



Siéntate a la puerta de tu casa solo a mirar.... Ya verás... como encuentras la solución a tus problemas. Mantente siempre expectante para cuando por fin salga el sol, puedas atrapar los primeros rayos.

UN RAYO DE LUZ

INDICE

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1.- Discapacitados | 2.- Conozca La Rioja |
| 3.- Curiosidades | 4.- Recetas de cocina |
| 5.- Campaña “Mojate” | |

5.- Campaña "Mójate"

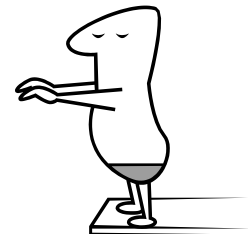


Como el año pasado vamos hemos puesto en marcha en La Rioja la 2ª Edición de la Campaña Mójate por la Esclerosis Múltiple.

"Gota a gota, haremos un mar"

La campaña "Mójate por la Esclerosis Múltiple" es una acción de sensibilización social y de solidaridad con las 40.000 personas que sufren Esclerosis Múltiple en España. El "Mójate", iniciado en España por la Fundación Esclerosis Múltiple en 1.994, es un acto de participación ciudadana y de captación de recursos, cuyo objetivo es mejorar la calidad de la atención a las personas afectadas y apoyar la investigación de la Esclerosis Múltiple en nuestro país.

El "Mójate por la EM" se ha convertido en uno de los actos de solidaridad más importantes de España y cuenta con la colaboración de 3.000 voluntarios.

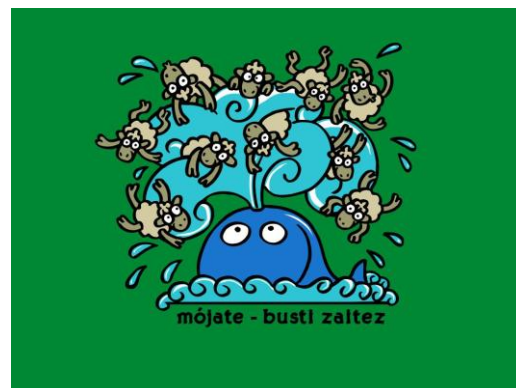


Este año vamos a llegar a más piscinas en La Rioja, y estaremos presentes el próximo día **8 de julio** en:

- Piscinas de las Norias
- Piscinas de Cantabria
- Piscinas de Albelda
- Piscinas de Haro
- Piscinas del Villar de Arnedo.

Contamos con el apoyo de:

- Lorenzo Milá
- Javier Cámara
- Ramón García
- Alex de la Iglesia
- Cesar Bea
- Titín III
- Carlota Castrejana
- Juan Carlos Sánchez de la Nieta
- Unai Expósito



1.- Discapacitados

CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA DISCAPACIDAD, PENSIONES, MINUSVALÍAS E INCAPACIDAD.

4. Conceptos asociados

En esta ocasión y como resumen, vamos a desarrollar otros conceptos y definiciones que en principio, no llevan aparejada prestación económica por sí solas y que no tienen nada con los conceptos que en anteriores boletines hemos enumerado, pero que por su importancia y repercusiones sociales, pueden ser de nuestro interés. Teniendo claro, que no existe ninguna relación ni interdependencia entre unos conceptos u otros.



Grado de minusvalía.- La calificación del grado de minusvalía es la valoración de la discapacidad que presenta una persona según baremos establecidos oficialmente. Se reconoce mediante certificado que acredita el grado que alcance la minusvalía, sea ésta física, psíquica y/o sensorial. El organismo oficial que reconoce y otorga el grado de minusvalía es la Dirección General de Servicios Sociales de la Consejería de Salud y Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja.

Dependencia.- La dependencia se define como un estado en el que se encuentran las personas que por razones ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, tienen necesidad de asistencia y/o ayudas importantes a fin de realizar los actos de la vida diaria y, de modo particular, los referentes al cuidado personal.

Incapacidad.- La incapacitación es una forma de limitar y restringir la capacidad de obrar de una persona. Se constituye por sentencia judicial que determinará la extensión y límites de la incapacitación (incapacidad total o parcial), así como el régimen de tutela o guarda legal a la que haya de quedar sometido el incapacitado. La incapacitación tiene como objetivo la protección de la persona y de su patrimonio, justificándose en la ausencia o limitación del discernimiento del incapaz. Solo la puede solicitar el propio incapaz, un familiar directo o el Ministerio Fiscal (por conocimiento de la situación del presunto incapaz) y se solicita ante el Juzgado de Primera Instancia del lugar de residencia del incapaz.

Como resumen, si todavía os queda alguna duda en cuanto a los conceptos de los que hemos comentado, no dudéis en dirigiros a la Asociación, donde se os comentará y ampliará la información que necesitéis.

2.- Conozca La Rioja

SOTOS DE ALFARO

Los Sotos del Ebro en Alfaro con una extensión de 473 hectáreas han recibido la distinción de Reserva Natural.



Para llegar hasta ellos, una vez en Alfaro es sencillo, ya que los indicadores nos llevan al aparcamiento a la entrada de los Sotos. Para el que tenga problema de movilidad se puede seguir el indicador hacia donde pone área recreativa, donde hay otro aparcamiento para discapacitados, desde el cual ya podemos visitar Los Sotos andando y, también hay unos estupendos caminos, con bastantes tramos que se pueden hacer en silla de ruedas.

El espacio natural de Los Sotos de Alfaro constituye uno de los escasos lugares de La Rioja donde aún se conservan retazos de los antiguos bosques de ribera que se desarrollaron junto al río Ebro. Sotos como estos llegaron a ocupar en otros tiempos toda la llanura de inundación que el río Ebro fue dejando en La Rioja Baja.

Sauce blanco, chopo negro, álamo blanco y fresno son las especies más abundantes en las formaciones arbóreas de los sotos, acompañadas por arbustos como rosas, zarzamoras o majuelos.

En los Sotos podemos ver rapaces como el gavián o el milano negro, acuáticas como el ánade real; cigüeñas, martines, garzas, cormoranes, pitos reales, tórtolas, cucos, martines pescadores, y mamíferos como zorro, jabalí, jineta, tejón y otros como la comadreja, o el gato montés. Pero, sin duda, entre los más relacionados con el medio acuático están la nutria y el visón europeo.

Para más información, hay un centro de interpretación de Medio Ambiente, en la plaza de España de Alfaro.

La sabiduría consiste muchas veces en cambiar una cosa por la otra.

El que no espera nada de los hombres es superior a todos los hombres

(Amado Nervo)- Aportado por Alfredo Miruri

ALPARGATAS EN CERVERA DEL RIO ALHAMA

Tradicionalmente, Cervera goza de un merecido prestigio por las manufacturas realizadas con plantas textiles como el cáñamo y el lino. Una fama que tuvo su esplendor durante los siglos XVI y XIX, cuando la fabricación de lonas para los buques de la marina real desplazó a las elaboradas en Holanda. Se cuenta incluso que las velas de los barcos de la Armada Invencible fueron realizados en nuestra localidad.

Tras el cambio de necesidades en la sociedad, el carácter emprendedor de los cerveranos se centró en la elaboración de la alpargata.

Actualmente, la industria alpargatera en Cervera, sigue constituyendo una parte importante de su economía, continuando con los métodos tradicionales de artesanía pero siempre apostando por el diseño y la calidad. Dentro del núcleo y los barrios se encuentran ubicadas unas 10 pequeñas y medianas empresas que se dedican a la fabricación de la conocida alpargata.

Hace que el pie transpire, descanse, teniendo siempre como materia primaria prima el yute, cada par resulta único, con sus miles de modelos, con sus miles de colores.

Este tipo de calzado que se ha convertido en todo un signo de identidad sigue siendo un referente.

La visita a Cervera no puede finalizar sin saborear algunos de los platos que forman parte de su gastronomía: caracoles a la alpargatera, paella, perdiz estofada con hierbas naturales y dulces como los ormigos, cañas, culecas de jueves lardero o los manguitos de la candelaria, son de sus máximos exponentes.



Tacto es la habilidad de tratar que el otro vea la luz, sin hacerle sentir el rayo (Kissinger)

El verdadero sabio sólo es riguroso consigo mismo, con los demás es amable (Plutarco)

Aportado por Alfredo Miruri

EL ACEITE RIOJANO DESPEGA

El aceite riojano despega en producción. La DOP “Aceite de Rioja” prevee concluir la campaña con 2,5 millones de kg. de aceituna recogida.

Catorce marcas comercializadas estarán amparadas por el sello de calidad. Agrupa al 60 por ciento de la superficie de cultivo de la región. La denominación de origen contará a finales de este año con un plan estratégico que establecerá las directrices del camino a seguir por esta denominación en aspectos como la promoción o la comercialización. Se informó que la superficie inscrita actualmente en la denominación protegida “Aceite de Rioja”, se eleva a 2.300 Ha. Lo que representa aproximadamente el sesenta por ciento de toda la superficie dedicada al cultivo del olivar.

Esta será la primera campaña en la que el aceite de La Rioja estará amparado por el sello de la Denominación de Aceite Protegida y será comercializado a través de 14 marcas diferentes: Igajba, Lectus, Lacrimus, Cracurris, Plenilunio, Iul, Arzobispo dego de Tejada, Heyul, Fresno, 5 Valles, Olea Magna, Gantenea, Laestalsa y Galilea.

De cultivo muy antiguo en La Rioja, el aceite ha incrementado su producción tras el reconocimiento por parte de la UE de sus propiedades nutricionales. La DOP ampara la producción, elaboración y envasado de este producto agroalimentario en condiciones organolépticas irreprochables. Destaca por su sabor afrutado y presenta un aspecto limpio, sin indicios de velos, ciertos matices que pueden ir desde el verde claro intenso al verde oscuro intenso y sin ninguna clase de defectos.

Sus propiedades saludables son que reduce el riesgo de sufrir problemas coronarios, poder antioxidante y vitamina E, estimula el crecimiento y favorece la absorción del calcio y la mineralización, mejora el funcionamiento del estómago y páncreas y previene la arteriosclerosis, mejora las funciones metabólicas y cuenta con un efecto protector y tónico de la epidermis.

Existe un movimiento llamado “contraria luz” (en Contrebia Leucade, yacimiento ibérico del que ya hablaremos más adelante), que realiza talleres de teatro, así como otros eventos culturales.

Telefono: 626 41 91 73 y 941 19 71 19
Plaza Contrebia Leucade, s/n
26530 Aguilar del Rio Alhama (La Rioja)
[www,tallerspiral.com](http://www.tallerspiral.com)

3.- CURIOSIDADES

FESTIVALES EN LA RIOJA, EN VERANO



Un total de 13 conciertos, algunos de ellos a cargo de las mejores bandas internacionales, formarán el programa de la VII edición de Festival de Jazz en Ezcaray, la semana entre el 9 y el 18 de julio.

El FMSA es un festival especializado en música antigua que se celebra en Sajazarra, un pequeño pueblo de La Rioja, de menos de 100 habitantes y que destaca por la fuerte implicación de toda la comunidad local en su desarrollo. Tendrán lugar del 16 al 21 de agosto.

La orquesta plecto de Córdoba inaugura el festival internacional que se celebrará en La Rioja del 22 al 31 de agosto. La reconocida formación cordobesa será la encargada de la inauguración del festival en el Auditorio de Logroño el lunes a las 20,30 horas.

Los festivales de Nájera que comenzarán e se 17 de julio y se desarrollarán hasta el 11 de agosto, incluirán un congreso de urbanismo.

SEGUIMOS CON TERESA Y EL TREN Y LLEGAMOS

Separarme de algunos amigos de los que hice en el viaje será doloroso.

Dejar que mis hijos sigan solos, será muy triste

Pero me aferro a la esperanza de que, en algún momento, llegaré a la estación principal y tendré la gran emoción de verlos llegar con un equipaje que no tenían cuando embarcaron.

Lo que mas me hará feliz será pensar que colaboré con que el equipaje creciera y se hiciera valioso.

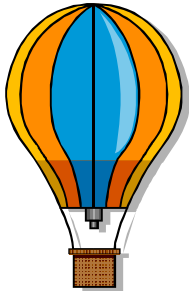
Amigo mío, hagamos que nuestra estancia en ese tren sea tranquila, que haya valido la pena.

Hagamos tanto para que cuando llegue el momento de desembarcar, nuestro asiento vacío, deje añoranza y lindos recuerdos a los que en el viaje permanezcan.

A ti que eres parte de mi tren, te deseo un Feliz viaje.

CHISTES

A todos los jefes Con amor



Un hombre vuela en un globo, cuando de repente, se percata de que está perdido; maniobra y desciende lentamente hasta que divisa a alguien en la calle y le grita...

Desde el globo:

- ¡Disculpe!, ¿Podría ayudarme? He quedado en juntarme a las dos con un amigo, llevo media hora de retraso y no sé donde me encuentro...

Desde la calle:

- Claro que sí. Se encuentra usted en un globo de aire caliente, flotando a unos 30 metros de altura, entro los 40 y 42 grados de latitud norte y entre los 58 y 60 grados de longitud este.

Desde el globo:

- Es usted ingeniero, ¿verdad? –pregunta el del globo-.

Desde la calle:

- Sí señor. Lo soy. ¿Cómo lo ha adivinado?

Desde el globo:

- Es simple, porque todo lo que me ha dicho es “técnicamente” correcto, pero “prácticamente” inútil. Sigo perdido y voy a llegar tarde a mi cita porque no sé qué hacer con su información.

Desde la calle:

- Y usted es jefe, ¿verdad? –pregunta el de la calle-

Desde el globo:

- Sí señor. ¿Cómo lo ha sabido?

Desde la calle:

- Es muy simple. No sabe ni dónde está, ni para dónde va... Ha hecho una promesa que no puede cumplir y espera que otro le resuelva el problema. De hecho se halla exactamente en la misma situación en que estaba antes de encontrarnos... salvo que ahora, por alguna extraña razón... ¡la culpa es mía!

4.- Recetas de cocina

Alcachofas con jamón por María Luisa Vallano

Ingredientes

- 2 docenas de alcachofas
- 200 gr. de jamón
- Harina
- ½ cabeza de ajos
- Aceite
- Sal
- Perejil picado



Antes de limpiar las alcachofas disponer de una cazuela con abundante agua fría y harina batida donde iremos echando las alcachofas para evitar que se pongan negras según las vamos limpiando.

Para limpiarlas quitaremos las hojas exteriores y duras con un cuchillo, cortaremos la punta de la alcachofa y cortaremos con el mismo cuchillo el nacimiento de las hojas exteriores ya que todo ello resultaría duro en exceso, nada más terminar esta operación las echamos a la cazuela.

Cuando hallamos terminado de limpiar todas las alcachofas dispondremos de otra cazuela con abundante agua fría, batimos en ella una cucharada de harina, pero esta vez le añadiremos sal y un chorretón de aceite arrimándola al fuego seguidamente.

Al hervir el agua, echaremos las alcachofas, tardando en hacerse unos veinte minutos a fuego medio. Se dejan escurrir, se parten por la mitad y las depositamos con cuidado en el fondo de otra cazuela.

En una sartén se echa aceite, se pone al fuego y doramos unos ajos cortados en láminas, añadimos jamón en taquitos pequeños, rehogamos un momento antes de echar otra cucharada de harina, sin parar de dar vueltas con una cuchara de palo dejamos hacer la harina para que no sepa a crudo y añadimos caldo de cocer las alcachofas que hemos reservado y dejamos hacer hasta que la salsa alcance la textura deseada.

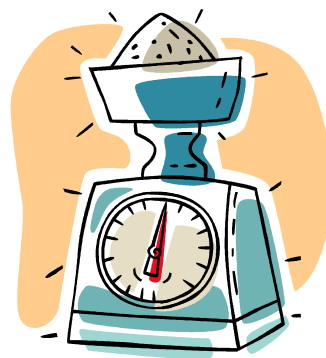
Para terminar vertemos la salsa sobre las alcachofas y dejamos hacer unos minutos todo junto en la cazuela a fuego lento, espolvoreamos con perejil picado poco antes de retirar del fuego.

Leche Frita por Santiago Fernández

Ingredientes:



- $\frac{3}{4}$ de litro de leche
- la cáscara de un limón
- 5 cucharadas de maizena
- 5 cucharadas de azúcar
- 25 gramos de mantequilla
- dos huevos
- pan rallado
- 1 litro de aceite
- azúcar para espolvorear



Se separa medio vaso de leche en la cual disolvemos las 5 cucharadas de Maizena. En una cazuela, ponemos la leche, la cáscara de limón, el azúcar y la mantequilla. Cuando está a punto de hervir se le quita la cáscara de limón y se le añade la Maizena que tenemos disuelta en la leche.

Se deja cocer durante cinco minutos, sin dejar de mover a fuego lento, y se vierte sobre una fuente para que se enfríe. Una vez fría, se corta en trozos, lo pasamos por huevo, pan rallado y se fríen. Se sirven templados y espolvoreados con azúcar.

Editado por María Luisa Vallano con la colaboración de Santiago Fernández Castillo