

Teléfono del Suscriptor y del lector: 902 299 605

AL DÍA



El martes se darán a conocer las novedades de la Semana Santa

El próximo martes se darán a conocer a los medios de comunicación las novedades de la Semana Santa de Don Benito. Será en el Ayuntamiento. La junta de cofradías presentará el cartel de la próxima Semana Santa e informará del vía crucis conjunto que se pretende llevar a cabo. Este año se prevé celebrar también la procesión magna, aplazada el pasado año.

Navalvillar de Pela y Obando acogen dos espectáculos teatrales

La localidad de Navalvillar de Pela y Obando serán escenarios de dos espectáculos teatrales este fin de semana. Hoy será un montaje infantil a cargo del CID de Castuera. Se escenificará 'Las naranjas del cura'. Será a las 19.00 horas en la casa de cultura de la población peleña. Mañana domingo se pondrá en escena el espectáculo teatral 'Puré de flamencas' a cargo del grupo Jarancio y para todos los públicos. Tendrá lugar en el centro social de Obando a las 21.30 horas.

Santa Amalia celebrará su segunda feria multisectorial



La localidad de Santa Amalia celebrará del 31 de marzo al 2 de abril próximo la segunda edición de su feria multisectorial. Este certamen ferial tendrá lugar en el recinto ferial de la población amaliense.

Coincidiendo con esta feria, y como gran novedad de este año, se celebrará la primera edición del Salón Agriocasión. El alcalde, Manuel Barroso, (en la foto), inaugurará esta multisectorial.

Si desea realizar una sugerencia de carácter público, si quiere denunciar irregularidades, deficiencias o cualquier mal uso de los servicios de interés ciudadano, hágalo en esta sección. El buzón es una línea abierta las 24 horas de día. No olvide dejar su nombre, apellidos y teléfono. Escríbanos un correo electrónico:

redaccion.hoy@hoy.es



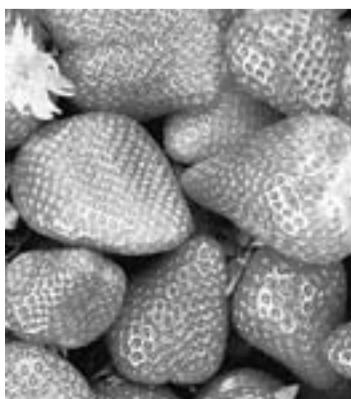
LÍNEA DE CONSUMO

Por Rocío Romero

Acaba con las manchas de fruta

Las manchas de fruta pueden llegar a convertirse en una auténtica pesadilla si terminan en una prenda especial y no sabes cómo acabar con ellas. Si cae en ropa de color blanco, en tejidos de algodón o lana, **rocía la mancha con zumo de limón y acláralo con agua caliente**. Si la mancha se ha quedado un tanto antigua, humedécela con una mezcla de amoniaco y agua oxi-

genada y aclara inmediatamente después. Sin embargo, si la mancha de fruta termina en una prenda de seda, moja un trapito en alcohol o vinagre y frota la mancha por el revés de la prenda. En cambio, hazte con una esponja mojada en agua fría y con un producto quitamanchas para eliminar los restos de fruta de las tapicerías y los tejidos lavables. Las manchas de fruta en las **manos se quitan con la corteza de un limón o frotándolas con vinagre**.



Las malas compañías de las sabrosas fresas

Las fresas son bastante ligeras desde el punto de vista calórico al **aportar solo 35 calorías por cada 100 gramos**. Sin embargo, esta cantidad de calorías se disparan con las 'compañías' que se suelen añadir a la fruta. Así, el postre gana 364 calorías si las acompañas de dos cucharadas soperas de nata líquida y dos cucharaditas de azúcar. Esta cantidad se rebaja a 128 calorías si las

LA ROTONDA

ROQUE ALONSO

LA ALCAZABA MILENARIA

Un millar de años no son nada en la historia del Universo; para un hombre, una eternidad. La Alcazaba de Badajoz, ¿qué es? Poco. Piedra y adobe en un cerro rodeado de ríos y arroyos, pero encierra casi mil años de la historia de una ciudad que nació a consecuencia de la rebeldía del hispano-musulmán Ibn Marwan.

El Ministerio de Fomento acordó el jueves pasado destinar 1,12 millones de euros a una primera rehabilitación del que debiera ser el monumento más significativo de Badajoz.

La noticia pasó algo desapercibida, sumidos como estábamos en la vorágine informativa desatada por el anuncio del alto el fuego de ETA. Normal. (Tras tantos años de terror y violencia, renacen expectativas de que su fin esté cerca y pase a ser tan sólo parte negra de la historia).

Muy distinto es el asunto de la Alcazaba. Un monumento cuyo deterioro y abandono es cada vez más preocupante. Tal y como está, decepciona al visitante más optimista. Así es muy difícil valorar la historia que encierran torres, murallas, puertas y los escasos edificios que quedan en pie. Y lo poco que pudiera intuirse, queda oculto por la suciedad y la maleza que todo lo cubre.

Otra cosa sería si el interior estuviese lleno de limpios jardines y cuidadas fuentes, si hubiese puntos de información o, mejor aún, guías que contaran los avatares históricos de la fortaleza a través de tantos siglos, sin olvidar sus muchas leyendas heroicas y románticas.

En la zona de los jardines de La Galera y de Espantaperros o junto a la Plaza Alta, la situación ha mejorado bastante, pero falta todo el interior del recinto, así como el bello entorno de las laderas que dan al Guadiana y al Rívillas.

La inversión del «1% cultural» de Fomento puede empezar a hacer realidad algo tan deseado por los pacenses. Esperemos que sea cuanto antes y que tenga continuidad.

<http://blogs.hoy.es/roque>

Envíanos tus trucos o consejos a lineaconsumo@hoy.es

sirves con 100 gramos de queso blanco y unas gotas de vainilla líquida. La cantidad se reducirá considerablemente, hasta las **84 calorías**, si las llevas a la mesa con **75 mililitros de zumo de naranja**, que equivale a medio vaso, y una pizca de canela. La próxima vez que metas la mano en el frigorífico para prepararte unas fresas, ten en cuenta cuáles son las 'malas compañías' de esta sabrosa fruta, que ahora inunda los mostradores de supermercados y fruterías.