colaboración con Grupo Seis Sigma

Estamos atravesando una época difícil, tanto para el pequeño comercio como para las Pymes, es por ello por lo que Miguel Ángel Gómez, director general de la Revista Ayer & hoy y Ángel Martín, director de Grupo Seis Sigma (distribuidor de 3D Seguridad) han decidido unir fuerzas y firmar un acuerdo con el objetivo de que todos y cada uno de sus clientes y colaboradores puedan obtener importantes beneficios económicos gracias a él. En este momento de incertidumbre que está haciendo mella en nuestros negocios y familias, toda la ayuda que podamos brindarnos entre unos y otros es poca, por ello, con esta firma, lo que se pretende es impulsar y ayudar a aquellos pequeños empresarios y autónomos

que se levantan y se mantienen al pie del cañón, día tras día.

La publicidad proporciona una visibilidad que, en muchas ocasiones, simplemente sirve para decir: ¡Eh, sigo aquí! ¡Sigo abierto! Y por otro lado, los sistemas de alarma nos ofrecen la protección y tranquilidad que hoy en día también buscamos.

Por ello, los clientes de Seis Sigma (3D Seguridad) se podrán beneficiar de descuentos en publicidad y los clientes de Ayer & hoy obtendrán grandes ventajas a la hora de contratar su sistema de alarma. Este acuerdo busca simplemente facilitar el camino que queda por delante, especialmente a aquellos autónomos y empresarios que no se rinden.

La Diputación trabaja por convertir la provincia en destino turístico inteligente

La Diputación de Ciudad Real, presidida por José Manuel Caballero, ha comenzado a trabajar para convertir a Ciudad Real en Destino Turístico Inteligente de la mano de SEGITTUR (Sociedad Estatal para la Gestión de la Innovación y las Tecnologías Turísticas). Un destino turístico inteligente es un destino turístico innovador, consolidado sobre una infraestructura tecnológica, que garantiza el desarrollo sostenible del territorio turístico, accesible para todos, que facilita la interacción e inte-

gración del visitante con el entorno e incrementa la calidad de la experiencia en el destino y mejora la calidad de vida del residente.

La conversión de un destino en destino turístico inteligente conlleva una serie de ventajas entre las que se podrían destacar la revalorización del destino a través de la innovación y la tecnología, de lo que resulta un aumento de la competitividad, una mejora en la eficiencia de la producción y comercialización y un impulso al desarrollo sostenible.



Valle de Alcudia y Sierra Madrona, interesados en formar parte de 'Volcanes de Calatrava'

El Proyecto 'Geoparque Volcanes de Calatrava. Ciudad Real' auspiciado por la Diputación Provincial a instancias de su presidente José Manuel Caballero, continúa su andadura con la intención de conseguir el reconocimiento de la UNESCO. En este marco, el comité organizador del Geoparque, se ha reunido con representantes de los ayuntamientos y grupos de acción

local del Valle de Alcudia y Sierra Madrona. El comité coordinador les ha solicitado su adhesión al proyecto y les ha explicado la situación actual. Por su parte, los representantes institucionales de la comarca han mostrado un gran interés por el proyecto y han expresado su voluntad de compatibilizarlo con otros programas turísticos de la zona.



RECAMDER formará grupos de trabajo temáticos sobre aspectos de desarrollo rural

La Red Castellano Manchega de Desarrollo Rural (RECAMDER) ha celebrado de forma telemática la Junta Directiva correspondiente al mes de noviembre. En ella, se acordó la formación de tres grupos de trabajo de carácter técnico que estarán integrados por representantes de los Grupos de Acción Local de la región. En cada uno de los grupos de trabajo se abordará una temática específica. El primero de ellos versará sobre indicadores de actividad, el segundo analizará los fondos de recuperación y

el tercero se ceñirá a los fondos de transición de FEADER. "Se trata de impulsar la toma de decisiones colegiada y de hacer más partícipes a los Grupos de Acción Local, ya que desde el minuto cero podrán debatir y expresar su opinión sobre cualquier cuestión de interés general", señala el presidente de RECAMDER, Jesús Ortega, quien apunta que "esta nueva estrategia nos permitirá enriquecer el debate, reforzar el posicionamiento de la Red y mejorar la proyección del concepto de desarrollo rural".



La Diputación invertirá 5,3 millones de euros para 1.400 empleos

El presidente de la Diputación de Ciudad Real, José Manuel Caballero Serrano, anunció el pasado 12 de noviembre inversiones extraordinarias por valor de 5,3 millones de euros dirigidas a incentivar el empleo en la provincia. Se trata de programas cuya financiación sale exclusivamente de las arcas de la institución provincial gracias a que el Gobierno de España ha decidido suspender las reglas fiscales (techo de gasto y estabilidad presupuestaria) impuestas por el ministro Montoro.

Caballero ha explicado que esta importante inyección económica se ha planificado para combatir la situación de crisis económica que ha desencadenado en nuestro territorio la pandemia, para incentivar el empleo y dinamizar las economías locales. En definitiva, para atender a las personas que más sufren. Y ha adelantado otra partida de 1,5 millones de euros dirigida a los autónomos y pymes de la provincia, también dentro de una estrategia integral para la recuperación socioeconómica al amparo del Plan Ciudad Real Activa, vigente hasta el próximo 31 de diciembre.

Nuevas ayudas de la Junta para el sector comercial y artesano

El pasado 19 de noviembre, la Consejería de Economía publicó dos nuevas órdenes de apoyo a nuestras empresas denominadas 'Ayudas destinadas a la recuperación y fortalecimiento del comercio minorista de Castilla-La Mancha ante la crisis sanitaria' y 'Ayudas para la promoción de la actividad productiva y comercial, y a la digitalización del sector artesano ante la crisis sanitaria'. Una vez publicada la convocatoria en el DOCM habrá un mes de plazo para pedir las.

Ítaca, el regreso a casa



Ítaca es la menos visitada pero la más legendaria de las Islas Jónicas. Es el hogar de Ulises, el héroe de La Odissea, la isla a la que tardó más de 20 años en volver, el lugar donde Penélope le esperaba. Un rincón apacible y acogedor, con apenas 3.000 habitantes y 100 kilómetros de costa, que recibe a sus escasos visitantes con generosidad; una isla modesta pero tan bella que el poeta Lord Byron pensó alguna vez en comprarla.

La isla se encuentra dividida en dos: la Ítaca del norte y la del sur. La parte sur conserva todavía la esencia campesina de antaño, mientras que la norte ha resistido con menos énfasis la especulación turística, pero ofrece a cambio los mejores alojamientos.

Vathí, su pequeña capital, se vuelca sobre el visitante como un pueblo agarrado a la falda de una montaña. Parece mecida por las aguas serenas de la tranquila y escondida bahía que, con uno de los mayores puertos naturales de Europa, da más sensación de lago que de mar. De lejana inspiración veneciana, Vathí es un pueblo pesquero que todavía conserva restos de un esplendor. Uno de los retos del visitante de Ítaca será tratar de averiguar dónde se encontraba el palacio de Ulises.

A la espalda de su bahía, el viajero puede jugar a imaginarse el palacio de Ulises, que infructuosamente han perseguido historiadores e investigadores, aunque las señales turísticas se empeñen en ubicarlo junto a la cueva de las ninfas, en la bahía de Piso Aetos, donde se hallaron la mayoría de restos que se muestran en el Museo Ar-

queológico de Vathí, que trata de demostrar con sus hallazgos que la Ítaca de hoy es la misma que la de La Odissea.

Nada que ver con Mikonos ni Santorini. Ni casas blancas sobre acantilados ni enormes playas de arena: Ítaca es una isla boscosa y escarpada, dejada de la mano de las guías de viaje. Una isla de paseos por caminos y carreteras sinuosas donde el viajero puede jugar por unos días con la ilusión de ser viajero en lugar de turista, y encontrar reposo en un lugar que se presta a la ensoñación. Ya lo dijo Telémaco, hijo de Ulises, en La Odissea, de Homero: “Allá en Ítaca faltan praderas, caminos: es tierra para cabras, más digna de amor que la rica en caballos”.

Algunos de los muchos lugares interesantes de Vathy, la pequeña capital, son las hermosas casas de G. Karavias Drakoulis, la iglesia de Agios Georgios (San Jorge), la Catedral restaurada dedicada a la presentación de la Virgen, que dispone de un icono de madera tallada, el Museo Arqueológico que alberga una colección de varios hallazgos de la época micénica y corintia.

El Monasterio de la Virgen Kathariotissa, protectora de Ítaca, está situado a una altitud de 600 m. en el centro de la isla. Los lugareños cuentan que el icono de la Virgen María de este monasterio fue pintado por San Lucas y le dotan de poderes milagrosos. Su ubicación ofrece una vista impresionante de toda la isla.

DE VISITA OBLIGADA

Puro relax

Pocos lugares en el mundo como Ítaca ponen a prueba la capacidad del viajero para encontrar el placer allá donde muchos sólo ven tierras yermas. Por eso y por la leyenda que la acompaña, Ítaca es un auténtico tesoro: sin agenda de actividades ni agotadoras visitas de museos, el viajero puede dedicarse al cada vez más escaso placer de disfrutar de su propia vida alejado de obligaciones y sin más tarea que comer, beber y encontrar la cala perfecta en la que darse un baño.

Ítaca puede convertirse en un retiro plácido o un auténtico reto, porque los placeres que la isla ofrece tienen que ver más con nosotros mismos que con el destino en sí. Alquilar una motocicleta y recorrer la carretera principal de Ítaca con la intuición como guía puede ser una auténtica fuente de sorpresas: un camino anodino y poco transitado puede conducirnos a la mejor de las playas; en un bar de pueblo podemos encontrar el mejor guiso de langosta que hayamos probado jamás; la ascensión al punto más alto de la isla para contemplar la extraña forma de ocho de una isla que en su punto más estrecho ofrece al viajero la visión del mar a ambos lados del camino.

Si tu objetivo es huir de turistas ruidosos, sentir que estás perdido en medio de la nada y sentarte en una playa vacía y silenciosa, Ítaca es tu isla.



IMAGINACIÓN FRENTE A LA ADVERSIDAD EN UNA NAVIDAD DISTINTA



Ino Crespo
Asesora de imagen

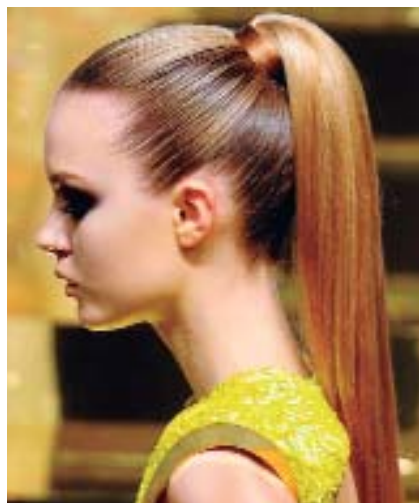
Cómo pasaremos la Navidad? Es el gran dilema de estos momentos. Las ganas se sienten confundidas entre la responsabilidad y el deseo de tener cerca a nuestros seres queridos. Y, en muchos casos, más de los que deseáramos, la renuncia a juntarnos por precaución y sentido común. Esto no debería ser motivo para dejar de celebrar, con los medios a nuestro alcance, estas fiestas que son eminentemente familiares.

Bien, pongámonos en el supuesto de que sean unas navidades en diferido. Si algo nos ha enseñado estas circunstancias es a disfrutar de nuestras casas, y es por ello que podemos sacarle partido y echarle imaginación y entretenimiento para sentirnos más alegres, arropados por el deseo de agradar a los que nos rodeen y a los que nos vean a través de las pantallas. Incluso se puede crear un reto familiar para hacer pequeños vídeos de decoración navideña, dedicados a los que compartirán las fiestas desde sus propias casas.

Quizá pueda ser una bonita idea sacar algún mantel de la abuela, de esos que después hay que planchar con mucho amor y mucha paciencia, pero que le dan prestancia y vistosidad además de poner sobre la mesa bonitos recuerdos. Por supuesto lo mismo digo de la vajilla y la cristalería, es el momento de disfrutar a tope de ellas. Cuántas veces no las sacamos, por si se rompen, bien pues el poder disfrutar de ellas bien vale el riesgo de perder alguna pieza.

¿Y qué me dices del recetario de la familia? Si te gusta cocinar puedes intercambiar recetas con hermanos, primos, amigos cocinillas y después montar un álbum con las presentaciones y los emplatados chulos, en los que pueden intervenir los más pequeños, jugando a Masterchef, y pasarlo genial.

Ni que decir tiene que un bonito árbol o adornos alegres y/o elegantes o divertidos dependiendo del gusto de cada cual pueden dar mucho juego para compartir momentos, y enseñar a nuestros seres



queridos en la distancia nuestra creatividad, y sobre todo la voluntad de hacer de nuestra Navidad algo especial a pesar de las circunstancias, sobre todo como alternativa a sentirse mal, porque si podemos celebrarlo somos privilegiados individualmente a cómo lo hagamos. Hacer sentir felices a los que se alegran con nosotros, estemos donde estemos, es un privilegio que hemos de aprovechar.

Así que, venga, a ponerse Guap@.

Sí, como lo oyes, no hay que dejarse llevar por el pensamiento de que como no voy a ir a ningún sitio, pues no necesito arreglarme. Nada más lejos de la necesidad de estar y sentirse bien, y de valorar a los que te rodean. Hay una frase de mi madre que siempre me ha acompañado, ella decía “las cosas no son especiales en sí mismas, somos nosotros quienes tene-

mos la facultad de hacerlas especiales”, y qué razón tenía.

Cuando elijas qué ponerte, cómo peinarte y maquillarte para esta ocasión de estar en directo o en diferido con las personas que quieres, conseguirás darle un valor a ese momento que, seguro, ellos y tú agradeceréis, porque serán las fotos de nuestra historia y en el futuro hablaremos de ello y cómo nos sobrepusimos a la adversidad echándole imaginación, mucho cariño y un respeto personal a todos los que quizá no puedan hacerlo.

¡No te cortes! Elige el vestido más bonito, ese que hace siglos que no te pones, y con el que te sientes tan guapísima pero no sabes cuándo es la ocasión, pues mira esta Navidad es un buenísimo momento y por supuesto mantén tu pelo cuidado, no hace falta ningún look rebuscado, pero que la melena tenga lustre, que te sientas guapa, una bonita coleta, las famosas “ponytail” pueden resultar muy favorecedoras, y hay tutoriales con los que puedes pasarlo bien practicando.

Si no tienes el pelo largo busca un corte cómodo y atractivo con un bonito color, y que tu peluquer@ te enseñe a sacarle partido con la forma de arreglarlo más favorecedora, los pendientes son un complemento fantástico para realzar el look total y, por supuesto, saca a pasear tus dotes de artista dándole un toque de maquillaje que te guste a ti. Y... ¡Ya lo tienes! Una fórmula perfecta para hacer de tus cenas y comidas personales momentos especiales, y, por supuesto, si hay niños hay que jugar a ponerse guapos para la ocasión.

Te deseo unas bonitas fiestas llenas de momentos íntimos felices, porque esto también pasará, y contaremos, a los que vengan detrás de nosotros, que supimos enfrentarnos con valentía, creatividad y muchas ganas de superación a este enemigo común de la humanidad.

Un abrazo.

“**Pongámonos en el supuesto de que sean unas navidades en diferido. Si algo nos ha enseñado estas circunstancias es a disfrutar de nuestras casas, y es por ello que podemos sacarle partido y echarle imaginación**”

Chimeneas en Navidad



Miguel Alberdi
Decorador



Durante el otoño o el invierno las chimeneas nos hechizan con el crepitar de la madera al quemarse. Pero sus días de máximo esplendor llegan en Navidad. Colocar el árbol de navidad junto a la chimenea es una estampa muy navideña. Para no dañar al árbol la opción sería encender la chimenea con muchas velas.

Una chimenea con calcetines. No hay película navideña donde no salgan los calcetines con regalos. Los calcetines han ido ganando protagonismo en la decoración navideña y colgarlos sobre ella queda genial.

Que no falte verde en tu chimenea, coloca en la repisa de la chimenea guirnalda

naturales de hojas verdes, le aporta naturalidad y armonía junto con el resto de decoración navideña, sobre todo si el árbol de Navidad se encuentra en la misma dependencia.

Adornar la casa de Navidad no tiene por qué suponer una decoración recargada. Y ocurre lo mismo con la decoración de la chimenea. En muchas ocasiones la belleza se encuentra en la sencillez. Decora la chimenea con distintos adornos, con bolas, figuritas, velas o árboles de distintos tamaños, pero todo mini. Junto con las bolas del árbol, las estrellas es uno de los adornos de

navidad por excelencia. Decora la chimenea con estrellas y combínalos con otros detalles como libros.

El rojo y el verde son los colores por antonomasia durante los días navideños, por eso si decoras tu chimenea, no te olvides del rojo. Tener una chimenea es un lujo que no hay que desaprovechar. Si en el salón o en el comedor, o incluso en el dormitorio, tienes una chimenea parece que el ambiente se vuelve mucho más acogedor y mágico cuando está encendida.

Pero si no disponemos de chimenea, siempre tendremos la oportunidad de conseguir una chimenea eléctrica. Tiene todo lo bueno de una chimenea clásica, y además suma una gran ventaja, no hay que limpiarla y no necesitan ningún tipo de obras en la vivienda y se adaptan a cualquier tipo de espacio. Al igual que colocamos el árbol de Navidad, podemos instalar estas chimeneas y crear el ambiente deseado.

En realidad las puedes utilizar todas las épocas del año, pero es cierto que estas semanas podemos sacar todo el potencial a este elemento decorativo y disfrutar de la Navidad, y cuando pasen estas fechas simplemente tendremos que retirarlo o decorarlo de otro modo.

Para más información:

Tfno.: 686 47 61 91

Web: www.miguelalberdi.com

“ Si no disponemos de chimenea, siempre tendremos la oportunidad de conseguir una chimenea eléctrica. Tiene todo lo bueno de una chimenea clásica, y además no hay que limpiarla y no necesitan ningún tipo de obras en la vivienda



**Blanca Esteban Luna**

*Seguridad Alimentaria
(Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten)*

Presencia de gluten en las lentejas

Las lentejas son una legumbre muy nutritiva y valorada, y un alimento ideal para aquellas personas que deben seguir, por motivos de salud, una dieta sin gluten, ya que tienen un alto contenido en fibra, hierro y vitaminas, y aportan una fuente saludable de proteínas y energía.

Además, son muy versátiles en la cocina y nos sirven tanto para preparar primeros platos, platos únicos o incluso como guarnición de numerosos platos.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el cultivo de las lentejas es rotativo con cereales tales como el trigo, esto hace posible que entre las plantas de lentejas puedan crecer las semillas de

cereales cosechados en la campaña anterior.

Además, suele ser frecuente que se comparta la maquinaria agrícola como las cosechadoras, el transporte (camiones), y los almacenes.

Por lo que a pesar de que las lentejas en sí no contienen gluten, es frecuente que exista contaminación cruzada con granos de cereales que contiene gluten y que, a pesar de realizarse distintos procedimientos industriales de criba, separación por diferencia de densidades con la mesa densimétrica y detec-



ción colorimétrica, no se puede garantizar su ausencia. Así lo explica la nota informativa publicada por la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN)** el 26 de octubre de 2020, sobre la presencia de gluten en lentejas.

Por tanto, a partir de ahora, las lentejas podrán estar etique-

tadas como “sin gluten” a pesar de ser un producto que no lo contiene por naturaleza, y también se podrá etiquetar el producto con la mención “puede contener trazas de gluten”.

Por lo que, si eres celíaco o sensible al gluten y quieres seguir consumiendo lentejas, debes revisarlas bien para de-

tectar si hay algún grano de trigo, si es así eliminarlo, y lavarlas en agua antes de prepararlas.

Sin embargo, con las lentejas cocidas en conserva, recomendamos asegurarse de que el producto indica que es “sin gluten” o que aparezca en la Lista de Productos Sin Gluten de la Asociación.

En el caso de la hostelería, para seguir ofreciendo las lentejas a los celíacos y sensibles al gluten en los menús escolares, empresas y restaurantes, deberán incluir procedimientos de limpieza para garantizar que los granos de trigo son eliminados, y en caso de no poder hacerlo, elegir marcas que incluyan la mención “sin gluten” en su etiquetado.

La nota informativa completa de la AESAN se puede consultar en el siguiente enlace de su página web: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/gluten_lentejas.htm.

“En el caso de la hostelería, en los menús escolares, empresas y restaurantes, deberán incluir procedimientos de limpieza para garantizar que los granos de trigo son eliminados y, en caso de no poder hacerlo, deberán elegir marcas con el etiquetado ‘sin gluten’

Bar Gaby (Puertollano)

COMIDA Y TRADICIÓN, TAMBIÉN PARA LLEVAR



Bar Gaby es un establecimiento que lleva en nuestra localidad más de 40 años, ocupa una esquina más que conocida y todos los que por allí pasan, nunca olvidan ni su fachada, ni su servicio. Calle General Aguilera nº4, esquina con Miguel Servet. Vicente Ramírez, dueño actual, desde hace 10 años, defiende la tradición de su negocio, un bar que no solo nos ofrece cafés o cañas, sino también una extensa variedad de tapas caseras, guisos como los de antaño, entre los que destacan: asadura encebollada, callos con garbanzos, oreja en salsa, caldereta o sus famosas migas manchegas, la tapa estrella de cada sábado.

El Bar Gaby se ha adaptado en todo momento a las normas establecidas por la pandemia, modificando su espacio y la limpieza del establecimiento. El horario sigue siendo el mismo, desde las 8 de la mañana hasta el cierre establecido actualmente.

Vicente se encuentra al pie del cañón, detrás de su barra, día a día, y aunque esta situación ha hecho mella en la hostelería, se levanta cada día con la simpatía y el agrado que le caracteriza. Es por ello que el 95% de su clientela es fija, vecinos, amigos y clientes que hacen de este bar su punto de encuentro.

Muchos vecinos seguramente desconocen que Bar Gaby ofrece, no solo comida en el establecimiento; todos los guisos antes mencionados se pueden encargar para recoger y llevar a casa, algunos afortunados que sí conocen esta información, arrasan con las migas de los sábados, privando muchas veces a los clientes de la deliciosa tapa.

Entrar al Bar Gaby es disfrutar de un bar de los de siempre, de los de toda la vida, donde las preocupaciones y los problemas se disipan y el mundo se arregla con una cerveza fría en la mano.

La cata del mes

YUGO CRIANZA

Variedad: Tempranillo. D.O.P La Mancha. Temperatura: 16-18° C. Conservación: 6 meses en barrica de roble americano.

Bodegas Cristo de la Vega (Socuéllamos), reconocida por los concursos nacionales e internacionales más importantes, nos presenta su variedad de uva tempranillo Yugo Crianza, un vino a la vista de color granate oscuro de capa media-alta y tonos púrpura. Buena intensidad aromática, destacando el equilibrio entre aromas primarios a frutas rojas y aromas secundarios avainillados y tostados propios de la barrica de roble americano. A su paso por el paladar nos deja sensaciones de equilibrio y redondez con una entrada en boca suave pero contundente. Es ideal para acompañar carnes rojas, quesos muy curados y patés. Su temperatura de servicio de 16-18° C y cuenta con un grado alcohólico de 12,5% vol. Concluida su fermentación, se lleva a cabo la crianza en barricas de roble americano de tostado medio durante seis meses.



**GALAXIA
OCIO, S.L.**

**FÁBRICA DE BOLSAS DE COTILLÓN
VENTA DE ARTÍCULOS PARA FIESTAS**

PEDIDOS a:
info@galaxiaocio.com



639 31 76 77
659 91 35 68

www.galaxiaocio.com

EXPOSICIÓN Y VENTA

C/ ALMAGRO, 99
BOLANOS DE CALATRAVA
CIUDAD REAL

ACEPTAMOS TARJETA DE CREDITO Y DEBITO





La exclusividad del CUPRA Formentor Primer vehículo diseñado desde cero por la marca

El CUPRA Formentor es el primer vehículo diseñado y desarrollado desde cero por la marca CUPRA, y se fabrica en la planta de Martorell. Ya está disponible la versión VZ, la más potente de todas, con motor 2.0 TSI de 310 CV, cambio DSG y tracción integral 4Drive. Este modelo abre la puerta a nuevos clientes que buscan exclusividad, innovación y una experiencia de conducción dinámica y cautivadora.

El Formentor ofrecerá una amplia gama de propulsores con cinco motores, que incluye dos versiones híbridas enchufables de altas prestaciones. Además, cabe des-

tacar la experiencia de uso totalmente conectada que ofrece. Por una parte, implementa los sistemas de seguridad más avanzados; por otra, un alto nivel de conectividad dentro y fuera del vehículo, gracias al sistema CUPRA Connect, que permite controlar y gestionar ciertas funciones incluso con acceso remoto desde el smartphone.

Se trata de un vehículo que reúne las cualidades de los SUV y los turismos deportivos, y llega en un momento en el que el segmento de los SUV Coupé (CUV) será testigo de un crecimiento increíble.

El Formentor muestra la ambición, la sofisticación y la inspiración propias de la marca, gracias a su atractivo diseño. La longitud del capó aporta deportividad, y el gran énfasis visual recae sobre la parte trasera, donde encontramos blisters laterales que ofrecen una gran expresividad, y unos pilotos traseros conectados por una luz LED infi-

nita. El CUPRA Formentor se ha diseñado y desarrollado en el Centro Técnico de CUPRA, en Martorell, y es el primer modelo 100% CUPRA que se produce en la planta. Ya está disponible en su configuración tope de gama (310 CV). Le seguirán las otras versiones en 2021.

El primer modelo desarrollado íntegramente bajo la marca CUPRA se une al recientemente remodelado CUPRA Ateca y al nuevo CUPRA León, que también llegarán al mercado en el último trimestre de 2020. De este modo, la marca comienza su ofensiva de producto tras haber registrado más de 55.000 pedidos desde su creación en 2018, superando todas las expectativas iniciales.



Mustang Bullitt edición limitada

Réplica del GT 390 de 1968 pilotado por Steve McQueen

Steve McQueen, dentro de su amplia filmografía, cuenta con dos películas míticas. En la primera, “La gran evasión”, el actor aparece unido a una moto Triumph TR6 Trophy. En la segunda, “Bullitt”, se hizo famosa la gran persecución de más de diez minutos realizada por las calles de San Francisco con un Ford Mustang GT 390 de 1968. Es precisamente una réplica exacta de este mismo modelo el que, en edición numerada, limitada en el tiempo y en unidades, se ha puesto a la venta en honor de dicha película y que precisamente lleva su nombre: Mustang Bullitt.

Disponible solamente en dos colores, Negro Shadow Black y Dark Highland Green, recoge todos los atributos estilísticos del Mustang de McQueen. Se ha eliminado el caballo de la calandra así como cualquier otro distintivo que lo asocie a Ford o al propio Mustang. Las llantas de estilo clásico son de serie y apenas hay modificaciones mecánicas excepto en el motor y en algunos detalles del salpicadero.

En realidad todo su equipamiento viene de serie, aunque es verdad que cuenta con un multimedia con pantalla táctil, algo que el coche de 1968, evidentemente, no



tenía. Lo mismo ocurre con el cuadro digital. La tapicería es de cuero negro de serie. En cuanto a su calidad general está por encima de los habituales coches norteamericanos que llegan a Europa.

En lo que respecta al apartado mecánico, el nuevo Ford Mustang Bullitt se posiciona como la opción más potente

que podamos encontrar en la gama del deportivo de Ford. Bajo su capó se encuentra un motor V8 de 5.0 litros Ti-VCT que finalmente homologará 460 CV (338 kW) y 526 Nm de par máximo asociado a una caja de cambios manual de seis velocidades. No hay opción de transmisión automática.



El nuevo Toyota C-HR GR Sport, ya en España

Tras el Toyota Corolla GR SPORT, ahora es el turno de que el diseño deportivo y los detalles TOYOTA GAZOO Racing lleguen a la gama Toyota C-HR Electric Hybrid. El nuevo Toyota C-HR GR SPORT lleva un paso más allá el sorprendente lenguaje de diseño y el excepcional rendimiento dinámico que ya han otorgado la condición de icono al crossover con el que Toyota revolucionó el segmento C-SUV cuando lo lanzó a finales de 2016.

Inspirado en los modelos GR de Toyota de alto rendimiento como el recientemente presentado GR Yaris y en los colores de TOYOTA GAZOO Racing, el nuevo Toyota C-HR GR SPORT añade más estilo exterior e interior a la ya de por sí impactante imagen del crossover de Toyota. Así, sobresale el nuevo frontal con faros delanteros oscurecidos, emblecedor en negro piano en el contorno de los antiniebla, el nuevo spoiler en la parte baja del paragolpes, la parrilla en cromado oscuro y los detalles también en negro piano en el paragolpes.

En la parte posterior, hay un embellecedor exclusivo bajo el paragolpes, nuevos embellecedores en negro piano alrededor de los catadióptricos traseros y el logotipo GR SPORT en la zona baja del lado derecho del portón del maletero. El habitáculo se distingue por los nuevos detalles en color plata en el salpicadero, los asientos delanteros de diseño deportivo con logo GR, los respaldos en rojo en el tapizado del volante y la palanca del cambio, las molduras de los pasos de puerta y la presencia



Con un exterior e interior aún más impactantes

del logo GR SPORT en el botón de arranque y en la pantalla TFT del cuadro de instrumentos al activar el contacto.

EQUIPAMIENTO Y PRECIO.- El equipamiento del nuevo Toyota C-HR GR SPORT es sobresaliente, con cristales oscurecidos, faros y pilotos LED, asientos delanteros calefactables, Sistema de Aparcamiento Inteligente (S-IPA), ionizador de partículas para el habitáculo (nano-e), equipo de audio premium JBL con 9 altavoces y la última versión de Toyota Safety Sense, el conjunto de dispositivos de seguridad y ayuda a la conducción de Toyota, incluyendo Detector de Ángulo

Muerto (BSM) y Alerta de Tráfico Trasero con función de frenada (RCTA).

El Toyota C-HR GR SPORT está disponible únicamente con la opción más potente de las dos que se ofrecen dentro de la gama Toyota C-HR Electric Hybrid. Así, se propulsa gracias a un sistema híbrido eléctrico de 184 CV (180H), sinónimo de gran respuesta y eficiencia. Los neumáticos, el sistema de suspensión y el ajuste de la dirección, específicos del nuevo Toyota C-HR GR SPORT, han sido concebidos para mejorar perceptiblemente su comportamiento dinámico pero manteniendo en toda circunstancia los niveles de confort de marcha que siempre han distinguido al crossover de Toyota.

El nuevo Toyota C-HR GR SPORT, que se incorpora a la recientemente renovada gama Toyota C-HR Electric Hybrid (más información), ya está disponible en la Red Oficial de Concesionarios de Toyota España desde 30.490 € o por sólo 230 € al mes con Toyota Easy Plus, el programa de financiación y servicios añadidos, con 4 años de garantía y 4 años de mantenimiento. Esos 30.490 € / 230 € al mes corresponden a la versión 'Black Edition' del Toyota C-HR GR SPORT, con pintura metalizada negra en toda la carrocería.



Sabías Que ...

LA FRASE DEL MES: "En el año 82 prometí crear 800.000 puestos de trabajo, y en el año 86 se habían destruido 800.000. Cuatro años después no prometí nada y se crearon 1.300.000". (Felipe González, político español)



Desaparición de ríos en China

Hace unos 20 años, según los registros oficiales, había en China 50.000 ríos de más de 100 kilómetros cuadrados. Hoy, según el Primer Censo Nacional del Agua hay sólo 22.909. En sólo dos décadas, el país asiático ha visto desaparecer de sus mapas 28.000 ríos, casi la mitad de todos los que estaban registrados. Según explicó Huang He, director adjunto del grupo que ha elaborado el estudio, la supuesta desaparición de los ríos se debe principalmente a que las estimaciones anteriores sobre éstos eran inexactas, pues se habían obtenido usando "incompletos mapas topográficos de los años 50". Admitió que el cambio climático también podría haber jugado un papel importante en la desaparición de algunos ríos, pero en ningún momento apuntó a la sobreexplotación de los recursos hídricos que es, según la mayoría de expertos, la verdadera causa del problema. Los expertos tienen claro que la desaparición de los ríos chinos no tiene nada que ver con el cambio climático, y mucho menos con problemas en los mapas que, aseguran, siempre han sido muy precisos en China, un país con una gran tradición al respecto, su desaparición es una realidad y está causada por la sobreexplotación de los recursos hídricos, el uso incontrolado de los acuíferos subterráneos y la desertificación de los bosques debido a la explotación maderera.

No siempre hubo aire acondicionado

El primer aparato de aire acondicionado eléctrico fue inventado por el norteamericano Willis Haviland Carrier, en el año 1902, siendo considerado el padre de los aires acondicionados modernos. Su objetivo era producir un aire frío para poder bajar la temperatura de una planta de impresión sobre papel, ya que los procesos se hacían más eficientes con ello. Por tanto el aparato de aire acondicionado que tenemos en nuestro hogar no fue ideado originalmente para nuestro confort, ni se pensó para combatir la temperatura de los veranos más calurosos, fue un desarrollo para su aplicación en la industria. Así se fundó la empresa norteamericana Carrier, de producción de electrodomésticos y máquinas industriales. Pero no todo eran ventajas, existían serios inconvenientes con las primeras máquinas como el uso de un refrigerante peligroso en caso de fugas (el amoníaco), el tamaño de estas máquinas y también su coste de compra y consumo energético. Dos décadas más tarde, el descubrimiento del freón en 1928 por Thomas Midgley junior, trajo al mercado una sustancia refrigerante más segura para los seres humanos. El freón permitió el salto de los aires acondicionados a los hogares y pequeños comercios, no estando ya limitado exclusivamente a las grandes fábricas e industrias.



¿'Ensalada Olivier' o 'Ensaladilla Rusa'?

Lucien Olivier fue un joven chef que en 1860, a los 22 años, decidió viajar hasta la esplendorosa Rusia de los zares y abrir en Moscú un lujoso restaurante al que llamó Hermitage. En poco tiempo consiguió que la aristocracia moscovita acudiese a su restaurante a probar



la deliciosa 'ensalada Olivier', sin lugar a dudas el plato estrella de la casa. Dicha ensalada llevaba una base de patatas cocidas a la que le añadía una serie de carísimos productos de primera calidad (entre ellos lengua de ternera, langosta, caviar o urogallo) y la aliñaba con una especie de salsa mahonesa a la que le incorporaba

un ingrediente que mantuvo en secreto.

Muchos fueron los que quisieron robar o copiar la famosa receta de tan exquisita ensalada, pero ningún otro restaurante le supo dar ese toque que tan solo Lucien Olivier conseguía.

Pero lo que fue definitivo para transformar la 'ensalada Olivier' en la ensaladilla que hoy en día conocemos fue la Revolución Bolchevique, ya que a partir de entonces se le incorporó ingredientes mucho más baratos, menos exclusivos y que estaban al alcance de cualquier bolsillo. A partir de ahí se hicieron infinidad de variaciones y pruebas, poniéndose de moda en todos los restaurantes de Rusia variando los productos dependiendo del lugar. Esta nueva ensalada Olivier se dio a conocer a nivel internacional y, como venía de Rusia, aquí empezamos a llamarla de ese modo: 'ensaladilla rusa'. Como dato anecdótico durante los años de la dictadura franquista en algunos lugares de España se rebautizó a este plato como 'Ensaladilla Nacional', debido a la estigmatización que había a todo lo relacionado o proveniente de Rusia.

Qué fue de ...

Mike Kennedy

Nació en Berlín en 1944 y antes de iniciar su carrera musical, trabajó en el laboratorio de una cervecería. Desde principios de los años sesenta pasaba sus vacaciones en Mallorca donde se estableció en 1965 e inició sus primeras incursiones en el mundo de la música con el grupo Los Runaways. Ya en Madrid, funda Los Bravos junto a sus compañeros de Los Runaways y dos exintegrantes de Los Sonor con Mike como voz solista. En 1966 el grupo alcanzaría el puesto número 1 en 28 países (entre ellos Francia, Alemania, Suecia, Italia) con la canción 'Black is Black'. Otras famosas fueron 'Bring a little lovin', 'Los chicos con las chicas' o 'La Moto'. En 1969 Kennedy decide abandonar la formación para emprender una carrera en solitario. Ese mismo año edita Enigmático Mike en el que destaca el tema 'La lluvia', versión en castellano de un clásico italiano. En 1970 actúa con notable éxito en el Teatro de la Zarzuela en Madrid, y publica la actuación en Recital en la Zarzuela. En 1991 se recomponen Los Bravos, como Mike Kennedy y Los Bravos, y publican 'De nuevo en casa'. A finales de los noventa se unió a artistas como Karina, Jeanette, Micky y Tony Ronald para crear Mágicos 60. En la actualidad vive de sus bolos (actuaciones esporádicas en diversas localidades) y reside con su mujer en Vitoria. En 2019 Quentin Tarantino elige la canción 'Bring a Little Lovin' para promocionar el tráiler de Once Upon a Time in Hollywood.





3D SEGURIDAD:
empresa autorizada
por la U.G.P. con el Nº 4026



CIUDAD REAL

Sanrúe

tu casa está

PROTEGIDA

y ahora,

TU FAMILIA

también

consigue tu video alarma
SIN PERMANENCIA



☎ **926 922 688**

GRUPO
SEIS SIGMA
DISTRIBUIDOR OFICIAL



www.gruposeissigma.com