

BOTIJA
OLETÍN
Nº12 DICIEMBRE
2007

De nuevo finalizamos otro año más,
entrando en sus casas, para
ofrecerles un poco de entretenimiento
ya sea de una manera u otra. No es fácil
pensar y escribir lo que les pueda
interesar o agradar, pero si que lo
intentamos.

GRACIAS por su colaboración y
FELICES FIESTAS.



FELIZ NAVIDAD
Y PRÓSPERO AÑO NUEVO

Se ha encendido en la noche una estrella y su luz ilumina hoy la Tierra.

Navidad para todos los hombres que hoy quieren vivir en paz.

Navidad para todos los seres que hoy lloran en soledad.

Navidad es juntar nuestras manos, es querer anunciar la amistad;

Es creer, que si somos hermanos, podremos amarnos aún más.

Navidad es tener la esperanza de que el odio hoy puede acabar.

No dejéis que se apague esa estrella, hay ojos que necesitan su luz.

No dejéis que se borre su huella, pues muchos la quieren buscar.

Hoy en ti nacerá nueva vida, si amas a los demás.

No dejes que nunca se apague la estrella de la NAVIDAD.

SUBVENCIÓN PARA VILLASVIEJAS DEL TAMUJA 2008

De nuevo *la Asociación Amigos de Villasviejas del Tamuja* ha solicitado subvención para continuar con los trabajos en Villasviejas, siguiendo con lo marcado en el Plan Director. Para esta próxima campaña de actuación se pretende que trabajen, además de dos arqueólogos y diez peones, un restaurador, para lo cual se han pedido más de 100.000 €.

Los objetivos que se plantean para la campaña de 2008 son de diversa índole, todos ellos concebidos como la continuidad de las campañas anteriores y orientados a la consecución a largo plazo de los objetivos marcados por el Plan Director. Proseguirán los trabajos de limpieza y control de la vegetación, centrados en los accesos y principales elementos de interés, como los sondeos y áreas de excavación, paramentos reconocidos de la muralla, fosos... Al mismo tiempo, se llevarán a cabo las labores de mantenimiento de las zonas desbrozadas en los proyectos subvencionados de 2005, 2006 y 2007, mediante desbroces puntuales y la aplicación periódica (según calendario) de herbicidas. Se prevé la continuación de las labores de conservación y restauración de las estructuras habitacionales y defensivas exhumadas a lo largo de las excavaciones pasadas, que se encuentran en grave estado de conservación debido al paso del tiempo, a los agentes climáticos, el crecimiento incontrolado de vegetación en los muros de las viviendas y a otros agentes que han ido degradando de una u otra forma la apariencia inicial de las estructuras.

De cara a solventar en la medida de lo posible las aún numerosas lagunas en el conocimiento del yacimiento y fundamentalmente en lo que concierne a su urbanismo y organización interna, y con vistas a ofrecer a los visitantes un área de extensión suficiente para permitir la comprensión de los restos exhumados, se prevé la continuación de las labores de excavación. Estas tendrán lugar en la parcela 014 del polígono 001, como continuación de los trabajos desarrollados en 2007.

La labor de difusión resulta esencial, por lo que serán atendidas las posibles peticiones de los centros escolares o asociaciones culturales, organizándose visitas guiadas al yacimiento y actividades de diversa índole según las necesidades de cada grupo. Igualmente se organizará una jornada de Puertas Abiertas.

A finales de este año o a principios del que viene ya se tendrán noticias sobre si el SEXPE ha concedido la ayuda solicitada, ojalá que, al igual que ha venido ocurriendo en los tres últimos años, se obtenga resolución favorable y dentro de poco comiencen los trabajos de actuación arqueológica en el yacimiento, y además, como consecuencia, durante unos meses aumente el trabajo en el municipio.

ARREGLO DEL CAMINO A LAS VILLASVIEJAS DEL TAMUJA

Ya ha finalizado el arreglo de la carretera de acceso al yacimiento arqueológico de Villasviejas del Tamuja, a través de una ayuda de la Consejería de Agricultura y Desarrollo Rural y en convenio de colaboración con las infraestructuras rurales con un presupuesto de 87.959,33 € .

Las obras han consistido en asfaltar el camino hasta unos 200 m aproximadamente antes de llegar a la puerta canadiense de entrada al recinto, haciendo una explanada para que puedan aparcar autobuses o cualquier otro vehículo, para así minimizar en lo posible el impacto ambiental.



ADQUISICIÓN DE LAS PARCELAS DONDE ESTÁN LAS VILLASVIEJAS DEL TAMUJA.

Por parte del Ayuntamiento de Botija, se han iniciado los trámites para la compra de las parcelas donde se encuentra situado el yacimiento arqueológico, teniendo previsto que termine todo el proceso antes de final de año. Con esta acción se pretende tener solucionados los problemas de acceso a las diferentes cercas para los trabajos de las próximas campañas de excavaciones, trabajos que se vienen realizando durante los últimos años por los obreros de la localidad.



BOTIJA APUESTA POR LA FORMACIÓN EN EL SECTOR TURÍSTICO

Dentro del Programa de Dinamización de los Recursos Humanos del Sector Turístico del Sexpe – Junta de Extremadura implantado en la Comarca Sierra de Montánchez y Tamuja y en el resto de las comarcas extremeñas, se celebró el día 20 de noviembre con una duración de 3 horas una sesión formativa denominada “La Atención al Cliente en la Comarca Sierra de Montánchez y Tamuja” en el municipio de Botija.

Esta sesión iba dirigida a profesionales del turismo, futuros emprendedores del sector o cualquier persona que tuviera inquietudes sobre alguno de estos temas, o le pudiera interesar para su realización profesional.

Reuniendo los distintos perfiles asistieron 11 personas que trabajan en el sector turístico o que quieren apostar por él en Botija como fuente de desarrollo económico en esta zona con recursos suficientes para atraer la atención de los turistas.

Los objetivos que se buscaban con esta acción formativa eran los siguientes:

- Mostrar la situación actual del sector turístico y de la atención al cliente en la Comarca Sierra de Montánchez y Tamuja.
- Concienciar a los asistentes de la importancia que tiene un cliente como motor de un negocio.
- Incrementar la satisfacción por sus trabajos y al mismo tiempo la satisfacción del cliente.
- Mejorar sus técnicas de comunicación tanto en el entorno profesional como fuera del mismo.
- Transmitir al alumno los aspectos que el turista considera positivos y aquellos otros que considera negativos.
- Enseñar al alumno el especial cuidado que se ha de tener con las quejas y reclamaciones.
- Hacer ver al alumno la importancia de la calidad en el sector turístico y de la fidelización de los clientes.
- Dar al alumno las claves para ser un buen profesional.

Botija, ha descubierto la importancia que el sector turístico está teniendo en la zona y que es necesaria la formación en el mismo para ofrecer un buen servicio a esos turistas que poco a poco van llegando.

Belén Mena. ADT Montánchez y Tamuja

ACTIVIDADES DEL OTOÑO CULTURAL DE LA MANCOMUNIDAD INTEGRAL SIERRA DE MONTÁNCHÉZ, EN BOTIJA

El 10 de Octubre, coincidiendo con el Otoño Cultural, se realizaron en el salón de actos del Ayuntamiento una serie de actividades del programa de Ocio y Tiempo Libre organizado por la Mancomunidad.

Los niños se divirtieron jugando a la Oca viajera, aprendiendo muchos de ellos a localizar en un mapa de Extremadura, su pueblo y los demás que forman la comarca.

También aprendieron a hacer cariocas de arroz para hacer malabares y algunos confeccionaron sus propias pulseras con abalorios, estuvieron muy entretenidos y al final de la tarde se les obsequió a cada niño con un diploma como muestran en la foto, tan orgullosos con la monitora.



RETABLO DE SAN SEBASTIÁN



Siguiendo en la línea de preocupación y conservación por el patrimonio de la localidad, un grupo de amas de casa se han puesto manos a la obra en su afán de restaurar y recomponer el retablo de San Sebastián, ya muy deteriorado con el paso de los años.

Animadas por nuestra amiga Angelita, que le gustan mucho este tipo de actividades, cada tarde se han reunido en la Iglesia y, siguiendo un poco sus instrucciones han conseguido dar un acabado muy vistoso, con gran valor emotivo más que económico, al menos para los vecinos del pueblo.

Una vez terminado se colocará en él a nuestro Santo Patrón que también por iniciativa suya, está siendo restaurado.



Las imágenes de San Antonio y San Luis también han quedado muy bien después de hacerles unos pequeños retoques y haberles dado una mano de pintura por M^a Modesta, una amiga del pueblo, aficionada también a este tipo de manualidades.

Con todo ello, después de la obra que hubo que hacer para la colocación del retablo mayor en el altar y a Sta. M^a Magdalena presidiendo nuestra



parroquia, todos los vecinos y nuestro párroco D. Diego Zambrano nos sentimos orgullosos de nuestra Iglesia, después de las polémicas que se han formado en algún momento, ya que la Iglesia es un bien patrimonial nuestro y como tal, debemos cuidarlo y prepararlo.



CAMINO RURAL BOTIJA-BENQUERENCIA

Por fin parece que hay acuerdo entre los Ayuntamientos de Benquerencia y Botija con la Junta de Extremadura para el trazado del camino rural que unirá ambos municipios. La Consejería de Agricultura y Desarrollo Rural, ya ha realizado el Proyecto y ha informado del trazado definitivo, discuriendo éste íntegramente por el término municipal de Botija, por el camino conocido como *camino de las Candelas*. Con esta obra se conseguirá una mejora considerable en las comunicaciones de la zona y se llega al final del largo proceso que ha supuesto que todas las partes implicadas, Benquerencia y Botija, llegaran a un acuerdo.



ARREGLO DE LA CARRETERADE BOTIJA A PLASENZUELA

Se tiene previsto que a principios del año próximo comiencen las obras de ensanchado y acondicionamiento de la carretera que une Botija con Plasenzuela, ya se ha adjudicado la obra a una empresa constructora, y éstas comenzarán por la zona de Botija.

La financiación de este proyecto corre a cargo de la Excelentísima Diputación Provincial de Cáceres, que a través de sus Técnicos se han puesto en contacto con los vecinos de los dos municipios, que se ven afectados por tener alguna finca en las inmediaciones de la carretera, para proceder a su compra e intentar perjudicar en lo menos posible a estas personas, ya que la mejora en esta vía de comunicación obedece en gran medida al interés general.

Rabilargo
***Cyanopica cyanus*,**

Clase: Aves
Orden: Passeriformes
Familia: Corvidae



Identificación: Córvido de pequeño tamaño (70 gr.) y de silueta muy parecida a la de la Urraca, con alas y cola de color celeste, cabeza con capirote negro, garganta blanca y dorso y vientre de color gris parduzco. No existen diferencias de coloración entre sexos. Sin embargo, se aprecian diferencias biométricas entre sexos y clases de edad en determinadas variables. Los adultos son algo mayores que los jóvenes y los machos mayores que las hembras. Los adultos realizan muda completa a finales de la primavera y los juveniles muda parcial en verano. Dimorfismo sexual en la extensión de la muda postjuvenil.

Voz: Se diferencian diversos cantos y reclamos. Un prolongado, vociferante y ronco *cschrria* y paulatinamente ascendente, un *crii-criii-crii* repetido varias veces de forma muy rápida y un

suave y callado *piu, pu*.

Distribución: Principalmente en el cuadrante suroccidental de la Península Ibérica, pero con marcadas ausencias en determinadas áreas, en principio óptimas para la especie. Suele distribuirse por debajo de los 1500 m de altitud.

Hábitat: Precisa de arbolado no muy espeso, siendo localmente abundante en dehesas de quercíneas, olivares, frutales, pinares y también en sotos fluviales. Se estima una población en España de 200.000 parejas.

Movimientos: Sedentaria con movimientos dispersivos de los juveniles, especialmente las hembras. Movimientos diarios en un área de unas 100 Ha.

Ecología trófica: La dieta del rabilargo es básicamente insectívora, aunque con una marcada tendencia hacia el omnivorismo, siendo más frugívora en otoño e invierno y más específicamente insectívora en primavera y verano.

Biología de la reproducción: Cría en colonias laxas de 30-40 parejas. Monógamos, manteniéndose las parejas incluso durante varios años consecutivos. Las puestas comienzan a finales de marzo o principios de abril. Pone 6-7 huevos en nidos abiertos y puede realizar varias puestas de reposición cuando fallan las primeras. Elevadas tasas de depredación de los nidos pueden provocar un escaso éxito reproductor (menos de 1 pollo por nido). Realiza cría cooperativa.



Rusco

Ruscus aculeatus

Familia: Liliáceas

Longevidad: perenne

Altura: hasta 1 m

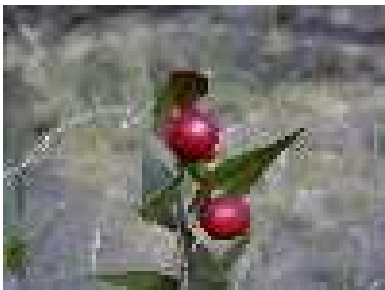
Floración: final invierno-
principios primavera

Hábitat y lugar de origen: Umbrías en los bosques, matorrales, setos, suelos secos y fértiles. En todas partes de Europa central y meridional, por el N hasta las Islas Británicas, en el Norte de África y en Asia.

Descripción: Planta llamativa, vivaz, de cepa rastrera y subterránea, de tallo verde y erguido. brota de rizomas subterráneos y cada año produce brotes nuevos y rígidos. Las que parecen ser hojas alternas coriáceas terminadas en espina son en realidad **cladodios** (tallos modificados). Las verdaderas hojas son diminutas escamas. Las flores, verdosas y en forma de estrella, crecen en el centro de los cladodios y son masculinas o femeninas, según la planta. Las femeninas producen en invierno unas brillantes bayas redondas y rojas

Componentes activos: Sales de potasio, calcio, aceite esencial, resina, saponósido.

Aplicaciones terapéuticas: Los cálculos de la vesícula se combaten tomando un cocimiento hecho con la raíz y 1 l de zumo de limón. La fiebre se alivia con una tisana hecha con raíz de brusco. Para la retención de orina, se echa en una botella 1 l de zumo de limón con 80 gr de raíz y se deja macerar durante una noche (como el cocimiento, se toma un vasito, dos veces al día).



Curiosidad: en algunas zonas, se utiliza como **ornamento navideño**, por sus llamativas bayas rojas y la resistencia y vistosidad de sus falsas hojas. Son muchas las plantas de hoja perenne y bayas rojas que se utilizan como adorno en las fiestas navideñas. Por ejemplo, el acebo. Tradicionalmente, el verde simboliza la tierra, la fertilidad y la abundancia, mientras que el rojo simboliza la suerte, la buena salud, el vigor, la

pasión y los buenos comienzos. Por eso, no es de extrañar que los colores rojo y verde, y las plantas que los contienen de forma natural, sean los más utilizados para simbolizar las fiestas navideñas y de comienzo de año en gran parte del hemisferio Norte, en el que además se celebran en invierno, la época en que las bayas rojas están en su plenitud. Se supone que atraen sobre la casa en la que están todo tipo de venturas para el año que comienza

OBESIDAD: PANDEMIA DEL SIGLO XXI

La obesidad es un problema de salud pública mundial grave que afecta a 300 millones de personas adultas. Desde 1.980 se ha duplicado la obesidad en los niños y se triplicado en los adolescentes.

La obesidad se relaciona con tasas superiores de enfermedad crónica y con costes sanitarios más elevados que el tabaquismo , la bebida o vivir en la pobreza.

Hoy día se considera un fenómeno inducido por la sociedad de consumo y relacionado con los continuos cambios en los hábitos de vida, cada día menos saludables, y que están interfiriendo de tal manera que se podría considerar uno de los problemas sociosanitarios y socioeconómicos más preocupantes de los países desarrollados.

Es muy difícil simplificar el problema, ya que como causas principales destacan el sedentarismo, nuestras tareas diarias cada vez requieren menos esfuerzo (coche, mando a distancia, electrodomésticos, compra por internet.....) y los cambios en la conducta alimentaria, que se traduce en comer en exceso y sobre todo mal. Se sigue una dieta, por lo general, desequilibrada.

Cerca del 15% de la población española es obesa y 38% tiene sobrepeso. La obesidad en una persona adulta ha sido relacionada con la diabetes tipo II, la hipertensión, la hipercolesterolemia, ciertas enfermedades digestivas y algunos cánceres. En el niño se ha asociado, además de con la diabetes tipoII y la hipertensión con alteraciones psicosociales y emocionales, enfermedades respiratorias y trastornos ortopédicos. Por ello es que la O.M.S. haya declarado “La obesidad como la epidemia del siglo XXI”. En E.E.U.U. causa alrededor de 300.000 muertes anuales y en España supone un 6,9% del gasto sanitario.

¿QUE HACER PARA REMEDIARLO?

1º Evitar el sedentarismo.

2º Dieta Equilibrada:

- Fruta, verduras y hortalizas diariamente.
- Cereales integrales, legumbres, productos lácteos desnatados, aceite de oliva, pescado, carne magra y huevos 3 veces en semana.
- Controlar la sal y NO picar entre horas.

3º Ejercicio físico:

- Caminar entre 30 y 60 minutos al día.
- Practicar algún tipo de deporte.

COCINA FÁCIL Y ECONÓMICA EN NAVIDAD

PATATAS A LO POBRE

Ingredientes:

- 800 gr. De patatas
- 2-3 huevos
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil fresco
- 3 cucharadas de vinagre
- aceite de oliva
- sal y pimienta.

Elaboración: Pelar y laminar finamente las patatas como si fueran para tortilla. Salpimentar al gusto y freir en abundante aceite, escurrir sobre papel de cocina. Pelar los ajos y picar finamente. Lavar, secar y picar el perejil. Poner una sartén amplia al fuego con el aceite de oliva, sofreir el ajo y el perejil. Incorporar los huevos y el chorrito de vinagre. Añadir y mezclar unos segundos; retirar del fuego y servir.

POLLO FRITO AL LIMON

Ingredientes:

- 1 pollo
- aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil fresco
- 1 limón
- sal y pimienta.

Elaboración: Salpimentar el pollo al gusto y freírlo en abundante aceite. Sacar de la sartén cuando

esté dorado y al pincharlo no desprenda un líquido rosado. Reservar en una bandeja al calor. Pelar y picar finamente los ajos y el perejil. Exprimir el jugo de un limón. Sofreir los ajos picados en el mismo aceite en el que se ha frito el pollo. Añadir el perejil fresco, el zumo del limón, remover con una cuchara de madera y verter sobre el pollo que dé un hervor y servir.

POSTRE: FLAN DE YOGUR

Ingredientes:

- 200 gr. de azúcar para hacer caramelo
- 250 gr. de fresas
- 2 nectarinas
- 3 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 500 ml de yogur líquido

Elaboración: Precalentar el horno a 180° C. Disponer el azúcar al fuego en un cazo de fondo grueso hasta que coja un color dorado. Retirar del fuego y repartir en el molde. Lavar y laminar las fresas. Pelar, deshuesar y trocear las nectarinas. Batir los huevos con el yogur y el azúcar e incorporar las frutas. Verter la mezcla en el molde y hornear al baño maría hasta que cuaje bien. Retirar del horno y cuando se enfríe un poquito desmoldar.

HOMENAJE AL ANCIANO

Rezo de amor en vuestra mente
Que dejáis constancia de arrastre,
Es un hecho que conmueva y empuja
Vuestro sacrificio es mirada sonriente.

Y vuestro esfuerzo es la mejor prueba
Que paso a paso habéis hecho una tierra,
A toda hora sois aquello, que es amor
Envuelto de todo en sentimiento y virtud.

Aquí resuena la tonada festina,
Y el canto del violín se lanza al viento,
A montañas llenas de símbolos y gozos
Centro de espíritu caliente en el momento.

Madre de Dios que es nuestra acogedora
Que los de edad avanzada lleváis en la mente,
Porque vuestras miradas son observadoras
Ejemplo de un pasado de firmeza y presente.

Ciudades y pueblos llenos de historia,
De santuarios y claustros de luz criada,
De criptas románicas, de óleos, de joyas,
De tus comarcas de cerros y explanadas.

De miradas profundas lanzadas al vacío,
De recuerdos en mente que jamás se borran,
De sacrificio y pena que jamás se olvidan,
Que los años pasados tenían en su historia.

De hospitalidad rica, de espíritu y ocio
En buena armonía del mejor servicio;
Que cuida tu edad llena de gozo,
De recuerdos pasados que jamás volvieron
De silencios y calma dejados de reposo.

AGUSTÍN CASERO