Aceuchal Noticias

OCTUBRE 2021

Nº 74

radio@aceuchal.com

Directora: Maribel Rodríguez Matamoros

LOS ACTOS REGRESAN CON EL OTOÑO

La llegada del otoño, ha venido acompañada de una baja incidiencia de COVID, así como del fin de las restricciones, lo que ha hecho que nuestra localidad haya podido recuerpar algunas de sus citas más destacadas de esta época.

Volvía a celebrarse la Ruta de la Tapa, llegando a su edición número 11, para reactivar la hostelería y premiar a los asistentes con bonos para consumo local.

También tenía lugar el VIII Cross Villa de Aceuchal, con la participación de numerosos corredores de todas las edades y llegados desde distintos puntos de la comarca y también de fuera de ella.

Por otro lado, la biblioteca retomaba sus actividades presenciales, y la Casa de cultura, volvía a acoger una obra teatral así como la presentación de un nuevo libro escrito por una joven piporra.

AGENDA

4 de Noviembre: Pleno Ordinario. 20:00 h.

12 de Noviembre: Presentación Versión infantil “La Bruja de los Ajos” 19:30 h. Casa de Cultura

15 de Noviembre: Inicio ludoteca rural “La Bruja de los Ajos”.

19, 20 y 21 de Noviembre: Fiesta de “La Bruja de los Ajos”.

CON MUY POCA COSA

Paco Alonso de Mingo

Cuando llega uno a esa etapa de la vida llamada vejez o si queréis tercera edad o ancianidad o senectud, gran parte de ella es ese particular "baúl de los recuerdos" que abrimos a menudo para sacar nuestras vivencias que huelen a naftalina y ha pasado lejano muchas veces. Cuando somos jóvenes no nos conformamos con nada; poder, dinero, sexo, lujo…esas son nuestras metas a conseguir. Para eso nos esforzamos pensando que va a ser lo que nos dé la felicidad completa, cosa que realmente no existe pues la vida está hecha de bien y de mal, de dolor y de placer, de salud y enfermedad, de sonrisas y de lágrimas.

Después van pasando los años y nos vamos dando cuenta de que hay otras metas. El otro día buscando entre las ropas del alma, encontré un recuerdo de esos que te animan la vida. Habíamos ido con una coral a cantar a un pequeño pueblo de Las Hurdes, tenía unos cuatrocientos habitantes y habían ido a vernos unas quince o veinte personas. Al acabar vimos que nos esperaba una viejecita dicharachera y sonriente.

- ***¡Mu bien que lo habéis hecho, joios!***
- ***Gracias abuela, ¿le puedo dar un beso?***
- ***Sí, me tenéis que dar un beso todos.***

Y así fue. Todos fuimos besando a aquella arrugadita mujer que había ido a oírnos desde su casucha a cinco kilómetros donde vivía sola con sus veinte cabras y sus dos perros. Toda de negro, con su pañuelo a la cabeza, parecía una bruja, pero su modo de actuar y de ser parecía más bien de un hada. Tenía una vitalidad y un ánimo que no correspondía con su edad de setenta y nueve años, que ella nos dijo sin que nadie se lo preguntara.

En cierto momento alguno le preguntó: "¿y no se aburre usted sola?" – No hijo mío, yo nunca estoy sola; me acompañan mis perros y mis cabras y yo hablo con ellos aunque no me contesten, en sus miradas y sus movimientos, yo veo que me quieren. De día salgo con ellas y me traigo algunas flores o castañas. Veo las ranas en el charco y oigo a los pájaros escondidos cantando a sus parejas. En las noches de invierno me acuesto con los animales, que me dan calor. Tengo todo lo que me hace falta y lo paso muy bien. Encima veo de vez en cuando algunos artistas como vosotros, ¡y gratis! ¿qué mas quiero?

Aquella abuelilla nos dio ese día una lección inolvidable, "Que la felicidad es la que se configura uno mismo". Hay quien con mucho es desgraciado porque siempre quiere y necesita más. Y hay quien es feliz con muy poco porque no ansía nada más y disfruta con lo que tiene como si fuera un tesoro. Aquel pequeñito pueblo donde después de desayunar nos dieron aguardiante que te saltaba las lágrimas (y decían que era el de las mujeres) y aquella viejecita alegre, sana y sin recovecos creo que nunca se me olvidarán. Me alegré de aquel viaje como creo que les pasó a todos mis compañeros. Aquel pueblito era como un enano con un corazón de gigante. La gente era nobel y sencilla. Aquel día yo creo que con nuestras canciones hicimos algo más felices a aquellas personas y ellos a nosotros con su sencillez y su cariño. Parece mentira pero aquel día fuimos más felices con el beso de aquella abuelilla que hablaba y reía y olía a una mezcla entre cabra y colonia barata. Os aseguro que para nosotros fue algo importante aunque para otros sería muy poca cosa.

ACTUALIZACIÓN DE LA TASA DEL SERVICIO DEL AGUA

El Ayuntamiento de Aceuchal, acordaba en el pleno celebrado el 7 de octubre, actualizar la Tasa del Servicio de Agua y Alcantarillado, una tasa que no se regularizaba desde el año 2011, lo que generaba un déficit a las arcas municipales de unos 200.000€.

En estos diez años, lo que si se ha visto incrementado ha sido el coste del servicio, que engloba, compra de aguas, combustible, suministro de electricidad, mantenimiento de la red, mantenimiento de los depósitos, análisis de agua, costes de personal, seguridad social, mancomunidad de agua, averías, así como sustituciones de tramos en la red.

Por tanto, se ha procedido a actualizar la Tasa de este servicio, de una manera lo menos gravosa posible para el bolsillo de los vecinos y vecinas, para que esto no suponga un gasto considerable en nuestra economía doméstica, siendo la diferencia de 2,16€ mensuales por contador.

Este acuerdo, entrará en vigor el próximo 1 de enero de 2022.

Por otro lado, también se acordaba acometer en los próximos meses, una de las obras más importantes en infraestructura local, como es el cambio de tubería de fibrocemento desde los depósitos del agua (crta. de Villafranca), hasta nuestra localidad, inversiones que suman más de 400.000€ que serán asumidos con fondos municipales.

ADIÓS AL PARQUE CANINO

La Consejería de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio, ha remitido al Ayuntamiento de Aceuchal una carta en la que solicita que en un plazo de 15 días, se quite la valla metálica de cerramiento del parque de la Carretera de Solana así como los carteles informativos del mismo, suponiendo esto la eliminación del parque canino de nuestra localidad.

Una misiva, que llega tras la visita y el posterior informe realizado por un Agente del Medio Natural a nuestra localidad, tras el aviso presuntamente de un vecino del municipio.

Según se recoge en el informe, este espacio, se trata de una vía pecuria denominada "Cañada Real de Merinas o Valfragoso" y según se recoge literalmente "*se debe proceder a eliminar el citado parque canino por suponer la presencia habitual de perros en el lugar una distorsión para cualquier rebaño que transite por el lugar, quilar la malla instalada y el carter publicitario, dejarlo libre definitivamente y comunicarlo a la Sección de Vías Pecuarias de Badajoz*".

CONCURSO FOTOGRÁFICO PARA EL CALENDARIO MUNICIPAL

El ayuntamiento de Aceuchal, organizaba en el mes de octubre un concurso de fotografía con el objetivo de confeccionar con la mejor de las fotografías presentadas el calendario anual de 2022 que edita el consistorio para todos sus vecinos.

A dicho concurso se presentaban un total de 14 fotografías, con una temática en la que debía aparecer algún elemento, monumento o localización de nuestro municipio.

Tras finalizar el plazo de presentación de instantáneas, la comisión informativo de festejos, en su sesión celebrada el 25 de octubre, concedía tres premios que han correspondido a:

1º premio: Inés Guerrero Bolaños. (100€)
2º premio: María Catalina Morales Díaz. (75€)
3º premio: Sofía Frontaura Guerrero. (50€)

El Ayuntamiento felicitaba a través de sus redes sociales a los premiados y los demás trabajos presentados y les anima a seguir participando en próximas ediciones, plasmando los rincones y emplazamientos mas bonitos de nuestro pueblo.

1º premio: Ines Guerrero Bolaños

2º premio: María Catalina Morales Díaz

3º premio: Sofía Frontaura Guerrero

UN COLLAR DE PALABRAS

La biblioteca pública Mahizflor, acogía el jueves 28 de octubre , una actividad de cuentacuentos para jóvenes y adultos. La misma llegaba gracias al Servicio Provincial de Bibliotecas de la Diputación de Badajoz. Actividades presenciales, en un deseo de "recuperar el espacio físico de las bibliotecas después de más de un año de cierres y aforos limitados".

En concreto, se trata de una actividad enmarcada con motivo de la conmemoración del Día de las Bibliotecas, a través del Proyecto Nubeteca, que contempla un nuevo modelo de biblioteca para el siglo XXI, donde se defiende y potencia la hibridación del espacio físico y el virtual, creando servicios y programas donde se conjugan tanto la deslocalización como el fuerte anclaje a la presencialidad.

El "collar de palabras" se está desarrollando por 12 bibliotecas de la provincia, entre ellas la de Aceuchal, en la que la narradora Laura Moreira va hilando "el collar de palabras" de biblioteca en biblioteca con sus cuentos cortos y relatos para volar un rato, así como las palabras de los lectores asistentes a su sesión de cuentacuentos.

Suspiros compartidos, delicios, alegría, reflexión, emoción, empatá, descubrimiento, cautivadora, paz, escalofrío, caricias, satifacción, autorreflexión…. Estas fueron algunas de las palabras con las que los asistentes describían esta actividad, que envolvió de magia a los presentes. Se desarrolló en la intimidad de la biblioteca y que no dejó indiferente a ninguno de los asistentes.

SOY UN TRIUNFADOR

El programa D´rules: Artistas en el territorio, llegaba hasta nuestra localidad gracias a la Diputación de Badajoz, poniendo en escena la obra "Soy un Triunfador" el pasado 29 de octubre en la Casa de Cultura de Aceuchal.

Esta obra llegaba de la mano de la compañía Aran Dramática, un monólogo interpretado por Jorge Moraga con dirección de Eugenio Amaya.

El argumento de la obra nos presenta a un personaje (José Miguel) que aparece alterado y algo desaliñado en un bar ofreciendo con suspicacia una pasmosa narración –alternándola con el camarero y el público pasivo- en la que se considera un triunfador, un tío que lo que quiere lo consigue y que se come el mundo, aunque cree que está condenado al ostracismo porque no se le reconoce como merece. Pero en el soliloquio también se transluce la realidad lo que le ocurre a José Miguel, un hombre corriente de vida mediocre y desgraciada, que está sufriendo un trastorno delirante transitorio tras haber cometido un homicidio involuntario. Al final se descubre que ha matado de un golpe a su madre en un momento de arrebatada discusión, en la que se había sentido celoso porque un hermano menor –el verdadero triunfador- era el hijo preferido.

DETRÁS DE LOS CUADROS

La piporra Sara Muñoz González ha publicado su primer libro, *"Detrás de los cuadros"*, un trabajo que alcanza ya su segunda edición y que era presentado al público el viernes 22 de octubre en la Casa de Cultura de Aceuchal.

Tal y como reconoce la joven autora, detrás de este primer libro hay "muchas sensaciones, muchos buenos sentimientos", que suponen toda una experiencia nueva para ella. Una gran historia tanto a nivel personal como creativo, una mezcla de realidad y ficción que cuenta la historia de dos chicas jóvenes, que viven en épocas distintas, a una le tocó vivir el holocausto nazi y la otra el COVID-19, estableciéndose un paralelismo entre el sufrimiento de ambas épocas. Un texto donde Sara, quiere reflejar que no solo las catástrofes naturales o un virus puden aniquilar a la raza humana, sino que también el hombre puede hacerlo.

Un libro pues especial, con mucho de historia personal, páginas que se llenan con las experiencias de su autora y para el que ha contado con la ayuda de parte de su familia, quienes le han arropado y apoyado desde el principio, ejemplo de ello, es el diseño de la portada, que ha sido diseñada por su primo, que es diseñador gráfico.

Sara Muñoz, es estudiante de magisterio y su afición por la escritura es algo que le viene desde pequeña, cuando acompañaba sus regalos con cartas, textos, que fue convirtiendo en historias que publicaba en plataformas digitales, y las cuales terminaba casi siempre borrando, hasta que finalmente sus profesoras empezaron a reconocer sus dotes de escritora. Luego llegó esta historia, cuyos capítulos fue guardando hasta lograr culminar un libro que ha visto la luz gracias a la editorial cuatro hojas.

Un libro, que rápidamente agotó sus existencias y del que ya se ha publicado una segunda edición, todo un regalo para su autora, que ahora está centrada en sus estudios y en disfrutar de todas las cosas positivas que le está aportando esta publicación, aunque esto si, reconoce que su intención es seguir escribiendo, por lo que en un tiempo podría sorprendernos con una saga, pero eso aún está en el aire.

Para los que aún no lo tengan, está disponible a través de la autora, así como en las librerías locales.

LOS ÚLTIMOS DÍAS DE POMPEYA

Álvaro Guerrero Matamoros

El volcán de La Palma sigue siendo tema de actualidad recurrente, y por desgracia todo apunta a que lo seguirá siendo durante algunas semanas más. Como suele ocurrir en estos casos, lanzamos nuestra mirada al pasado tratando de buscar respuestas o certidumbres, normalmente con escaso éxito. La erupción del Vesubio (Italia) que sepultó en el año 79 d.C. las ciudades de Pompeya, Herculano, Oplontis y Estabia es una de las más conocidas y que más búsquedas en internet ha tenido.

Porque ese romanticismo de la ciudad en ruinas prácticamente intacta debajo de las cenizas sigue teniendo tirón en la actualidad. No obstante miles de turistas se siguen desplazando anualmente a visitar las ruinas de estas poblaciones romanas y observar los objetos de la vida privada y cotidiana de los antiguos romanos, que se conservan en la actualidad en el Museo Arqueológico de Nápoles en gran medida. Incluso los cadáveres de los desafortunados pompeyanos siguen atrayendo los objetivos de los curiosos.

No deja de ser contradictorio que la desgracia de aquellas gentes sea conocimiento sobre el pasado y alimento del ocio de masas en la actualidad. Aquellos pompeyanos que, asustados vieron hace casi 2.000 años como el monte en cuyas laderas habían vivido durante generaciones se abría con una explosión tan violenta que supuso el hundimiento de la cima. Generaciones de eruditos posteriores pusieron en duda el testimonio de Plinio el Joven, único testigo de la tragedia que dejó sus escritos para la posteridad, debido a lo irreal de lo que contaba. No fue hasta el siglo XIX cuando se volvió a vivir en el mundo una erupción de similares características a la vesubiana, poniendo de relieve la veracidad de los escritos de Plinio y bautizando este fenómeno explosivo como “erupción pliniana”.

Sea como fuere, no podemos dejar de sentir cierta empatía con aquellos romanos que un día de octubre (puesto que nuevos estudios demuestran que la fecha de la erupción fue en este mes y no en agosto, como se defendió tradicionalmente) vieron como su vida se detenía y su mundo era arrasando, pereciendo gran parte de ellos mismos en el proceso. La cercanía de una nueva erupción en nuestro propio país nos hace ver con otros ojos el pasado y comprobar la fuerza de la naturaleza, a pesar del avance de la técnica

VIII CROSS VILLA DE ACEUCHAL

Jorge González Rivera, corredor del club CAPEX, y Raquel Trabuco, del club elvense, se convertían en los ganadores del VIII Cross Villa de Aceuchal celebrado el sábado 23 de octubre. Una prueba de carácter popular, que como en años anteriores, discurría por el casco urbano y donde tenían cabida todas las categorías, contando con la participación de corredores de todas las edades y llegados desde distintos puntos de la región e incluso de fuera de ella.

Tras la suspensión de esta prueba el pasado año, en este 2021, la concejalía de deportes del Ayuntamiento de Aceuchal y la dinamización deportiva, decidían apostar por esta prueba que se ha convertido en una de las principales citas del calendario otoñal piporro, en definitiva en una fiesta del atletismo.

La meta y la llegada estaban situadas en la avenida de la cerca, donde a las 16:45 de la tarde, comenzaron a desarrollarse las diferentes carreras, siendo la primera de ellas, la de los chupetines, niños y niñas de 2 y 3 años, que pusieron todo su afán por llegar a la meta, recibiendo todos ellos una medalla y un cartucho de chuches. Un premio, que también recibieron todos los corredores de categoría prebenjamín.

El resto de categorías, eran ya pruebas competitivas, recibiendo los tres primeros tanto de categoría masculina como femenina, medallas o trofeos así como premios en metálico para los ganadores de la carrera absoluta. También como en años anteriores, hubo trofeo para los mejores deportistas locales.

Tras el desarrollo de las pruebas competitivas, tuvo lugar una marcha solidaria por las calles del municipio, a la que se inscribieron más de un centenar de personas, las cuales recibieron una camiseta conmemorativa de esta cita. Señalar que parte de lo recaudado con las inscripciones irá destinado a la adquisición de material COVID para donar a colegios, institutos o piso tutelado entre otros.

RESULTADOS VIII CROSS VILLA DE ACEUCHAL

BENJAMÍN	
1º	Ángel Morales Buenavida Daniela Barragán Candelario
2º	Manuel Castro Sánchez Susana Frontaura Guerrero
3º	Ángel Hermoso López María Álvarez Cabrera

ALEVÍN	
1º	Juan Jiménez Ortiz María Corredera Granero
2º	Juan Romero Rosa Miriam Gordillo Gallarín
3º	Francisco J. González Cortés Celia Sanz López

INFANTIL	
1º	Javier Masero Urendez Cristina Acedo García
2º	Carlos Sánchez Sequeda Esther Cotano Circujano
3º	Pablo Obreo Rodríguez María Cotano Masero

CADETE	
1º	Víctor Alías Fernández Alicia García Lavado
2º	Juan Cotano Masero Coral Obreo
3º	Laura Merino

JUVENIL	
1º	Félix Trejo Baquero Naykare Rodríguez Mesa
2º	Félix Bellorín Rodríguez Sara Bousalham
3º	Alberto Jorge Gudiño Laura Doncel Rodríguez

SENIOR	
1º	Jorge González Rivera Raquel Trabuco
2º	José Manuel Blanco Martínez Cristina Sánchez Puerto
3º	Diego Alexandre Taddei Mejia Silvia Benito Lara

VETERANOS/AS A	
1º	Bruno Paixao Yolanda Zambrano Cabañas
2º	Jorge Borrallo García Inmaculada Noriega
3º	Manuel Castro Pizarro María Rodríguez Rodríguez

VETERANOS/AS B	
1º	Juan Domingo Gómez López Maria Julia Guerrero Guerrero
2º	Fernando Fco. Cotano Toni Pimienta
3º	Manuel Baquero Ramos Ana Cuéllar Parada

VETERANOS C	
1º	Diego Galindo Ortiz
2º	José García Guerrero
3º	Miguel Ángel Martín de la Nava

LOCALES MASCULINO	
1º	Tomás Buenavida Santiago
2º	Manuel Baquero Ramos
3º	Carlos Jesús Vivas Vivas

LOCALES FEMENINO	
1º	María Julia Guerrero
2º	Toni Pimienta
3º	Sara Muñoz González

XI RUTA DE LA TAPA

Con el fin de las restricciones, el Ayuntamiento de Aceuchal, volvía a apostar por retomar algunas citas marcadas en el calendario otoñal piporro, como es *La Ruta de la Tapa*,, una cita, que en este 2021 alcanzaba su edición número once y que sirve para incentivar a la hostelería, siendo este uno de los sectores que peor lo ha pasado durante la pandemia.

En esta vuelta a la "nueva normalidad", eran siete los establecimientos hosteleros que decidían participar, ofreciendo a sus clientes durante los días 15, 16 y 17 de octubre, diferentes elaboraciones gastronómicas a un precio de 3€.

Cada establecimiento participante, además de ofrecer una tapa para el concurso, ponía a disposición de sus clientes otras elaboraciones tanto saladas como dulces para dar gusto a los comensales.

Así los bares participantes en esta undécima edición eran:

Restaurante Romero – Meloso en salsa madera

The Food Way – Solomillo al estilo extremeño

Meléndez – Gulas a la mar

Jamaica – Mar y Tierra

El horno – Barquito a la deriva

Frijón – Sal pitando

Asador los Cabezones – Bacalao marisquero

Una de las tapas de 2021

Durante los tres días de ruta, se buscaba que piporros y visitantes recorrieran el mayor número de establecimientos para poder optar a llevarse tres bonos de 100 € para consumir en los negocios locales, unos premios a los que se accedía sellando al menos en 5 de los 7 establecimientos participantes y eligiendo del uno al tres, las mejores tapas.

Tras el recuento de papeletas, las tapas más votadas eran, en tercer lugar, *El balacalo marisquero* que ofrecía el Bar-Asador los Cabezones; en segundo lugar *Mar y tierra* de Jamaica, y el primer premio de la tapa era para *Meloso en salsa madera* que ofrecía Restaurante Romero.

Por otro lado, se procedía entre todos los participantes al sorteo de tres bonos de 100€ para consumo local, que recaían en Mª José Obreo Flores, Magdalena Prieto Buenavida y Mari Trini Rejano Contreras.

Una ruta de la tapa, con gran afluencia de público que además estuvo amenizada por la música en directo de la charanga Tirito y el grupo nueva era show.

LOS TO´SANTOS ¿UNA TRADICIÓN O UN ESTILO DE VIDA?

Guadalupe Cordero. Dietista-nutricionista.

Llega un fecha maravillosa que siempre recordaremos por los “casamientos” y los frutos secos de temporada. Seguro que en casa ya tienes nueces o castañas y estás deseando asarlas.

Los frutos secos de temporada nos aportan un sinfín de vitaminas y minerales, además de grasa de buena calidad. Nos ayudan en los procesos inflamatorios y nos aportan energía pero, ¿sabes que nos aporta cada uno?

- **Pistachos:** Nos aportan una gran cantidad de fibra que nos ayudará a mantener el ritmo intestinal y evitar el estreñimiento.

- **Nueces:** Ricas en omega-3 nos ayudarán a evitar una subida de colesterol y ayudarán al sistema inmune a combatir frente a resfriados.

- **Almendras:** Gracias a su alto contenido en proteínas las almendras son un alimento óptimo para controlar la ansiedad y la saciedad.

- **Castañas:** Ricas en vitamina c nos ayudan a fijar el hierro y evitar anemias. También cabe destacar su función antioxidante que ayudará a controlar el envejecimiento de las células.

- **Membrillo:** Es rico en potasio y un alimento muy diurético. Hay que prestar especial cuidado al hacerlo dulce con la cantidad de azúcar que se le añada.

- **Higos secos:** Un complemento ideal para los deportistas, por su alto contenido calórico. Rico en fibra y magnesio para evitar los calambres musculares.

El disfrutar de un día de amigos y familia en el campo, asar castañas y saborear estos manjares es una tradición que hemos heredado de nuestros antepasados y no debemos olvidar. Era un día de unión en el que poder comer lo que daba y sigue dando el terreno. Según la Organización Mundial de la Salud, debemos consumir un puñado cerrado de frutos secos tostados o al natural si sal al día.

Guadalupe Cordero. Dietista-Nutricionista gcordero.nutricion 644571507

EL BALONMANO PIPORRO TRIUNFA EN LA GALA DEL DEPORTE EXTREMEÑO

La Escuela Municipal de Balonmano de Aceuchal, se ha convertido en la entidad más laureada en la gala del balonmano extremeño celebrada el pasado 12 de octubre en el Centro Cultural Alzacaba de Mérida.

En este acto, se premiaba a los mejores deportistas de la temporada 20/21, logrando la EMD Aceuchal, un total de 10 galardones, con reconocimiento en todas las categorías femeninas. Unos premios, que una vez más, demuestran el buen trabajo que se hace desde la base, en una modalidad deportiva, el balonmano, muy asentado en nuestro municipio, pero que en los últimos tiempos ha visto incrementado su número de inscripciones.

Trabajo en equipo, una labor conjunta tanto del Ayuntamiento, dinamización deportiva, entrenadores y jugadoras, son sin duda el gran éxito de la EMD Aceuchal, que está en lo más alto del balonmano femenino extremeño, y que siempre busca ese ansiado ascenso.

Entre los galardones, se encuentran el de mejor jugadora, máxima goleadora, portera menos goleada o el de mejor entrenador. Sin embargo, y a pesar de estar orgullosos con lo conseguido, echan de menos que no se les haya otorgado el de mejor entidad deportiva.

De izda. a drcha.: Belén Baquero, Rocío Pérez. Soledad Pozo, Juan Pedro Moreno, Mar Flores, Jara Hurtado e Isabel Romero

Un baño de galardones que reconocen el trabajo de la temporada pasada, en un momento en el que se trabaja en el comienzo de la nueva, con el objetivo de aprender y disfrutar sobre todo en las categorías inferiores y en categorías superiores, aunque se mira más el rendimiento, se busca seguir creciendo sin olvidar disfrutar, tras una última temporada que ha sido muy difícil debido al COVID. Este año, con la vuelta del público a las gradas, esperan poder compartir con ellos sus éxitos.

PREMIOS BALONMANO EXTREMEÑO Temporada 20/21				
	INFANTIL	**CADETE**	**JUVENIL**	**SENIOR**
Mejor Jugadora	Jara Hurtado de la Cruz			Belén Baquero Buenavida
Máxima goleador	Jara Hurtado de la Cruz	Mar Flores Maroto	Mar Flores Maroto	Soledad Pozo Colín
Mejor entrenador	Juan Pedro Moreno			Juan Pedro Moreno
Portera menos goleada	Isabel Romero Pérez			Rocío Pérez Piñero

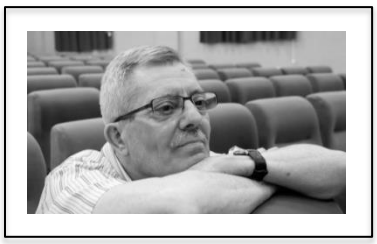
UN PIPORRO EN LA CIMA DEL CULTURISMO

El piporro Juanra Álvarez participaba el sábado 2 de Octubre en el Campeonato de Extremadura de Culturismo, que se celebraba en la localidad de Montijo.

En esta cita, Juanra se proclamaba Campeón de Extremadura de Culturismo, en la modalidad de Men Physique talla media, siendo también galardonado con el premio al mejor atleta revelación.

Sin duda, premios que son fruto de su incesante trabajo, dedicación y pasión por esta modalidad deportiva.

ERAN OTROS JUEGOS



Antonio Rodríguez Gordón

Las niñas y niños no juegan para aprender,
Pero aprenden porque juegan.
Jean Piaget.

Jugamos. Pasa el tiempo. A lo largo de nuestra vida, jugamos. Es una miga primordial de la galopada, trote y paso evolutivo de la persona. Jugar fomenta el desarrollo, el comportamiento social. El juego permite una gran variedad de destrezas, habilidades, conocimientos fundamentales. El juego divierte, estimula, proyecta emociones, deseos. Nos crearon para jugar, para pensar, para sentir, para reír. Mientras más juegues -de niño y de mayor-, mejor. Freire decía: *los niños son para ser educados, no adiestrados.*

Llegaban las lluvias, las madres nos ponían de invierno, guardaban en el ropero a mayo, junio, julio, agosto, septiembre. Se iba el verano y el aire de Portugal -tras la vendimia- barría las hojas amarillas de las cepas mientras la abuela *machaba* en el patio unas aceitunitas. Llegaba el otoño y el campo color pardo, café, canela, chocolate, madera de la tierra, ambarino. El viento levantaba alguna tolvanera, presagiaba las primeras heladas. Y empezaba la luna a tener cercos y halos. Y llegaban los fríos, las lluvias. Sacaba madre el brasero y abría el saco de picón. Y la candela. Y las nubes que asomaban más allá de Montevirgen y te enfundabas las botas. El campo ya había cambiado de sandalias. Me acuerdo, la tierra humedecida nos hacía cambiar de juegos: el pincho, destreza de rayar el trozo del otro. Y saltar a la pídola puestos en fila mientras decías algunas retahílas. Y el salto. Y el burro. Y llegar más allá de la raya que había trazado *la madre*. Y las narices en el suelo. Me acuerdo, el repión enrollado con una cuerda, fuerte. Una moneda de dos reales o una chapa de refresco machacada para sujetarla entre los dedos y lanzar la peonza. Y las vueltas, y cogerlo en el suelo para que se *durmiera* en la palma de la mano. Me acuerdo, la pistola hecha de tabla, recortada, retocada con lápices de colores para potrear San Isidro montado en una caña -que hacía de caballo-, cogida de una cuerda. Me acuerdo, ir a *pegarla* con una bombilla fundida en los días de matanza. Y echar a correr. Me acuerdo del juego en los soportales de la Soledad: *¿Hay casita que alquilar? A la otra más allá*. Me acuerdo, los puños unos encima del otro y así: *puño puñete, cascabelete. quien no quite la mano le doy un puñete.* Me acuerdo: el aro, los *pelotazos*, ir a coger lagartijas. De noche, *sentados al brasero*, las manos extendidas en la mesa, pellizcando, marcando el son de:

Pipirigañas,
jugaremos a la cabaña.
¿Cómo jugaremos?
Las manitas cortaremos.
¿Quién las cortó?
El agua que llovió.
¿Dónde está el agua?
Las gallinitas se la bebieron.
¿Dónde están las gallinitas?
Poniendo huevos.
¿Dónde están los huevos?
Los frailes se lo comieron.
¿Dónde están los frailes?
Diciendo misa.
Cada uno que recoja
Su camisa.

Sé bueno, no le hagas trampa al juego de la vida.
El ayer no es más que el recuerdo de hoy,
y el mañana es el sueño de hoy. Khalil Gibran.

ENFERMEDADES PELIGROSAS EN SEGURIDAD VIAL

Miguel Carmona Romano

Profesor de Formación Vial en Autoescuela Aceuchal

Para poder conducir de forma segura hay varios factores que debemos tener en cuenta, entre ellos está el estado de la vía, las condiciones climatológicas, el estado del vehículo y no menos importante el estado físico y psíquico del conductor.

A continuación vamos a enumerar algunas enfermedades que nos pueden afectar en la conducción y ante las que tenemos que tener especial cuidado:

- Las alergias respiratorias, esta es una enfermedad que sufren en España unos 14 millones de personas y que puede ocasionar síntomas como ojos llorosos, estornudos, dolores de cabeza, moqueo… .Todos estos síntomas producen pérdida de concentración, algo muy peligroso si vamos al volante. La mejor forma para combatirla, además de la medicación mediante receta médica es comunicar al médico que vamos a conducir para que nos aconseje las pautas oportunas.
- Las fobias también son bastante peligrosas a la hora de conducir, entre ellas destaca la amaxofobia o miedo a conducir, esta enfermedad afecta a uno de cada nueve conductores y un 20% de ellos incluso dejan de conducir. En esta fobia destacan efectos negativos como el efecto túnel, sudoración, aceleración del ritmo cardíaco, estrés… para poder superarlo hay métodos aconsejados como son las sesiones de relajación, la hipnosis o la reestructuración cognitiva.
- La depresión es otra enfermedad que puede influir en la conducción. Las personas que sufren depresión pueden padecer trastornos del sueño y pérdida de interés por las cosas, pudiendo provocar grandes problemas mientras conducimos. Como en las alergias, lo más importante es acudir al médico y seguir las pautas que nos indique, siendo recomendable al inicio del tratamiento evitar coger el coche.
- La anemia puede llegar a influir en la conducción en su fase más severa, ya que conlleva fatigas, mareos, sudoración y taquicardias, por lo que es recomendable que dejemos de conducir en esta fase de la enfermedad.
- Las personas que sufren diabetes también pueden ver afectada su capacidad para conducir, sobre todo las personas que sufren de hipoglucemia severa. Otra situación que deberíamos consultar a nuestro médico si nos vemos obligados a conducir.
- Otras enfermedades del sistema nervioso o muscular, como son el parkinson, el alzheimer o la esquizofrenia son muy peligrosas si tenemos que conducir un vehículo.
- El síndrome de apnea obstructiva del sueño, una enfermedad en la que se puede detener la respiración hasta 10 segundos, seguido de un ronquido fuerte y profundo. Esta enfermedad conlleva que el descanso se interrumpa y que quien la sufre padezca dolores de cabeza, somnolencia o presión arterial alta, es por ello que quienes están diagnosticados de esta enfermedad necesitan un informe médico que les permita conducir.

Por todo esto es muy importante que conozcamos si tenemos alguna de estas enfermedades y si es así, sigamos las indicaciones de un médico, teniendo en cuenta que no debemos automedicarnos nunca.

AHORRO ENERGÉTICO EN EL HOGAR

Óscar A. Jiménez Escaso

Asesor Jurídico – Consorcio Extremeño de Información al Consumidor

oscar.jimenez@salud-juntaex.es

Abordamos la cuestión del *ahorro energético* por estas fechas, en las que se acerca el invierno y el frío, suponiendo la época del año que más quebranto económico supone en relación a los gastos del hogar. **Al elevado gasto energético habitual, ahora le tenemos que sumar (por no decir multiplicar) el gasto de la calefacción y el provocado por la menor duración diaria de las horas de luz.** (Incrementada por la imposición del llamado "*horario de Invierno"*).

Es en estos meses del año, es cuando los consumidores deberíamos pensar a la hora de tomar decisiones para lograr una mayor eficiencia y ahorro energético en el hogar, **tanto a la hora de la compra de aparatos "eléctricos", en la elección de sistemas de calefacción y/o climatización y en medidas de ahorro en el hogar en general.**

También tiene una especial incidencia en el ahorro energético de las familias la **modalidad de contrato y/o tarifa** que elijamos en los distintos suministros de energía: electricidad, gas, gasoil, etc.

Este año se justifica aún más este pequeño recordatorio que hacemos los profesionales del Consorcio Extremeño de Información al Consumidor por el **fortísimo incremento del precio de la electricidad y del gasoil,** (también ha subido el precio del gas).

1. AHORRO EN LA ELECCIÓN DE SISTEMAS DE CALEFACCIÓN Y/O CLIMATIZACIÓN:

Si nos preguntamos, ¿cuál es el sistema de calefacción/climatización más adecuado para mi hogar y más económico para ahorrar? La respuesta no será sencilla pues dependerá de múltiples factores, tales como las características de la vivienda, la zona de España en la que esté situada, la temperatura de cada personas, el dinero que nos queramos gastar tanto en la instalación como en el funcionamiento, etc. Pero sí que es verdad que con carácter general debemos tener presente una serie de factores a la hora de elegir un sistema de calefacción/climatización que nos pueda suponer un ahorro, tales como:

El tipo y el tamaño de la casa, no es lo mismo aclimatar una casa que un piso pequeño, *el clima de la zona, la orientación de la casa, el uso que le demos a la casa,* vacacional, casa con dependencias vacías, uso solo nocturno, ya que trabajamos fuera…), *el precio de la energía que usemos para climatizarla, el coste inicial y el mantenimiento de las instalaciones elegidas, el medio ambiente o las ayudas públicas.*

Muchos son los factores a tener en cuenta y no pocos de ellos son incompatibles entre sía. **A menudo vemos que el sistema más usado no es el más eficiente.** Suele suceder que por no querer gastar mucho en la instalación elegimos el sistema más cómodo y a la larga nos vemos penalizados por esa decisión.

Resulta complicado pero **no debemos fijarnos solo en el coste de adquirir un sistema u otro de climatización; debemos tener en cuenta el ahorro energético que podemos obtener a medio y largo plazo.**

2. AHORRO AL CONTRATAR SUMINISTROS DE ENERGÍA:

Debemos ser conscientes que **la electricidad y el gas/gasoil son productos costosos** y por tanto ***debemos ser cuidadosos al contratar el tipo de suministro y eficientes en nuestra forma de usarlos.*** Lo indicado es afinar mucho y adecuar nuestros hábitos de vida porque el ahorro puede ser importante.

Desde el Consorcio Extremeño de Información al consumidor consideramos de vital importancia estar informados a este respecto, por lo que les ofrecemos una serie de recomendaciones a la hora de tener en cuenta al contratar un suministro de energía:

- **Es muy importante elegir el modelo de contrato que mejor se adapte a nuestras necesidades.** En el suministro de electricidad para consumos domésticos como los nuestros lo normal sería tener contratado el PVPC "**PRECIO VOLUNTARIO AL PEQUEÑO CONSUMIDOR".** Si tenemos consumo más elevado, una opción a tener en cuenta es estudiar las distintas ofertas de precios de varias comercializadoras de **MERCADO LIBRE** pues se pueden lograr precios más bajos.

- **Ajustar la potencia que contratamos a nuestras necesidades** pues solemos tener más potencia de la que necesitamos, y hoy día un porcentaje elevado de la factura corresponde a este concepto. Para ello, podemos consultar simuladores web que nos calculan la potencia que necesitaríamos según nuestras necesidades en el hogar.

- Debemos comprobar periódicamente nuestras facturas y ver **que no nos cobren nada extraño.**

- Hay que comprobar **que nos aplican el Bono Social** correctamente si somos beneficiarios del mismo (y el térmico).

- **Debemos comprobar si nos cobran por servicios que desconocemos haberlos contratado como el Servicio de Urgencias Eléctricas o el de Protección de Pagos, ok luz, etc…** Es importante tener en cuenta que si nos damos de baja del suministro o si cambiamos de compañía tendremos que dar de baja también expresamente el contrato de mantenimiento o seguro pues sino lo hacemos nos los seguirán cobrando.

- **Comprobar que las lecturas del contador** que se reflejan en las facturas corresponden con lo que realmente marca.

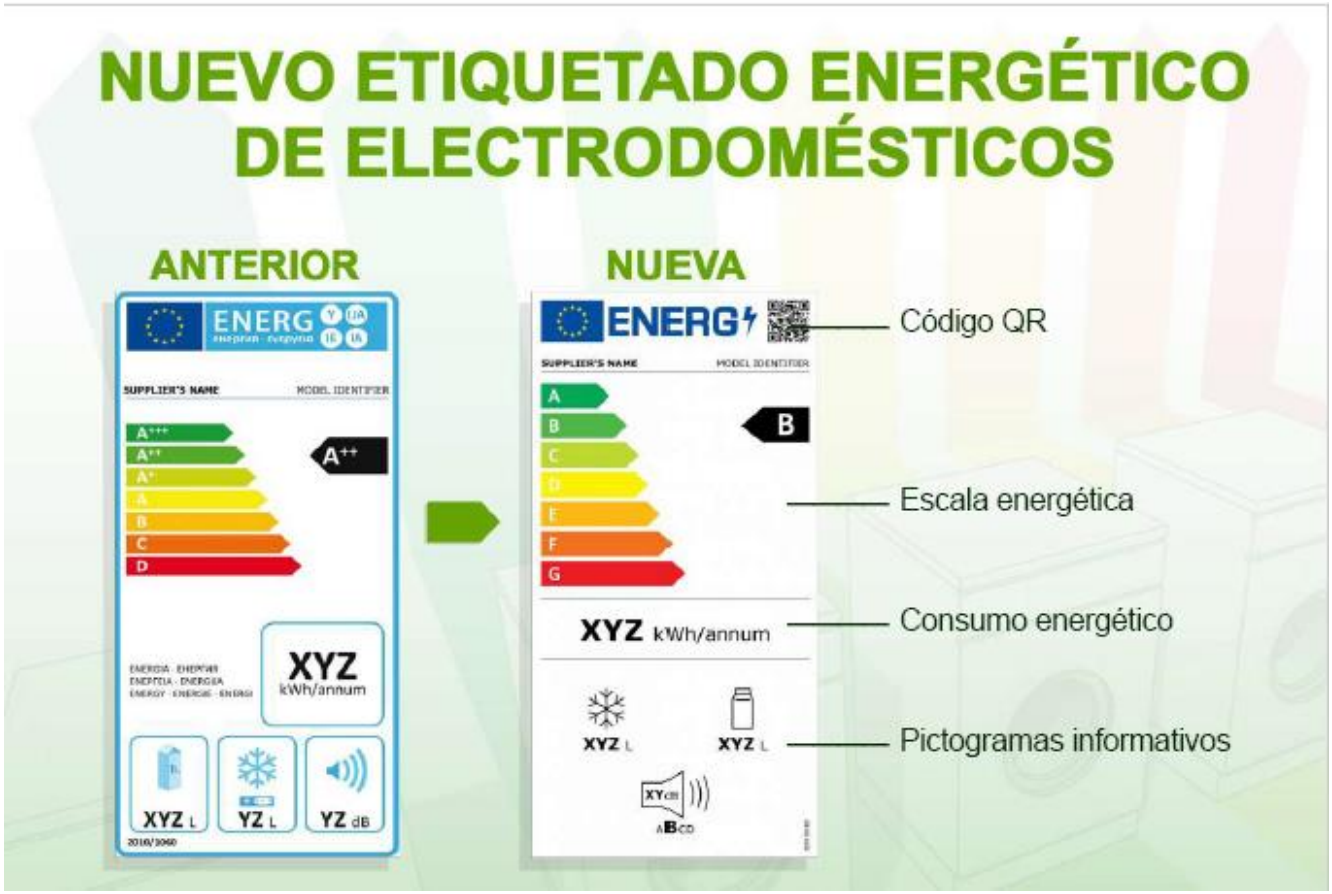
- **Desconfiar de los Agentes Comerciales** que se presentan en nuestra casa con ofertas ventajosas **y de las ofertas que por teléfono nos hagan las comercializadoras.** Analice con detenimiento la oferta y en caso de duda acuda a asesorarse antes de firmar nada.

3. AHORRO A LA HORA DE LA COMPRA DE ELECTRODOMÉSTICOS EFICIENTES

A la hora de comprar un aparato eléctrico para el hogar (electrodomésticos) nos encontramos con que el mercado ofrece una variedad infinita de posibilidades. Tomar un decisión acertada no solo dependerá del precio del aparato. Es fundamental tener en cuenta qué características tiene el producto desde el punto de vista de **LA EFICIENCIA ENERGÉTICA.**

Si queremos ahorrar a lo largo de la vida de un electrodoméstico tenemos que fijarnos en el consumo de kw y de agua del mismo. Una decisión acertada a la hora de escoger **nos supondrá un importante ahorro en energía y agua en el hogar.**

Para ayudarnos a escoger los aparatos más eficientes disponemos de **LA ETIQUETA ENERGÉTICA.** El etiquetado energético muestra a los consumidores las **cifras de consumo de electricidad** durante el funcionamiento del electrodoméstico al año.



Este dato de consumo es muy importante porque a lo largo de la vida útil del aparato el coste de la factura eléctrica puede ser varias veces superior al precio de compra del mismo.

La etiqueta energética **proporciona al c onsumidor información precisa,** reconocible y comparable sobre los electrodométicos en relación al consumo de energía, rendimiento y otras características esenciales.

La etiqueta es uniforme para todos los productos en una categoría dada. Los consumidores pueden comparar entre las distintas opciones.

Los tipos de electrodomésticos que teien establecido Etiquetado Energético son:

FRIGORÍFICOS – CONGELADORES – SECADORAS – LAVADORAS – LAVADORAS SECADORAS – LÁMPARAS Y BOMBILLAS – HORNOS – AIRES ACONDICIONADOS

4. CONSEJOS EFICIENTES

- No comprar equipos más grandes o potentes de los que necesitamos.

- Usar los electrodomésticos tipo **lavadoras y lavavajillas llenos** (también ahorramos agua).

- **Utilizar las lavadoras con agua fría.** Es igual de eficaz salvo para ropa muy sucia. Los detergentes actuales son muy eficaces.

- **Evitar los centrifugados tendiendo la ropa al sol cuando el clima lo permita.**

- Usar con **sentido común las calefacciones, radiadores y los aires acondicionados.** Son aconsejables los que disponen de **termostato** ya que se ajustan automáticamente a la teperatura prefijada. **Con 19-20 grados en invierno y 24 en verano** logrgamos un umbral de comodidad que se verá reflejado en una factura más baja. Por cada grado de más en invierno la factura se incrementa aproximadamente un 7%.

- El **brasero eléctrico** debajo de la mesa es un foco de gasto y es muy poco eficaz ya que no calientas la habitación. Es común pensar que gasta poco y lo tenemos todo el día enchufado. 800 watios de pontencia X 10 horas conectado son unos 8 ó 10 kw/h diarios solo para calentarte las piernas.

- Cuidado con los **termos para calentar agua eléctricos.** Están todo el día conectados y gastando. Aunque no usemos el agua caliente que producen e incluso aunque estemos de vacaciones.

- **Las neveras y los cajones congeladores** deben tener el termostato funcionando correctamente. Si oímos el motor todo el día puesto es que no funciona bien y gastará mucho más de lo que necesita. Habría que pensar en repararlos o cambiarlos.

- Despejar las traseras de las neveras y congeladores y **evitar ponerlos en lugares soleados.**

- Limpiar por dentro al menos 1 vez al año **y eliminar los hielos y escarchas.**

RADIO ACEUCHAL

107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com

Aceuchal Noticias

WEB

www.aceuchal.com