Aceuchal Noticias

NOVIEMBRE 2021 Nº 75

radio@aceuchal.com

Directora: Maribel Rodríguez Matamoros

ACEUCHAL PROTEGE A SU BRUJA Y A SUS AJOS

El mes de Noviembre ha vuelto a estar marcado por la celebración de la IV Edición de la Bruja de los Ajos. Una fiesta que engloba tradición, gastronomía, música y mucha magia, dándole valor al producto estrella del municipio, el AJO.

Josefa Zarpazos se ha librado una vez más de la Inquisición gracias a todos los vecinos y vecinas de Aceuchal, quienes ahuyentaban al inquisidor y su séquito, lanzándoles cientos de dientes de ajo.

Un año más, se ha potenciado y valorado lo local y se han realizado multitud de actividades que se han extendido a lo más pequeños tanto del colegio como de la guardería municipal.

AGENDA

1 de Diciembre: Inicio Ludoteca Rural “La Bruja de los Ajos”.

2 de Diciembre : Pleno Ordinario. 20:00 h.

11 de Diciembre: Comida Navideña “Asociación de Pensionistas y Mayores.

11 de Diciembre: Zambomba Castúa. 20:30h. Plaza del ayuntamiento.

AROMAS DE POSGUERRA

Paco Alonso de Mingo

En estas fechas de Navidades los mayores, con menos obligaciones y más tiempo, recordamos los tiempos pasados y comparamos. Hoy día el consumismo es máximo y la unión familiar es mínima. Rebuscando en mi niñez, recuerdo a mi madre guisando el día de Nochebuena en su gran cocina de hierro, con horno y quemando leña y carbón (más veces carbonilla) la cena extraordinaria de este gran día. Toda la tarde y parte de la mañana allí metida pero con nosotros alrededor picoteando ("estate quieto, laminero"). Ella era feliz en su cocina haciéndonos felices a los demás y no se consideraba una esclava porque siempre encontrábamos un hueco para coger el almirez de metal y la botella de anis con granitos y cantar algún villancico.

Recuerdo a mi hermana, la mayor de los tres, recortando el "papel de plata" (en realidad de aluminio) para hacer el río del Nacimiento donde la castañera se calentaba las manos. El Nacimiento: cosa entrañable que recordaba una bella historia y que va desapareciendo poco a poco. Entonces afortunadamente no había "caganet"; apreciamos más lo bello y grato que lo feo y desagradable. ¿Qué a algunos les gusta? Lo comprendo y lo respeto pero lo siento: a mí no. Estaba recién acabada una guerra y todo era escasez, hambre y miseria pero nosotros salimos a buscar algo bueno entre lo malo y os puedo asegurar que casi siempre lo encontrábamos ("la necesidad hace maestro" que siempre se ha dicho). Y con ese poquito bueno teníamos bastante.

Nuestras madres y abuelas con un poquito de agua, harina y sal hacían unas tortitas que sabían a gloria o unas gachas a veces con torreznos que hoy solo se comen en algún raro restaurante y a precio de oro. Cualquier pequeña cosa les servía para matarnos el hambre. Y es que cuando diji "agua, harina y sal" se me olvidó el principal ingrediente que es el amor que le ponían a todo. Y no solo en la cocina sino en todas sus labores.

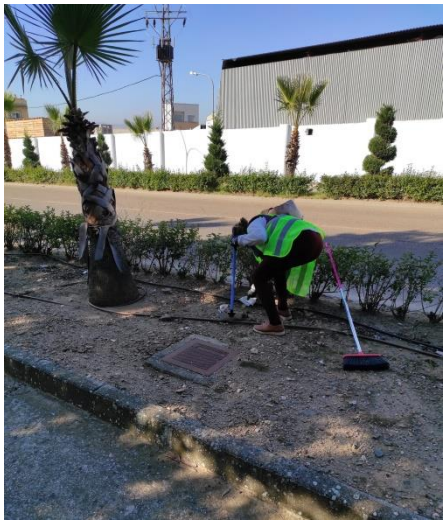
Es el ying-yang de la vida: en todo lo malo hay siempre algo bueno y viceversa. Y este poco bueno, se puede aumentar con amor y buena voluntad. Recordar por ejemplo que de algo tan malo como una guerra (la de Solferino) nació algo tan bueno como la Cruz Roja o Media Luna Roja que tanto bien han hecho y siguen haciendo o del hambre, el sacrificio y la muerte de la gran Madame Curie de la que nació la radioactividad y que tantas vida ha salvado con la medicina nuclear. Yo recuerdo ahora el hambre y la necesidad, pero recuerdo también algunas veces aquellos olores a pan con aceite y azúcar a la jícara de chocolate comida en casa o a escondidas para que no te la quitaran, aquel olor a pimentón y ajo frito que parecía alimentarte solo con olerlo. Eran como perfumes que mitigaban y calmaban en gran parte el olor a odio, a pena y necesidad que reinaba por todas partes como consecuencia de la intolerancia y la locura humana, que destrozó tantos y tantos hogares y quitó tantas vidas no solo en el frente, sino también en los hospitales y las casas donde morían a diario miles de personas por la tuberculosis o el tifus. Fue una época negra donde nuestros mayores supieron rebuscar entre la basura y la pobreza reinante algo bueno para la vida. En el frente lucharon los hombres, pero en la precaria paz de la posguerra lucharon las mujeres en silencio y fueron las grandes heroínas que supieron hacernos la vida más agradable. Aquellos olores de la cocina fueron como unos aromas de posguerra que hoy dia no podemos olvidar los que lo vivimos. Si aquellos encontraron algo bueno entre la basura ¿no sabremos nosotros encontrar la felicidad entreabundancia que hoy disfrutamos? Os deseo a todos unas felices Navidades.

CAMPAÑA DE LIMPIEZA DE LA RED VIARIA

El Ayuntamiento de Aceuchal ha puesto en marcha en el mes de noviembre una importante campaña de concienciación sobre la limpieza de la red viaria, con el objetivo de conseguir un pueblo más limpio.

Un trabajo arduo que se va a extender en el tiempo, para conseguir un municipio libre de basura, algo que es sin duda, tarea de toda la ciudadanía, ya que mantener el pueblo limpio, necesita de la implicación de todos.

El equipo de gobierno ha decidido tomar medidas con las que mejorar el aspecto de nuestras calles, parques, jardines y zonas verdes, por ello, lo primero que ha hecho es incrementar el personal de limpieza, a los que se les ha pedido un importante esfuerzo para que lleguen a todos los rincones de la localidad.



También se ha contratado personal para proceder a la limpieza de los imbornales que se han visto afectados por las lluvias caídas a primeros del mes de noviembre. El personal encargado de esta tarea, comenzaba su trabajo, por los más urgentes para seguir con el resto hasta llegar a una limpieza total de los imbornales del municipio. Unos de los primeros en limpiarse han sido los ubicados en la Calle Cañada, Pilar, Cantón o Calle Santiago.

Por otro lado, se ha colocado cartelería informativa en los diferentes parques municipales, para recordar a los transeúntes que está totalmente prohibido tirar basuras fuera de papeleras o contenedores; una cartelería que también se ha colocado en los contenedores de basura orgánica. Una basura, la que procede de los domicilios particulares, que deberá depositarse siempre dentro de los contenedores y en bolsas cerradas y en el horario establecido, que en el caso de la temporada invernal es de 15.00 a 17.00 h. En el caso de los establecimientos comerciales y hosteleros, el horario de depósito de basura se ha adaptado para cumplir con sus necesidades. En cuanto a los excrementos de nuestras mascotas, estos deberán ser recogidos por sus dueños para no dejar suciedad en la vía pública. Especial incidencia se ha puesto también en la recogida de muebles y enseres, recordando que estos solo podrán depositarse en el horario establecido para ello. Para aquellos vecinos que estén fuera do domicilio en el horario establecido para tirar la basura, deberán comunicar su situación particular al consistorio para buscar soluciones individualizadas que respeten la convivencia con el resto de vecinos.

Será la Policía Local la encargada de incrementar la vigilancia para que estas normativas sobre limpieza viaria se cumpla, imponiendo sanciones de entre 60 y 750€ a aquellos que incumplan las reglas vigentes.

LAS LLUVIAS VUELVEN A HACER ESTRAGOS EN LOS CAMINOS RURALES

La llegada del mes de noviembre trajo de nuevo lluvias a toda la comarca de Tierra de Barros, cayendo en poco más de mes y medio de nuevo 100 litros en nuestro municipio, como ya ocurríera en la segunda mitad del mes de septiembre. Esta cantidad de lluvia caída en pocas horas, hacía saltar de nuevo las alarmas en el municipio y aunque no hubo que lamentar daños de consideración, eran muchos los caminos que nuevamente quedaban abnegados e intransitables.

Con carácter de urgencia, el actual equipo de gobierno ponía a trabajar al personal municipal con los recursos materiales disponibles en el arreglo de los caminos afectados. Los primeros trabajos se llevaban a cabo en aquellos caminos más afectados, para ir poco a poco arreglando el resto.

Durante todo el mes de noviembre, se ha trabajado de forma incansable, ya que se trata de un trabajo largo que tendrá que continuar al menos durante varias semanas más. El primer edil del consistorio, D. Joaquín Rodríguez, pedía a los vecinos paciencia, ante estos nuevos daños y se compormetía a dar respuesta a todas las solicitudes vecinales con la mayor celeridad posible.

LUDOTECA RURAL “LA BRUJA DE LOS AJOS”

El Ayuntamiento de Aceuchal en colaboración con la Consejería de Portavocía e Igualdad de la Junta de Extremadura, pone a disposición de los padres y madres de la localidad el proyecto: Ludotecas Rurales de Extremadura.

Un taller destinado a niños y niñas de entre 2 y 5 años y que permitirá la conciliación laboral y familiar durante la Navidad, desarrollándose durante todo el mes de Diciembre en las instalaciones del antiguo colegio del Pilar y la Casa de cultura.

Así mismo, esta ludoteca permitirá dar empleo a un total de 11 personas, repartidas en un director, 6 monitores de ocio y tiempo libre y 4 limpiadores.

ELEGIDAS LAS FIESTAS LOCALES PARA 2022

La Junta Local de Gobierno del Ayuntamiento de Aceuchal, acordaba por unanimidad designar el 18 de Abril (lunes de Pascua) y el 9 de septiembre (Fiestas patronales) como las dos fiestas locales para 2022 en nuestro municipio.

ASFALTO EN LA ANTIGUA CARRETERA DE ALMENDRALEJO

El Ayuntamiento de Aceuchal, ha asfaltado completamente el tramo de la antigua carretera de Almendralejo. Los trabajos se han llevado a cabo en la segunda mitad del mes de noviembre, y se han sufragado con fondos municipales.

Gracias al asfaltado de esta vía, que se encontraba ya en muy mal estado, todos los vecinos con tierras y naves industriales en la zona, tienen un mejor acceso a las mismas.

COLOCACIÓN DE NUEVAS SEÑALES LUMINOSAS

La seguridad de conductores y especialmente de peatones es prioritaria, y para mejorarla, el ayuntamiento de Aceuchal ha procedido a la colocación de nuevas señales luminosas. Las mismas se han ubicado en algunos de los pasos de peatones más peligrosos del municipio, con el objetivo de mejorar la visibilidad de los mismos y que estos sean más seguros para los transeúntes.

Una de estas señales luminosas, se ha colocado en la carretera de Almendralejo así como en la zona del cantón.

GRABACIÓN VÍDEO APOYO AL COMERCIO LOCAL

Con el fin de apoyar a los comercios, locales de hostelería, turismo o cualquier otro sector que se haya visto afectado por la Covid 19, el Ayuntamiento de Aceuchal, ha realizado un video promocional. Todos los interesados, debían inscribirse previamente en el consistorio y una empresa especializada en el sector, se encargaba de las grabaciones, que se llevaban a cabo el viernes 19 de noviembre. La colaboración ha sido totalmente gratuita y en pocas semanas podremos ver el resultado.

OBRAS PARQUE PILAR

En breve, arrancarán las obras de construcción del Pilar antiguo en nuestro municipio. Previo al inicio de estos trabajos de construcción, personal municipal está procediendo a tapar para su conservación los restos hallados en el subsuelo, restos de una construcción anterior, que debe ser protegido, tal y como mandan las normas establecidas por Patrimonio.

Se encuentra abierto el plazo de presentación de propuestas para conocer quien será la empresa encargada de su construcción.

LA BRUJA DE LOS AJOS

Un año más, el Ayuntamiento de Aceuchal, organizaba una de las fiestas sin duda, más peculiares de la comarca y de la región. Como cada año, y ya van cuatro, por el mes de noviembre, tiene lugar en nuestro municipio la fiesta de “La Bruja de los Ajos”.

Un evento muy singular en el que se dan cita tradición, fiesta, magia, gastronomía, música, y todo ello sin olvidar al producto estrella de nuestra localidad, el ajo.

Tal y como nos relataba el concejal de Juventud, Ocio y Tiempo Libre, Sergio Gordón, para la cuarta edición de esta novedosa fiesta, han apostado por darle nuevamente un fuerte protagonismo al ajo, implicando además a un importante número de colectivos entre los que se encuentra el CEIP. Ntra. Sra. De la Soledad, el Centro Infantil “El Pilar”, el Centro de Plena Inclusión de Villafranca de los Barros, el sector de la hostelería, el sector del ajo, así como el apoyo de muchos y muchas vecinas del municipio.

Para disfrutar de esta edición, se organizaban multitud de actividades que se han ido desarrollando en los días previos a la fiesta, que tenía su culmen los días 19, 20 y 21 de noviembre. Con anterioridad, se presentaba la versión infantil de la historia de Josefa Zarpazos, un libro que ha escrito la piporra Mª Carmen Merchán y cuyas ilustraciones corresponden a Soledad Durán.

Por otro lado, los chichos y chicas de Plena inclusión de Villafranca de los Barros, decoraban algunos edificios públicos y pasaban por los micrófonos de radio Aceuchal, para explicar su participación en esta fiesta.

En cuanto a los más pequeños, tanto los alumnos del colegio como de la guardería municipal, disfrutaban de diversas actividades gracias a las cuales han podido conocer mejor a la bruja Josefa Zarpazos, una mujer buena, a la que los vecinos salvaron de la Inquisición colgando en las ventanas de sus casas ristres de ajos, y ahuyentado lanzando dientes de ajo al inquisidor y a su séquito, a quienes se los tiraban para que abandonaran el pueblo y dejaran en paz a Josefa, una bruja buena, que no hacía más que ayudar a todos los que lo necesitaban.

Sin duda una fiesta, que en la se apuesta eminentemente por lo local, con un programa en el que tenían cabida artistas locales y en el que los premios en metálico de los diferentes concursos son para consumir en el comercio local, fomentando así una economía circular en la que todo se queda en el municipio. En su cuarta edición, ha vuelto a demostrarse qe con ilusión, trabajo, compromiso e implicación, lo que arrancó como una fiesta popular, va ya camino de convertirse en una tradición que busca ser fiesta de interés turístico regional.

"LA BRUJA DE LOS AJOS", YA TIENE SU CUENTO INFANTIL

La piporra Mª Carmen Merchán, ha sido la encargada de publicar la versión infantil de "La Bruja de los Ajos". Se trata de la segunda obra de la escritora novel que fue presentada el viernes 12 de noviembre en la Casa de Cultura de nuestra localidad.

En esta presentación oficial de como ella lo denomina, "sus dos hijos de papel" haciendo referencia a "Canela encuentra un hogar" y "La Bruja de los Ajos", la autora se mostraba muy emocionada, agradecida e ilusionada por convertir su sueño en realidad.

La idea de este segundo libro, le llegó en su hogar, cuando tenía la intención de dar gusto a su hijo menor al que le encantan los personajes mágicos, y fue entonces cuando decidió contar la historia de la bruja Josefa Zarpazos a los más pequeños y prolongar así un relato y una fiesta nueva en el municipio, pero que está calando enormemente.

El trabajo tenía que hacerse en tiempo record, para que pudiera estar listo para el mes de noviembre, cuando tiene lugar en Aceuchal, la festividad de la Bruja de los Ajos, y para ello, decidió confiar en el equipo con el que realizó su primer libro. Los trabajos de ilustración han sido realizados por Soledad Durán, quien ha sabido dar vida a los personajes de la historia y mostrarlos de una manera mágica. En el caso de la edición, ha vuelto a ser Cristina, la editora de Cuatro hojas, la encargada de su publicación.

Ahora la autora se encuentra inmersa en el proceso de venta y promoción, y durante toda la semana del 15 al 19 de noviembre, ha llevado su libro en forma de cuentacuentos a los alumnos de infantil y primaria del CEIP. Nra. Sra. De la Soledad y a los menores del Centro Infantil "El Pilar". Un relato que también llevará a otros centros de localidades cercanas.

LOS CHICOS Y CHICAS DE PLENA INCLUSIÓN DE VILLAFRANCA COLABORAN CON EL IV EDICIÓN DE LA BRUJA DE LOS AJOS

Los integrantes de Plena Inclusión de Villafranca de los Barros, han participado de manera muy activa en la IV edición de la Bruja de los Ajos. Ellos han querido interesarse por esta fiesta de reciente creación en nuestra localidad para promocionarla también fuera de nuestro término municipal.

Tras reducir las actividades del centro, debido a la pandemia, los cuidadores y trabajadores del centro, han vuelto a apostar por volver a llevar a cabo actividades fuera del centro, y una de ellas, ha sido desplazarse hasta nuestro municipio para colaborar con esta fiesta.

Durante semanas, han elaborado el obsequio que se entregaba al ganador del concurso de decoración de ventanas y balcones, también realizaban un par de photocalls, que se instalaban a las puertas del Ayuntamiento y en el CEIP. Ntra. Sra. De la Soledad, además de decorar algunos edificios municipales con ristres de ajos, y pasar por los micrófonos de Radio Aceuchal, para relatar su experiencia y su conocimiento sobre esta fiesta. Sin duda, una jornada intensa para ellos, en la que visitaban las instalaciones de la emisora municipal, posteriormente se desplazaban hacia el consistorio, para ir por último al colegio, toda una experiencia, que resultó ser muy gratificante para ellos.

Desde el centro, con este tipo de acciones, en las que trabajan y participan en actividades del entorno, no buscan otra cosa, que caminar hacia la inclusión.

EL CEIP. NTRA. SRA. DE LA SOLEDAD ÓRGANO TRANSMISOR DE LA FIESTA DE LA BRUJA DE LOS AJOS

La implicación de CEIP. NTRA. SRA. De la Soledad en la celebración de la fiesta de la Bruja de los Ajos, es fundamental, es sin duda, un pilar básico para que los niños y niñas del municipio puedan conocer, apreciar y disfrutar de esta fiesta.

Durante la semana del 15 al 19 de noviembre, se han sucedido las actividades, que han sido muy diversas y en ellas han podido participar todos los alumnos del centro, tanto de infantil como de primaria.

Durante toda la semana lectiva, los alumnos de infantil y hasta tercero de primaria han disfrutado de sesiones de cuentacuentos a cargo de Mª Carmen Merchán, además de realizar manualidades de los personajes de este cuento infantil.

Por otro lado, el mago local José Merchán, recorría todas las aulas del colegio, para que los más de 500 niños y niñas del centro pudieran disfrutar y sorprenderse con sus truchos de magia. Una actividad a la que se sumaba el taller de ristres de ajos para alumnos de primaria, que luego colgaban por las proximidades del colegio.

También se organizaba un concurso de relatos, para alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria cuyo premio era un cheque de 20€ que ganaban Vera Gragera Novillo (4ºA), África Carretero García (5ºB) y Rocío Rejano Macías (6ªC).

El viernes, se cerraba la semana de la Bruja de los Ajos, con un delicioso desayuno consistente en migas con ajo para todo el colegio.

Por otro lado, los menores del Centro Infantil “El Pilar”, también disfrutaban de actividades relacionas con esta fiesta, recibiendo la visita de Mª Carmen Merchán, quien les ofreció una sesión de cuentacuentos a los menores, que ya conocen la historia de Josefa y su afición por los ajos. También realizaban fichas en las que el ajo era el protagonista, así como un taller donde pudieron tocar cabezas de ajo reales y manipularlas a pesar de su corta edad. Por último, las profesoras y cuidadoras del centro, los disfrazaban de Josefa y el Inquisidor, para posteriormente inmortalizar este momento y hacerselo llegar a sus familias como recuerdo de esta fiesta.

Y LLEGÓ EL FIN DE SEMANA

Llegó el fin se semana, y con él los actos centrales de la IV Edición de La Bruja de los Ajos, unos actos, que ni el mal tiempo puedo ensombrecer.

En la tarde del viernes, desde la Casa de la cultura hasta la Carpa municipal, el Inquisidor y su comitiva, iniciaron sus trabajos de investigación, en busca de pistas sobre el sorprendente caso de Josefa Zarpazos, a lo que le siguió un espectáculo de danza y fuego. Al caer la tarde, en la carpa municipal, ubicada en la avenida de la Paz, tuvo lugar el concierto del piporro Pepe Obreo.

Ya el sábado, pasadas las 5 de la tarde, daba comienzo el gran desfile y acto central de la Bruja de los Ajos. Los personajes de la historia de Josefa, recorrían las calles acompañados de la comparsa pacense "Los Caretos Salvavidas". Al ritmo de los compases de esta agrupación, los vecinos y vecinas de la localidad, lanzaban cientos de dientes de ajos al Inquisidor y a su séquito para que, lo antes posible abandonaran el municipio, y dejaran a Josefa viviendo tranquila en su pueblo junto a sus vecinos.

Por la noche, llegaba uno de los conciertos más esperados, nos referimos al concierton del grupo folk bilingüe Acetre, quienes visitaban por primera vez nuestro municipio, para ofrecer un recital en la carpa, un concierto totalmente gratuito con el que hicieron disfrutar al público asistente.

Durante sus casi dos horas de concierto, el grupo estrenaba su nuevo trabajo, "A la casa de las locas", con el que la veterana formación extremeña inicia una travesía musical, indagando en sus raíces, transitando por sus ritmos y géneros más peculiares. Se trata del undécimo disco de esta banda de Olivenza, de las cual escuchamos más de la mitad de los 13 temas por los que está formado, en los que

se combinan adaptaciones musicales de temas tradicionales de Extremadura con algunas composiciones propias.

En su recorrido por la música folk, no se olvidaron de interpretar sus temas más conocidos, haciendo un repaso por sus discos anteriores, logrando hacer bailar y cantar al público, que no tenía ganas de que el concierto terminase. **Acetre** es uno de los grupos más veteranos y emblemáticos del panorama folk de Extremadura. Su lugar de origen, Olivenza, le otorga la característica 'bicultural' tan presente en sus canciones.

Los actos se cerraban en la jornada del domingo, con la actuación mágica a cargo de José Merchán y la entrega de premios por parte de los chicos de Plena Inclusión Villafranca a los tres galardonados en el concurso de decoración de ventanas y balcones.

Una vez cerradas las votaciones, se conocía a los ganadores de este concurso, unos premios que se repartían entre los más votados en redes sociales.

El primer premio, dotado con 200€ para compras en el comercio local y un trofeo, se los llevaba Francisco José Merchán Matamoros con 562 votos.

El segundo premio, dotado con 100€ para invertir en el comercio local, recaía en Manoli Lozano Asensio con 495 votos.

Y el tercer premio de 50€ para compras en el comercio local, era para Mª Ángeles Muñoz Rodríguez con 80 votos.
Además, se otorgaba un reconocimiento especial al balcón de Noa de la Cruz Buenavida, a pesar de estar fuera de concurso.

La bruja de los ajos
Ya le digo yo joven, que no conozco a nadie con esos poderes.
Tome, tome un ajito para el camino. Mal no le vendrá
¿Seguro que no conoce usted a Josefa Zarpazos?

NUEVO RÉQUIEM POR EL PATRIMONIO PIPORRO

Álvaro Guerrero Matamoros

El pozo Hornero se hunde. Lo avisé hace alrededor de un año, cuando el daño era poco y reversible y lo repito un año después cuando el daño es mucho y pronto será irreversible. No me importa volver a clamar en el desierto, porque errar es de humanos, pero rectificar es de sabios, y en este caso, también de responsables.

Este verano las obras en el entorno de la plaza del Pilar para la reforma de la misma conducían al hallazgo de los cimientos del antiguo abrevadero y se abría una cápsula del tiempo para uno de los periodos más desconocidos de nuestra historia local, la Edad Media. Vamos a reconstruirlo, ex novo, porque a las autoridades de los años 60 les pareció una magnífica idea pasarlo por la piqueta. Me parece fenomenal que se reconstruya, yo mismo he colaborado cuanto he podido con ese proyecto. Pero a día de hoy siento un ligero tufillo a hipocresía ante la siguiente pregunta: ¿por qué reconstruimos el antiguo Pilar y sin embargo nos dejamos hundir el pozo Hornero, una infraestructura utilizada igualmente para el abastecimiento de agua pero conservada en su estado casi ORIGINAL?

Hay que tener en cuenta que el Pilar formaba parte de un sistema de abastecimiento de aguas muy importante, del que era su cabeza más visible. Recordemos que había otros muchos puntos de captación de agua en Aceuchal: el pozo Garbanzo, el pozo Hornero, el pozo de Arriba, la fuente de la Zarza… No tiene sentido reconstruir lo que ya estaba destruido si dejamos abandonado lo que tenemos original que todavía conservamos, como en el caso del pozo Hornero. Este es el pozo original, pero si las autoridades no hacen algo de manera urgente e inmediata, en unos pocos meses habrá desaparecido por completo. No podemos reconstruir el Pilar y dejar hundirse el pozo Hornero porque es menos vistoso, hay que hacer ambas cosas a la vez.

El pozo se hunde, y lo hará fagocitado por sus propios escombros, como otras construcciones de nuestra localidad que tristemente solo conocemos por fotos. Probablemente después de este artículo vengan las explicaciones, los reproches, el cruce de acusaciones. El problema es que yo no soy político soy historiador, y la Historia no espera ni tiene plazos, ni atiende a presupuestos, partidas, ni a más razones que el inexorable paso del tiempo, que arrasa con todo. Y siento deciros que en unos meses será tarde porque no quedará nada. Reconstruir el Pilar solo es la punta del iceberg. Queda mucho por hacer.

LLEGA DICIEMBRE Y LAS COMIDAS NAVIDEÑAS ¿CÓMO AFRONTARLAS?

Guadalupe Cordero. Dietista-nutricionista.

Con diciembre llegan las comidas navideñas de empresa, de amigos, familiares,… y cuando nos damos cuenta tenemos eventos cada semana. ¿Cómo afrontar tantas comidas fuera de casa?

- **Planifícate:** Si sabes cuántas comidas tendrás cada semana podrás planificarte para comer más saludable los días restantes y aumentar el ejercicio físico durante esos días.

- **No llegues con hambre ni sed:** Toma un vaso grande de agua y una fruta antes de ir a la comida o cena, llegarás más saciada y no necesitarás comer o beber tan rápido.

- **Controla el pan durante la comida:** Es muy fácil comerse el bollo de pan antes de empezar a comer, si eres capaz de disminuir su consumo estarás evitando calorías rápidas.

- **Durante la comida ten presente el agua:** Aunque te guste tomar alguna copa de vino o cerveza, el agua debe de ser la bebida principal. Prioriza su consumo.

- **Opta por el pescado:** Si te dan a elegir segudno plato elige pescado. Suele tener menos grasa y su acompañamiento es más saludable.

- **Un vaso de agua con gas y rodajas de limón:** después de la comida te ayudará a tener una mejor digestión.

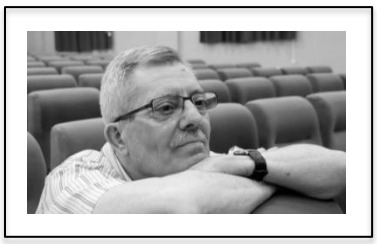
- **Cuidado con el alcohol:** Son calorías vacías que se acumulan de forma rápida en forma de grasa.

- **No compenses evitando comer o con dietas de choque:** solo te producirán más ansiedad y comerás más de otroa cosa. Aumenta el deporte para sentirte bien y evitar la pesadez.

Como ves, cuidar la alimentación en estas fechas es una tarea fácil si tenemos planificación y orden. La vida social y la vida saludable van unidas de la mano.

Guadalupe Cordero. Dietista-Nutricionista gcordero.nutricion 644571507

ATLÁNTIDA



Antonio Rodríguez Gordón

El mundo que yo no viva
lo pensé como cosa extraña,
como arca de maravilla.
Ay, de mi vida.
Es un mundo que no conozco,
Atlántida sumergida.
Y… antes que suene la hora…
[Amancio Prada].

Hay mucho que contar y hay abundante manantial por el que emocionarse, aunque haya poco que se cumpla y, a veces, parezca que somos incapaces de llevarlo a buen fin, al suponer que una mayoría ha dejado de soñar con su *Atlántida* -porque la creyéramos desaparecida-. Pero -hermoso- los niños nacen con la misma inocencia, la misma bondad de siempre. Será la sociedad quien, para hacerlos mujeres y hombres del mañana -eso dicen-, los irá cambiando hacia un futuro de progreso, felicidad, ventura… -eso siguen diciendo-.

En estos días del primer cuarto del siglo veintiuno, algunos de los sueños empiezan a ser de otra vereda distinta a los del siglo pasado y es natural. Pingüe de gente -que también puedo ser yo-, se organiza más pensando en un buen *cochazo*, unas *vacaciones guay* -más allá de Budapest-, una *boda descomunal*… un *pisazo a todo confort*, que *para eso* estamos en los días del consumo, del bienestar, de la delicia y la comodidad, que *para eso* el amigo no va a ser más que nosotros, que *para eso* trabajo y curro como el que más. -Y, cuidado, solo menciono, no reprocho, digo lo que veo y hay; fiscalizar sería lo último que se me ocurriría-.
Se oyen frases como:
—*Créeme, el dinero me da la felicidad*.
—*Hay que vivir la vida*.
—*Aprovecha, la vida es una vez*.
—*Mejor es ir sin banderola, sin pertenecer a ningún redil* -decimos-.

Pero todos alisamos el mismo aprisco y el peso de *Mamá Economía* -diosa del Olimpo, medalla de oro de veinte mil bretes- nos atosiga e, incluso, hasta nos mete en su caparazón: máquina que da la hora y mueve la manivela, hasta la del *último gato*.
¡Cambiaron tantas cosas! De tanto correr sin freno, nos olvidamos que la vida es un momento. De querer ser en todo el primero, se pueden dejar en la cuneta los detalles más pequeños -y casi siempre son los auténticos-. De tanta prisa -decimos- ya no soy como ayer. De tanto ocultar la verdad con mentiras me engaño y poco sé vivir.

¿En qué lugar se sumerge la *Atlántida*? El vacío se llena de diablos. Y nadie está tan vacío como el que cree que está lleno. Dicen los siglos que la *Humanidad* busca; dicen los siglos que la *Humanidad* tropieza tres veces en la misma piedra. Y cuatro. Y ocho. Y -en ese afán- impulsa a su *Atlántida*, la emerge. Decimos *los de edad* que el ímpetu lo marca la ilusión -aunque nos pesen los pies y el colesterol ande por el alto del cabezo-. Una vez, y dos, y alguna más nos esforzamos. En el murmullo de a diario, levantamos la *Atlántida*: el labrador la hace de campo, el panadero de trigo, el maestro de niños, el impresor de tinta, de madera labrada el carpintero…Y, aunque en el mar de los días solo veas agua, el continente de la *Atlántida* se oculta debajo de ellas.

LIBERTAD DE MOVIMIENTO EN LA CONDUCCIÓN

Miguel Carmona Romano

Profesor de Formación Vial en Autoescuela Aceuchal

Como cita el Reglamento General de Circulación en el punto número 1 de su artículo 18,
"El conductor de un vehículo está obligado a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. A estos efectos, deberá cuidar especialmente de mantener la posición adecuada y que la mantengan el resto de los pasajeros y la adecuada colocación de los objetos o animales transportados para que no haya interferencia entre el conductor y cualquiera de ellos".

Ahora bien, ¿Qué se considera libertad de movimiento? La ropa que llevemos puesta tiene que dejarnos realizar los movimientos necesarios que conlleva la acción de conducir y tenemos que poder hacerlo de una manera cómoda y relajada, es por ello que no debemos llevar ropa muy ceñida, ya que eso limitará nuestro movimiento y el calzado debe ser firme y transpirable, no siendo recomendable utilizar calzado que nos quede muy apretado ni tampoco demasiado ancho, ya que esto puede provocar que tengamos faltas de precisión.

En estos meses donde las temperaturas son las más bajas del año, todos nosotros utilizamos ropa de abrigo que es más gruesa para aislarnos del frío de la calle, pero tenemos que tener en cuenta que esta ropa también limita nuestra movilidad, dificultando con esto que actuemos rápidamente cuando se nos presenta un obstáculo durante la conducción.

Como recomendación, antes de empezar a conducir debemos quitarnos la ropa que pueda dificultar la libertad de movimientos (abrigo, chaqueta, bufanda…) y tener en cuenta que la mejor opción para combatir el frío en el vehículo es poner la temperatura del habitáculo entre 21º y 24º, que es la aconsejada para circular.

Diario de Sevilla

También debemos recordar, que no llevar la vestimenta adecuada puede conllevar sanciones si el agente de la autoridad así lo considera. Estas sanciones podrán costar hasta 200 € de multa y podrán llevar aparejada la retirada de hasta 3 puntos de nuestro permiso de conducir.
De este modo, para poder conducir a gusto en periodos de olas de frío, lo mejor es, como se nombra anteriormente, ir regulando la temperatura del interior del vehículo, pero sin dejar de tener en cuenta, que conducir con una **temperatura muy alta** reduce notablemente la capacidad de concentración al volante y aumenta asimismo el cansancio o la somnolencia.

COMPRAS ONLINE SEGURAS, COMPRAS DE CONFIANZA

Óscar A. Jiménez Escaso

Asesor Jurídico – Consorcio Extremeño de Información al Consumidor

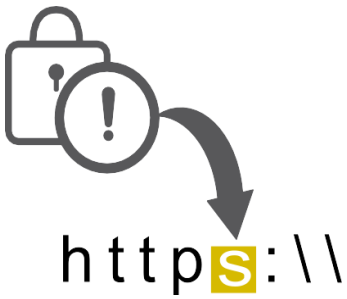
oscar.jimenez@salud-juntaex.es

El comercio online ofrece grandes ventajas como poder comparar distintos proveedores y ordenar la compra cómodamente. Sin embargo, hay que comprobar la seguridad de la tienda y la calidad de los productos para no caer en un fraude o comprar un producto falso. Recuerda, si un consumidor compra productos falsificados, no solo perderá sus derechos, adquirirá productos de menor calidad, perjudicará la innovación empresarial y formentará la competencia desleal, sino que tambien estará arriesgando su salud y seguridad.

Cómo evitar ciberestafas y fraudes online

Compra en canales oficiales

Utiliza páginas web y apps oficiales o de confianza. Verifica que el e-mail coincide con la empresa que supuestamente envía el correo. Generalmente, se utilizan dominios públicos o que se parecen al que sería el correo oficial. Sospecha de correos tipo @gmail, @outlook o similar. Los enlaces del correo deben ser comprobados antes de hacer clic en ellos. Comprueba la seguridad de la web colocando el cursor del ratón sobre el hipertexto de la URL (candado o llave). En caso de sospecha, contacta con el proveedor oficial.



Comprueba la identidad del comprador o vendedor

La identidad del comerciante como la dirección, CIF/NIF, la razón social, los datos de contacto, o registro mercantil deben aparecer de forma clara y accesible. Normalmente, en "Aviso legal", Términos y condiciones" o "Política de privacidad". En caso de duda, consulta la web oficial de la marca para conocer cuáles son los vendedores autorizados e identificar las tiendas fraudulentas.

- **Productos de segunda mano.** Infórmate de quién es el comprador o vendedor.
- **Productos reacondicionados.** Pueden tener una garantía distinta y que las expectativas del consumidor no se correspondan con las que ofrece el producto nuevo.

Exige buenas prácticas profesionales

Corrobora que la tienda está adherida a un código de conducta y código de buenas prácticas de comercio electrónico. Algunos de los sellos de confianza más conocidos son Confianza Online, Trusted Shops, AENOR, e-comercio, entre otros.

CONFIANZAONLINE

Protege tus datos personales

La empresa debe informar sobre los datos personales que se recogen, su uso y la finalidad. Esta información normalmente se encuentra en el área de "Privacidad" o en "Términos y condiciones". Debe facilitar también información sobre el uso de cookies.

- **Consejo:**

- **No facilitar datos personales** (financieros, códigos, contraseñas, etc.) por internet o teléfono e informar a la entidad del que supuestamente procede el e-mail, el SMS o la llamada. Las entidades bancarias ni ningún otro proveedor legítimo pedirá al cliente datos personales o claves secretas de acceso.

Comprueba la información del producto

La información del precio total del producto debe ser clara y precisa, debe indicar si incluye o no los impuestos, los gastos de envío si los hubiera y la política de devoluciones. Esta información suele aparecer en los "Términos y condiciones" o el "Aviso legal". Deberá sospecharse de las páginas web sin estos apartados.

Comprueba tus derechos como consumidor

La web deberá incluir información sobre los derechos del consumidor y las garantías. Por ejemplo, el derecho a desistir en un plazo de 14 días, así como los mecanismos para reclamar.

- **Consejo:**

- **Comprueba si existe un servicio de atención al cliente y llama** para verificar si funciona correctamente.

Sospecha de ofertas sorprendentes

Desconfía de aquellas webs que ofrecen precios excesivamente bajos en relación con los del mercado o las tiendas oficiales, así como si todos los artículos se venden al mismo precio. Sospecha si un producto aparece con un precio inicial muy inflado al que se le aplica un descuento muy alto u ofertas demasiado llamativas como para dejarlas pasar.

- **Consejo:**

- **Cuidado con los mensajes que obligan a tomar una decisión rápida**. Comprobar si la urgencia es real. Para ello, consulta otras fuentes de información de confianza.

Duda de las webs con fallos en los contenidos

Desconfía de las páginas web que tienen fallos de diseño, imágenes y logotipos de baja calidad o poco profesionales, errores ortográficos o gramaticales. Las imágenes de los productos deben mostrar la totalidaddel producto. En caso de duda, solicita más información al vendedor.

Busca opiniones y reseñas

Busca en Internet referencias y opiniones de otros consumidores y comprueba el tiempo que lleva el vendedor con presencia en el comercio online.

No descargues mensajes, archivos y enlaces sospechosos

No descargues archivos adjuntos o entres en enlaces en caso de que no se pueda confirmar que se trata de un e-mail o SMS legítimo. Es mejor acceder a la información que se ofrece a través de las apps o webs oficiales.

Consejo:

- Sospechar de correos con mensajes no esperados, alarmistas o extraños. Desconfiar si la comunicación es anónima del tipo "Estimado cliente", "Notificacion a usuario" o "querido amigo".

Recomendaciones de seguridad

Utiliza conexiones seguras

Comprueba que la web muestre un candado o llave y que su URL comience por https. Evita conexiones wifi públicas gratuitas o abiertas y cierra siempre la sesión al finalizar la compra. Por lo general, para verificar que el certificado digital de la web es válido, basta con hacer clic sobre el icono con forma de llave o candado. Así se verifica quién ha emitido el certificado, para quién y el plazo de validez.

Usa claves y contraseñas seguras

Utiliza contraseñas alfanuméricas y caracteres especiales que no sean dedu- cibles como cumpleaños, aniversarios… No compartas contraseñas y usa una diferente para cada servicio. Crea contraseñas para acceder al dispositivo y establece un bloque de tiempo. Si es posible, utiliza sistemas de autenticación biométrica.

Actualiza el antivirus y software

Comprueba que el sistema operativo y aplicaciones de seguridad del ordenador o dispositivo están actualizados. Las actualizaciones ayudan a proteger los dispositivos de múltiples amenazas y permiten un funcionamiento eficaz de los equipos, reduciendo las probabilidades de fallos.

Paga con sistemas seguros

¿La página web ofrece varias formas de pago pero a la hora de pagar solo acepta tarjeta de crédito? Este es un motivo para desconfiar.

- **Evitar pagar con transferencias directas** de dinero.
- **Pagar preferentemente con tarjeta de crédito**, sistemas de pago a contra-reembolso u otros sistemas de pago seguros como PayPal que aseguren que recibimos el dinero o el producto.
- Sospechar si se solicita continuar la gestión fuera de la plataforma de venta.
- **Desconfiar si se pide dinero por adelantado**, o pagar más por el producto sin motivo. **Dudar si el vendedor está en el extranjero y exige pagar a un intermediario** para ver el producto.

RADIO ACEUCHAL

107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com

Aceuchal Noticias

WEB

www.aceuchal.com