



H DU

Los Palacios y Villafranca, Los Molares,
Utrera y Dos Hermanas

SUMARIO

Las opciones definitivas **4**

Belladona **5**

Cuesta enfrentarse a los miedos **6**

Gala Tomate en Los Palacios y Villafranca **8**

Entrevista a MAUI DE UTRERA **10**

Entrevista JESÚS RAMÍREZ **12**

Entrevista a LUCIANA GAVILÁN **14**

Entrevista a RAÚL LEÓN **16**

18 Nuestro aniversario de mayo

19 Jugando con mi perro

20 ¿Qué hay que saber de la ley de vivienda?

22 Importancia psicológica del nombre de pila

23 La Técnica metamórfica IV

24 Alergia primaveral pautas para controlarla II

26 Ensalada de espárragos al vapor con fresas y salmón ahumado

27 Ternera con brócoli

STAFF

Director

José Miguel Rojano de Juan
director@hablemosdeutrera.es
693 02 01 32

Diseño, maquetación

Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Diseño publicitario

Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Colaboradores

Rodríguez Vélez

Irene Cantillo

Mila Vela

Santiago Aguayo

Esther Iranzo

Joaquín García

Diego Marchal Arias

Lola Crespo

Joy Glenn



Revista Hablemos De Utrera

www.hablemosdeutrera.es

DL.: SE 1520-2012

PAGINA DE ANTIGUEDADES

SI ESTAS INTERESADO EN
ANTIGUEDADES LLAMAME FRANCISCO
ROSADO 648 93 97 30



Las opciones definitivas

Texto: **Equipo HDU**

Las técnicas de relleno remanente están cada vez más perfeccionadas y los expertos controlan que no se disparen los casos tan frecuentes de volúmenes excesivos.

Los rellenos permanentes son aquellos que se infiltran mediante una inyección y que a diferencia de los reabsorbibles, se quedan en el organismo, integrándose con él. Uno de los más indicados para la zona de los labios es el Aquamid, un compuesto derivado de las poliacrilamidas cuyo efecto permanece durante mucho tiempo. No necesita test de alergia preventivo.

Otras de las técnicas permanentes con las que se han obtenido buenos resultados en la zona es el auto injerto de grasa. Consiste en la utilización de la grasa del propio paciente, extraída mediante liposucción previa. Tras un proceso de purificación, la grasa es empleada para añadir volumen y definición (en este caso, a los labios). Tienen la ventaja de que con ella se elimina el riesgo de alergias y que se puede reaplicar las veces que sea necesario. La grasa corporal se reabsorbe en un 75% por ello es necesario repetir las sesiones.

El Gore-Tex es otro tipo de implante a base de olitrafloretileno que, en forma de hilo, resulta muy útil para definir las comisuras y los bordes del labio.

La intervención de la cirugía de los labios recibe nombre de queiloplastia y puede servir



para aumentar el volumen de los labios (la mayoría de las veces) o para reducir las menos. En la queiloplastia de aumento, el objetivo es conseguir un avance de la mucosa labial desde la parte interna hasta la externa, con lo que se logra la apariencia de un labio más ancho, dejando una cicatriz oculta en el interior de la boca. En la queiloplastia de reducción se recurre a técnicas de extirpación de mucosa de la parte del labio que está en contacto con los dientes y con ello se puede conseguir un contorno más proporcionado con el resto de la cara, sin que exista ninguna cicatriz externa.

Pero, además esta intervención permite mejorar o acentuar algunos rasgos de los labios, fundamentalmente el bermellón, mediante la modificación de un grupo de músculos relacionados con los movimientos de los labios, de tal forma que se consigue una mejor definición y un aumento de volumen permanente sin necesidad de introducir sustancias ajenas al organismo. ■

PUBLICIDAD

WWW.UVITEL.COM
UVITEL
 PRODUCCIONES



Organización y Realización
 Audiovisual de todo tipo de Eventos



Realización
 Spots Publicitarios



Documentales
 Industriales



Información y divulgativos
 Debate, Opinión, Entretenimiento...

Belladonna

Foto y texto: **Equipo HDU**

En la edad media, la belladonna formaba parte del unguento de las brujas una pócima en la que también intervenían beleños (plantas como belladonna, ricas en alcaloides) que se aplicaban sobre la piel. era suficiente para provocar un estado de obnubilación durante el cual, según los relatos de quienes experimentaban tal sensación, creían volar sobre lugares inverosímiles y participar en miles de experiencias extraordinarias. La mayoría de los brujos que suministraban el unguento acabaron sus días en la hoguera.

Planta vivaz de tallo subterráneo (rizoma) cilíndrico del que surge la raíz, muy larga, de hasta un metro, de altura o más se divide en tres o más ramas que arrancan el mismo punto, cubiertas de pelusilla. Las hojas, grandes, ovaladas, con los bordes enteros, se colocan de forma alternativa en la parte interior, mientras que en la parte superior se disponen juntas, de dos en dos, una mayor que la otra, entre las cuales aparece el pedúnculo de la flor. El fruto, al principio verde, es rojo al madurar, del aspecto y color de las cerezas, pero a diferencia de estas, es venenoso. Cuidado con los niños, pues podrían confundirse.

Viven en Europa central, Asia occidental y África occidental, en los claros de los bosques, sobre todo en zonas deforestadas. En España e Italia también crecen esporádicamente en algunas zonas montañosas. Requieren suelos calcáreos, profundos, ricos en nitrógeno y sobre todo mucho sol, pues de él dependen las hojas para fabricar alcaloides.

La raíz, el tallo, las hojas las flores y los frutos, es decir, todos los órganos de la planta, contienen dos alcaloides, que son los que le confieren sus cualidades farmacológicas la atropina y la hiosciamina.

Se sabe, desde el tiempo de los romanos, que la belladonna paraliza la actividad del iris del ojo se dice que las mozas se ponían belladonna en los ojos para mantener el iris abierto y realzar su belleza. Probablemente de ahí viene el nombre de belladonna. En efecto, la atropina paraliza la actividad del iris del ojo, así como la musculatura de la faringe, imposibilitando la deglución. Es en general, un sedante.

A finales de verano tras la maduración del fruto, pues a partir de entonces empieza a decaer la síntesis de alcaloides.

Debe dejarse de utilización en manos de especialistas la utilizan los oftalmólogos para examinar los ojos. ■

PUBLICIDAD

DEPARTAMENTO JURIDICO EN HIGINIOASESORES

José Miguel Jiménez Fernández
Abogado
Grupo Lexconsulting

ABOGADO ESPECIALIZADO EN:

- *Recursos contra ayuntamientos
- *Expedientes sancionadores
- *Responsabilidad patrimonial
- *Contratos
- *Delitos contra la administración pública
- *Derecho administrativo y urbanístico
- *Regularización y legalización de edificaciones
- *Plusvalía municipal
- *Delitos contra la ordenación del territorio



Cuesta enfrentarse a los miedos

Texto: **Mila Vela**

Cuesta enfrentarse a los miedos,
 cuesta vivir entre amenazas,
 cuesta mirar hacia el cielo
 y pensar en lo mucho
 que nos hacen falta...

Cuesta contemplar al mundo,
 inmerso en tan cruel batalla.
 Cuesta entender los intereses,
 que mueven, los que siempre mandan...
 Cuesta tanto... asumir, que es el odio
 quién va ganando cada día más almas.

Y más cuesta saber que ni siquiera,
 se dan cuenta del daño que esto causa...
 Porque es el ego... ¡el ego!
 quién más gente mata...

El querer ser más que nadie...
 sin importar a quiénes aplastan.
 Pero no saben, que aunque callados
 hay un ejército que vive y ama.

Trabajando y luchando cada día
 por levantar el mundo, que ellos chafan...
 Para ellos va hoy toda mi energía,
 respeto, admiración, cariño y pleitesía. ■

PUBLICIDAD

Suscríbete a nuestro canal de

Hablemos de Utrera



No olvides seguirnos en Facebook

 **Hablemos de Utrera**

Y visita nuestra página web



hablemosdeutrera.es



Las chicas del vino

Lina Noguero - Teresa Arboli

Inés López - José Reguena

Guión y dirección de Charo Anaya

Gala Tomate en Los Palacios y Villafranca

Texto y fotos: **Equipo HDU**

El Teatro Municipal Pedro Pérez Fernández acogió el pasado 15 de Mayo la celebración de la Gala del Tomate en la segunda jornada del IX Día del Tomate organizado por la Asociación de Productores del Tomate de Los Palacios y Villafranca que integran las cooperativas Las Nieves y Parque Norte, y la sociedad agraria de transformación Frupal, junto con el Ayuntamiento. En la misma, se hizo entrega del Tomate de Plata 2023 al programa de Canal Sur Televisión “Andalucía Directo”, cuando cumple 25 años en antena y por su gran labor informativa y difusión del “bombón colorao”, así como por el tratamiento, “siempre cariñoso, de los reportajes que realiza sobre las campañas de producción del Tomate de Los Palacios”.

La Gala reunió a una nutrida representación de agricultores y productores del tomate de Los Palacios, junto a la delegada municipal de Agricultura, Patricia Romera, la primera teniente de alcalde, Carmen María Molina, y los presidentes de Las Nieves, Pedro Parejo, de Parque Norte, Manuel Apolonio Contreras, y el gerente de Frupal, Alonso Navarro. Recogió el galardón del Tomate de Plata, el director del espacio televisivo, Modesto Barragán, acompañado de Paz Santana, copresentadora y editora del mismo, y gran parte del equipo del programa. Barragán agradeció el premio por



quienes lo entregaba y defendió la radio y la televisión pública de cercanía.

En el mismo acto, que daba comienzo con la música interpretada por el artista palaciego José Miguel Durán Moguer, conocido artísticamente como Cocoloqueo, se entregaron los premios Tomate del Año a las agricultoras Ana María Vela y Soledad Hidalgo y al joven agricultor, Manuel Barragán.

Antes de dar paso a la entrega de las distinciones y reconocimientos, la Gala tuvo espacio para recordar que el 15 de junio de 2013, hace ahora 10 años, Los Palacios y Villafranca consiguió batir el Récord Guinness con la “fritá” de tomates más grande del mundo, un acontecimiento que unió a todo el pueblo y



que sirvió para poner en valor el trabajo de los agricultores, hosteleros, comerciantes, y toda la sociedad civil de una localidad bajo un mismo objetivo y consiguiendo alcanzar los 2.262 kilos netos de tomates cocinados en aquel inmenso recipiente rectangular que construyó para la ocasión la empresa palaciega ICM.

Tras el emotivo recuerdo y homenaje al admirado hostelero Rafael Pérez de la Pachanga, plasmado en la proyección de un vídeo realizado por TV Los Palacios, se pasó a la entrega de los premios del Tomate del Año a los agricultores y agricultoras que han destacado por obtener la mejor producción. La agricultora reconocida por la Cooperativa Nuestra Señora de las Nieves para recibir el pin y Tomate del Año 2023 fue Ana María Vela Jiménez, una trabajadora del campo de toda la vida que, en la actualidad, recoge hasta 70.000 kilos de tomate en sus invernaderos. El presidente de la Cooperativa de las Nieves, Pedro Parejo, fue el encargado de hacerle entrega la insignia.

El agricultor distinguido con el Premio Tomate del año 2023 y recibir el pin que lo constata, por la Cooperativa Parque Norte, ha sido Manuel Barragán Sánchez, joven agricultor que desde muy temprana edad conoce el trabajo del campo y ahora, innovando y desde el respeto al medio ambiente, llega a producir hasta 150.000 kilos de tomate. El presidente de Parque Norte, Manuel Apolonio Contreras, le hizo entrega de este reconocimiento.

Por parte de la Sociedad de Agraria de Transformación Frupal, la agricultora Soledad Hidalgo Campos subía al escenario del Teatro Municipal para recoger el reconocimiento Tomate del año 2023. Se trata de otra agricultora que sabe trabajar la tierra, sacarle producción, y que después de tener algodón, clavel o viñas, desde hace diez años cultiva en sus invernaderos tomate en diferentes variedades obteniendo una cosecha que está entre los 80.000 y los 100.000 kilos. Hacía entrega de este Premio Tomate del Año, el gerente de la entidad, Alonso Navarro.

La delegada Municipal de Agricultura, Patricia Romera quiso destacar los valores de los agricultores galardonados por su buen

hacer en el campo reflejado en la calidad de la producción conseguida, “con este pin reconocemos y ponemos en valor el esfuerzo, la constancia y el buen hacer de nuestras gentes, de nuestra agricultura, de nuestras cooperativas”.

Romera también destacaba la importancia que tiene la Asociación de Productores del Tomate que ha dado al producto el empujón que necesitaba para su correcta promoción, hitos como conseguir ser “marca nacional colectiva registrada”, porque el Tomate de Los Palacios tiene olor, sabor, textura, “gusto a tomate”. Por todo ello, expresó la delegada, está en las cartas de los mejores restaurantes de Sevilla y su provincia, y es admirado en los mercados de toda España, siendo además, materia prima de importantes marcas de gazpacho y salmorejo.



Por último, la titular de Agricultura también tenía palabras de agradecimiento hacia el Tomate de Plata 2023, el programa “Andalucía Directo”, “por su constante presencia en las diferentes campañas del Tomate de Los Palacios y mostrar a toda Andalucía las excelencias culinarias y sociales de nuestro producto. Con vuestros reportajes, nuestros invernaderos, nuestra gastronomía y nuestro Tomate, llega a las casas de toda Andalucía, con la consecuente promoción directa que ello supone”.

Y es que lo largo de los últimos años, este programa de televisión, ha sido testigo directo y aliado en la difusión que el Tomate de Los Palacios necesita para su promoción. ■

Entrevista a MAUI DE UTRERA

Texto y Fotos: Irene Cantillo



P: Vienes de una familia de artistas como Bambino, ¿estuvo rodeada tu infancia de música?

R: Por supuesto, en casa mi padre tocaba la guitarra y escribía también, porque él escribía canciones para Bambino. Tengo el recuerdo de mi padre que metía un calcetín en la boca de la guitarra y se ponía a practicar. Además, muchos encuentros con amigos de mi padre, todos muy flamencos y gitanos, en los que se compartía comida y música, incluso de madrugada. Esto fue mi infancia.

P: ¿Desde pequeña tuviste claro que te dedicarías a esto?

R: No, nunca. De hecho, quería ser astronauta desde pequeña y ahora cuando hago la declaración de la renta quiero volver a ese sueño de ser astronauta (dice entre risas). Sin embargo, también es cierto que tenía cualidades para la música y como niña tenía un mundo interior muy rico, lleno de historias que inventaba y contaba a los niños del barrio. Cuando empecé a escribir, llenaba libretas con historias y juntaba a los niños para contarles cuentos, y más tarde, con títeres que me regalaron los Reyes Magos, los reunía en la azotea de mi casa y les cobraba pesetas. Cuando mis padres me llevaron por los derroteros de la música, me apuntaron a conservatorio, a un colegio donde se impartía esa asignatura, allí me enseñaron a leer y escribir música, a tocar el piano. Entonces hubo algún momento de mi vida que maceró muy bien la idea de escribir

con meterle música a esas historias y al final eso es lo que estoy haciendo, pero mi primera intención fue dedicarme a la educación. Hice la carrera de magisterio de música, la carrera de violonchelo en el conservatorio, siempre con el objetivo de enseñar, nunca pensé que iba a ser artista, pero la vida me puso por delante un montón de posibilidades que tenía que experimentarlas.

P: ¿Te gusta más componer que cantar?

R: Son dos universos diferentes, en mi caso si no tuviera algo interesante que contar pues tampoco cantarí, lo que es el cante o el canto como instrumento digamos no me interesa tanto, a mí me interesa más la expresión. Admiro muchísimo a la gente que canta muy bien, pero yo he invertido mi tiempo en aprender a escribir, he trabajado también la voz, pero no ha sido mi primer objetivo.

Mi primer objetivo ha sido sacarle punta



al lápiz y contar cosas interesantes, y a mí personalmente como público me gustan las voces personales y los artistas que tengan mucho sentimiento en las canciones que cuentan como Kiko Veneno o incluso el propio Bambino, que cantaba las letras de desamor con mucha fuerza y sentimiento.

P: De tus discos, ¿Cuál dirías que es el más especial? ¿Crees que ha habido una evolución con los años?

R: Sí, ha habido una evolución importante, especialmente a nivel vocal. Al principio, no me interesaba trabajar mi voz, así que la usaba de cualquier manera para expresarme y contar historias. Con el tiempo, mi voz se ha ido puliendo y madurando, acercándose cada vez más a lo que busco y a lo que buscaré siempre: la excelencia, todos buscamos hacer las cosas cada vez mejor. He evolucionado hacia la simplicidad, me gusta el lenguaje popular y las historias cotidianas que llegan al espectador sin filtros. Simplificarse es lo más difícil, pero para lograrlo he tenido que leer mucho, ver mucho teatro, empaparme de códigos y darles la vuelta para poder romperlos y crear cosas aparentemente simples pero llenas de poesía y con un mensaje siempre debajo. Gracias a Dios, la gente ha estado apreciando este enfoque en mis últimos discos, y eso es algo muy bonito.

P: ¿Cómo surge tu single “Quererte a medias”?

R: Pues mira yo estaba haciendo unos espaguetis y de repente me tuve que ir a por la libreta y el lápiz, se me olvidó hasta que tenía hambre y los espaguetis se me quemaron. Esto venía de una búsqueda, de una investigación, yo siempre que escribo tengo métodos como escritora, es decir, me gusta trabajar a diario. Al igual que la gente va a al gimnasio a tener su cuerpo en forma, la mente también hay que trabajarla y el lenguaje para que esté en constante evolución, para estar preparado a la hora de conectar con las musas, pero a mí me gustan las cosas con alma, entonces la mayoría de las cosas que escribo van a la basura, pero cuando llega algo que te conecta con algo que desconoces, lo abandono



todo y me entrego al papel.

Yo estaba trabajando en otra cosa totalmente diferente, en unas alegrías, unos cantes de ida y vuelta, es decir, letras muy flamencas, pero me acordé del lenguaje que utilizábamos de pequeño para hablar en clave. Entonces me gustó ese lenguaje para hablar del amor en libertad, el amor que no se atrapa, el amor que se vive en lo efímero, en la caricia, en el instante. Esta canción viene de eso, de querer contar ese trocito en clave como juguetón e infantil para luego desembocar en ese estribillo un poco más fuerte que te dice que no hagas planes de futuro. Por eso en el videoclip aparece una “ferianta”, porque ellas saben de esas cosas mucho, hoy estás en un sitio, mañana en otro y puede cambiarte la vida en un instante. ■

PUBLICIDAD

**Recuerda que también
puedes ver nuestra revista en:
hablemos de utrera.es/revistas**

Entrevista JESÚS RAMÍREZ

Texto y Fotos: Irene Cantillo



P: ¿Comienzas muy joven en el mundo de la escritura no?

Sí, empecé con 15 años a escribir este libro, pero tuve un bloqueo de escritor en el capítulo 4 o 5. Estuve algo más de 6 meses sin poder escribir, me sentaba y no tenía ninguna idea. Al año siguiente sobre abril, vuelvo a mirar esos capítulos y creo un capítulo de la nada, entonces me doy cuenta de que es totalmente distinto a los demás. La verdad es que no sé como he mejorado, no me gusta leer, pero no lo descarto porque sé que es bueno, estoy puesto para lo mío y no me llama la atención otra cosa. No sé cómo me había desarrollado tanto, cuando vi todo lo anterior, me di cuenta de que no tenían el mismo potencial que el capítulo nuevo, entonces borré los capítulos

anteriores, me dolió porque me había costado mucho hacerlos, los hice de nuevo y cuando los termine vi que me salieron igual de bien. Desde los 15 hasta los 18 pude terminarlos, a la vez hice otro libro que ya tengo terminado y además estaba trabajando para el tercero.

P: ¿Cuál es la novela que más te ha costado escribir?

R : Creo que este de "Posibles títulos" porque tiene mucho trabajo, ya que trata de experiencias ovnis y yo no he tenido esas experiencias, es como mi deseo más profundo, ojalá hubiera vivido o visto estas cosas. Hay capítulos como el 9 que me pegué 5 meses , haciendo cosas día a día. Fue un capítulo realmente difícil porque va desde el final hasta el principio, en ese capítulo trabajo todos los tiempos: pasado, presente y futuro.

P: ¿Te resulta complicado elegir los títulos para tus novelas?

R: En realidad fue complicado, lo primero que hice antes de escribir el título y puse en un papel posibles títulos de los que podrían ser posibles: fenómenos ocultos,

PUBLICIDAD



**Tapicería de
automóviles
Especialistas en
techos**

**C/Constelación
Lince**

**TEL 626214355
41710 Utrera**



CARPINTERÍA EL ARCO

**C/ Corredera, 42
Utrera (Sevilla)**

info@carpinteriaelarco.com
www.carpinteriaelarco.com

Tlf 955 113 774
Tlf 955 864 642
Movil 637 490 146

fenómenos extraños Puse un montón de cosas que nunca me convencieron ya que es muy típico ver un libro de Ovnis que ponga “Ovnis”, “avistamientos” Decidí “Posibles títulos” ya que cada persona le da la explicación que quiere, hay personas que no se lo creen, otros que son fantasmas, otros que son cosas del gobierno A la hora de leer cada persona es un mundo, cada persona se inventa en su cabeza lo que lee por eso creo que fue un buen título, de hecho se lo tuve que explicar a mi editorial, les gusto la explicación y se quedaron con esta opción.

P: ¿Por qué eliges la temática de los ovnis?

R: La elijo porque cuando tenía 7 u 8 años mis padres me contaron que habían tenido un avistamiento ovni cuando eran novios, vieron en el cielo una luz que iba de un lado hacia a otro e hizo un giro y desapareció a los segundos. Esta historia me cautivó, busque información en un móvil que tenía mi padre y no sabía si buscaba cosas reales o falsas. Luego me alejé mucho tiempo de esos temas y en 4 de la ESO con 15 años decido escribir un libro, yo necesitaba buscar cual era mi don porque estaba totalmente seguro de que cada persona tiene un don, entonces decidí escribir un libro de golpe ni siquiera se me pasa por la cabeza escribir un capítulo, yo lo escribo de esa temática porque era lo que más me gustaba o lo que yo más ganas tenía de escribir, todo eso me gustaba.

P: ¿Tus otras obras siguen esta temática?

R: No, la segunda obra es de amor, el tercero de terror y el cuarto también de amor. El libro de miedo se basa en una experiencia que tuve en 2020-2021 de terror. La verdad es que escribir sobre cosas que te han pasado es más fácil.

P: ¿Cual es para ti lo más especial?

R: Para mi todos son especiales es como preguntar a unos padres cuál es su hijo preferido, son todos especiales, pero claro



a la primera fue con la que comencé y tiene esos deseos más profundos de mí y mucho trabajo.

P: ¿Crees que se puede vivir de esto?

R: Yo creo que hay que ser realmente bueno o tener un golpe de suerte para vivir de la escritura, también depende de que la gente lo lea y se le de publicidad al libro. Yo creo que si podrías vivir si no te quedas estancado en el primer libro y sigues escribiendo.

P: ¿Cuál ha tenido mayor acogida por parte del público?

R: El único libro que está a la venta es el primero, aunque hay personas como mis padres o mis amigos que también han leído capítulos de los otros libros que tengo y algunos piensan que el de amor es el más bonito. Mi padre piensa que el de amor, pero para un amigo que es totalmente sincero conmigo y ha estado desde el principio, de hecho, él fue el que me consiguió la primera entrevista con un editor y la primera entrevista con una editorial, para él siempre el primero será el mejor porque hay mucho trabajo detrás. ■

Entrevista a LUCIANA GAVILÁN

Texto y Fotos: Irene Cantillo



P: ¿De dónde te viene esta afición por la escritura?

Pues mira esta afición me viene desde pequeña, que siempre estaba escribiendo mis diarios, mis cartas. Pero hasta que no me he relajado un poquito en mi vida personal, que mis niños han crecido y he tenido un poco de más tiempo, no he podido. En este sentido, la pandemia me vino muy bien, me vi con mucho tiempo libre, yo ya tenía escritos muchos relatos y tenía un libro empezado “Las prisas en un bar”, que es una autobiografía de nuestro negocio, lo tenía todo como a medias y luego también el de los relatos. Publiqué primero “Las prisas en un bar” en el 2021, en 2022 mis relatos y ya en 2023 mi primera novela. Esta novela ya la tenía empezada con dos o tres capítulos y cuando me rompí la rodilla la retomé, estuve dos meses inmovilizada y me propuse sacar algo positivo de aquello.

P: ¿Qué se puede encontrar en tu novela?

Bueno, mi novela es una obra histórica-romántica que se basa en la historia de España durante los últimos 40 años, desde la transición hasta la actualidad. En ella se aborda todo este periodo y se habla de la existencia de ETA, un problema político muy grave que muchos jóvenes desconocen en la actualidad. Para hacer esta novela más entretenida, me inventé una historia de amor entre los protagonistas, Andrés y Ana, quienes viven su vida y su amor a lo largo de estos 40 años de la historia de España. En esta historia se narra su nacimiento, su matrimonio, sus hijos y termina en la época del COVID con los hijos de Ana y Andrés como protagonistas y bueno no te puedo revelar mucho más sin hacer spoiler.

P: ¿Por qué eliges esa época histórica?

Bueno, principalmente la elegí porque como leo mucho, he leído principalmente sobre tiempos antiguos y otras épocas, y me di cuenta de que hay muy poco escrito sobre esta época histórica reciente, que algunos podrían considerar poco atractiva debido a la corrupción política que se vivió en España durante esos 40 años. Pensé que sería interesante contar esta historia desde una perspectiva diferente, para que la gente, especialmente los jóvenes, pudiera aprender sobre la historia reciente de España y de dónde venimos. Mi intención con esta novela era proporcionar información y contexto, y hacerlo de una manera amena y entretenida. Además, quería contar



una historia de amor que atrajera al lector y lo mantuviera interesado mientras aprendía sobre la historia reciente de España. En mi libro, suceden muchas cosas en cada página, lo que hace que sea muy emocionante y que atrape al lector, hay amor, desamor, enfermedades, tragedia, intriga. Todo lo que puede transcurrir en dos vidas en 40 años.

P: ¿Esta novela tendrá una segunda parte?

Podría tener una segunda parte, ya que la dejé abierta con los hijos de Andrés y Ana. Sin embargo,

tendrían que ocurrir más eventos en España para continuar la historia e ir la enlazando. La dejé en la época del COVID-19 y quizás dentro de unos años, pueda retomarla. Mientras transcurre el tiempo, estoy trabajando en otros proyectos, quiero escribir ahora una historia relacionada con la guerra de Ucrania, los oligarcas rusos y el misterio de que algunos aparecen muertos porque se han suicidado, quiero agregarle a esta historia un poco de intriga y profundizar en el tema de la guerra. Mi estilo es histórico-romántico, pero también me gusta agregar un poco de intriga. Este es el proyecto que tengo en mente y planeo escribirlo durante el verano, cuando tenga más tiempo disponible.

P: ¿Esta novela ha tenido una buena acogida?

La verdad es que sí. Recientemente, una chica me reconoció y me comentó que había leído mi novela. Me dijo que la historia la mantuvo enganchada de principio a fin y en general, las críticas cercanas han sido muy buenas. A muchos les ha gustado recordar todo lo que sucedió en España. Aunque la novela ha tenido buena acogida, creo que necesita más promoción y difusión para que se corra la voz. Trato de promocionarla yendo a ferias y contactando a personas, pero todo esto requiere tiempo.

P: ¿Cómo se refleja tu actividad profesional en tus libros? ¿Te sirve como fuente de inspiración?

Pues la verdad que sí, yo llevo muchísimos años en la hostelería, empecé de niña poniendo postres y terminé de metre. Es una trayectoria de muchos años en los que he aprendido mucho, en todo este trayecto he conocido a mucha gente diferente:



culturalmente, socialmente En el bar que tenemos ahora en Montequinto, también tenemos mucha variedad de ambiente, mucha clientela. Son 20 años los que llevamos ya aquí en el negocio y claro todo eso te enseña mucho. En mi primer libro “Las prisas en un bar”, reflejé todas las vivencias, de hecho, muchos lectores me preguntan que cuando voy a sacar una segunda parte porque quieren más anécdotas. “Las prisas en un bar” es un libro fresco, divertido, que sirve mucho para la gente que trabaja en la hostelería y que puede verse reflejado. Todos los escritores plasmamos en nuestras novelas algo de nuestras vidas, no tiene por qué ser todo, pero siempre hay alguna experiencia, ya que es más fácil escribir de cosas que sientes y que te han pasado. ■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Entrevista a RAÚL LEÓN

Texto y Fotos: Irene Cantillo



P: ¿Cómo comienzas en el mundo de la escritura?

R: Pues mira eso era algo que yo tenía desde chico, una espinita. Mi abuelo escribía de manera aficionada, se apuntaba a muchos concursos de relatos y yo recuerdo siempre que me contaba los relatos que él escribía. Tenía esa inquietud por escribir y es verdad que había empezado muchos proyectos, pero nunca había terminado ninguno. “La joya de Laura” que es mi única novela de momento, también era un proyecto de estos que había empezado, pero no había terminado, lo empecé en 2009 y lo dejé en un cajón, pero bueno cuando llegó el confinamiento aproveché para sacarlo y terminarlo.

P: ¿Qué podemos encontrar en “La joya de Laura”?

R: Pues en este libro podemos encontrar una historia entretenida, como te he dicho lo terminé en el confinamiento donde todo eran malas noticias y todo el mundo estaba triste, entonces a mí lo que me apetecía era entretener. Quería una historia donde la gente se divirtiera y se olvidara de los problemas durante un rato mientras estuviese leyendo. En principio, algo que yo pensé que iba a ser un thriller se convirtió en un thriller, pero con bastante humor y con dosis de comedia.

P: ¿Esta novela tendrá una segunda parte o en la que estás trabajando ahora no tiene nada que ver con esta?

R: Este proyecto no es una segunda parte de “La Joya de Laura”, ya que esta es autoconclusiva, tiene un principio y un final. En la historia que estoy empezando puede que haya algo de “La Joya de Laura” porque, aunque sea una historia totalmente distinta, hay muchos lectores que les cogieron cariño a algunos personajes, entonces me pidieron que en la nueva historia salieran, pero será una historia totalmente distinta.

P: En la “Joya de Laura” algunos personajes eran un poquito desgraciados, ¿Por qué elegiste ese tipo de personalidad?

R: Digamos que me gusta llevar los personajes al límite, la “Joya de Laura” es una historia coral de varios personajes alrededor de un secuestro y yo quería que cada uno de los personajes estuviera al límite tanto los secuestradores, el padre de Laura o la misma Laura. Al final derivó en unos personajes que estaban bastante angustiados y al límite, algunos, pues, rozando lo catastrófico, entonces eso hizo que surgiera esa parte de humor y angustia, mezcladas las dos cosas al llevarla tan al límite.



P: Estos nueve años que te llevó escribir esta novela, ¿te sirvieron para cambiar los personajes o cambiar la historia?

R: Sí, yo creo que al final la historia fue creciendo en mi cabeza. Fue evolucionando, yo tenía escrito un 30% de la historia y se quedó en un cajón porque no sabía como seguir algunas de las tramas y durante estos años en mi cerebro, pues supongo que fueron evolucionando esos personajes, esas tramas y ese final de la historia. De hecho, cuando me puse, yo creo que fue bastante fácil terminarla por eso, porque la historia ya se había desarrollado en mi cabeza.

P: ¿Te gustaría ver esta obra representada en el teatro?

R: En realidad, hay dos personas que se han interesado en mi obra. La primera es un buen amigo que fue mi presentador cuando presenté la obra en el Puerto de Santa María. Él se dedica a hacer obras de teatro y, tras leer la historia, le gustó mucho y juntos tenemos el proyecto de llevarla al teatro. La segunda persona es una muy buena amiga de Utrera, María de Guate Teatro, quien también leyó la obra, le gustó mucho y a quien también le hablé del proyecto de llevarla al teatro. Además, mucha gente me ha dicho que es una historia muy visual y que sería muy adecuada para el cine. Personalmente, me encantaría ver mi obra convertida en una película.

P: ¿Qué acogida ha tenido esta novela por parte del público?

R: Pues la verdad que yo estoy muy contento, porque al final soy un autor desconocido que no me dedico a esto. Es un hobby que yo parí en el confinamiento y bueno dos años después el libro sigue vivo, sigo recibiendo muy buenas críticas y la verdad que bueno yo creo que es una historia que a la gente le gusta porque es una lectura que se lee muy fácil, que a la gente le gusta, le entretiene y también algo que me satisface es que ha sido la primera lectura de mucha gente. Al tratarse de una lectura fácil con capítulos cortos que te van enganando



con las diferentes historias, pues ha servido para gente que hacían muchísimos años que no leían un libro o que incluso no habían leído un libro nunca, se aficionen a la literatura. Eso ha sido para mí una gran satisfacción.

P: ¿Es difícil encontrar una editorial que te apoye?

R: En realidad, es muy difícil encontrar una editorial que quiera apoyar a un autor novel. Cuando comencé en este proceso y empecé a buscar editoriales que pudieran apoyarme, todo el mundo me decía que no debía tener prisa, que las prisas son malas consejeras. Pero yo quería ver mi libro impreso en una editorial tradicional, lo que resulta complicado si no eres conocido en el medio y si no valoran tu obra. Afortunadamente, hoy en día existen otras soluciones para publicar una obra, como la autopublicación. En mi caso, decidí publicar con una editorial de autopublicación llamada "Letrame", la cual me brindó su ayuda en todo el proceso. Sin embargo, como autor autopublicado, tuve que encargarme de la promoción, distribución y dar a conocer mi libro. A pesar de ello, estoy muy contento con mi decisión y no he tenido problemas. La editorial me ha ayudado en todo momento y estoy muy satisfecho con el resultado. ■

Nuestro aniversario de mayo

Texto y fotos: **Joy Glenn**



¡El mes de mayo es muy especial para mi marido y para mí, ya que celebramos nuestro aniversario de 16 años de casados! En 2006, ambos éramos nuevos miembros de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos y ambos estábamos estacionados en nuestra primera base de servicio en Florida. Recuerdo cuando miré por primera vez a mi ahora marido y pensé en, “Guau, este joven es muy guapo. Parece que sería un gran marido”. Empezamos a salir después de eso y así empezó nuestro primer viaje de amor. Decidimos casarnos al año siguiente. Muchos de nuestros familiares estaban nerviosos y reacios, porque éramos muy jóvenes, pero al final, nuestro amor perseveró.

Mucha gente nos pregunta cómo ha prosperado nuestro matrimonio. Creo que la respuesta es diferente para cada pareja. En nuestro caso, la respuesta sería:

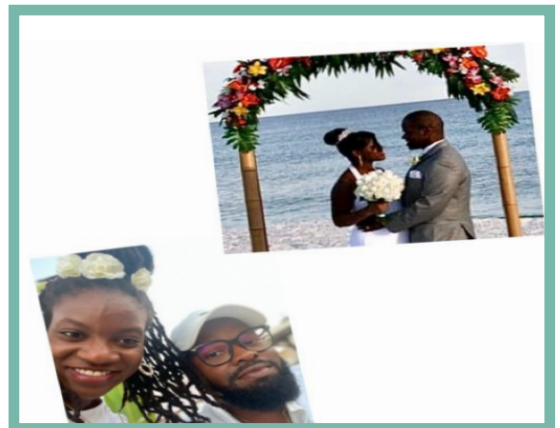
1) Pon a Dios primero. Nuestra fe evangélica es muy importante para nosotros, por lo que permitimos que Dios dirija nuestro matrimonio y nuestras vidas. Esto nos ha mantenido en paz y muy felices.

2) A medida que crecimos y cambiamos, lo hicimos

juntos. Esencialmente, en lugar de separarse, crecemos juntos. Aprendemos de las fortalezas del otro y nos hacemos responsables de nuestras debilidades.

3) Nuestra constancia en nuestra pasión y amor el uno por el otro y por nuestros hijos. Somos mejores amigos y comunicamos abiertamente nuestros sentimientos tanto buenos como malos.

Mi personalidad fuerte y protectora combinada con su comportamiento tranquilo pero poderoso y su agudo discernimiento siempre se han combinado perfectamente. Para nosotros es una bendición tenernos el uno al otro, y agradezco a Dios la hermosa vida y la familia que hemos construido. Ahora disfrutamos de nuestro amor y seguimos disfrutando de nuestras vidas aquí en España. Me siento muy feliz de poder celebrar nuestro 16 aniversario de boda y espero que podamos hacerlo durante muchos años más en el futuro. ■



PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Jugando con mi perro

Texto: **José Martín**

Queridos lectores, como os dije en el artículo anterior seguiremos con la etapa educativa de nuestro perro.

El juego forma parte de nuestra vida desde pequeño no veo en mi cabeza un niño que no juegue, jugar forma parte de la impronta del ser humano, a través del juego aprendemos a divertirnos y pasarlo bien también aprendemos a hacer cosas nuevas como montar, contar, el compañerismo, los celos, el cariño...etc. Un sin fin de conductas hecho de una forma normal como parte de nosotros, pues fijaros si este mismo juego se hace de forma ordenada y pedagógica pues todo el beneficio se multiplica para bien...es una forma de aprender casi podemos decir que para un niño la mejor forma que hay de aprender es jugando, pues bien queridos amigos en nuestro cachorro y también en nuestro perro adulto podemos decir exactamente igual, no hay mejor forma de aprender y de afianzar un aprendizaje y a la vez crear un gran vínculo con nuestro perro, divirtiéndose él y nosotros os invito a que lo hagáis y veréis que bien nos viene.

Si nos vamos a la edad de cachorro os puedo decir que el vínculo que hacemos con nuestro perro con el juego es tremendo y muy satisfactorio para el cachorro, a través del juego podemos enseñarle prácticamente todo, la obediencia, la paciencia, el autocontrol, la inhibición de conductas que no nos guste y muchas más, pero lo más bonito de todo esto es que lo aprende sin darse cuenta sin que sean momentos de agobio momentos aversivos o minutos de miedos tenga la edad que tenga, solo

mostraremos una enseñanza pedagógica y divertida en la cual mostraremos lo que se debe y lo que no se debe hacer, pero también puede pasar lo contrario si no utilizamos el tiempo de juego bien todos los beneficios antes dicho se puede volver en nuestra contra...el autocontrol en nerviosismo, el traer en acapararían, el venir en desobedecer, el jugar en obsesión y así muchas más. No habéis visto nunca un perro en particular los de aguas en el parque cuando su dueño saca la pelota, como ya no hay dueño, solo pelota pues eso es derivado de un juego obsesivo, o cuando un perro se le tira la pelota la coge, el dueño lo llama y él da vueltas sin querer soltarla, pues tenemos la evaporación, o cuando se llama y se lo toma a cachondeo y no viene, es como si quisiese que fueras tras él. Pues aquí tenemos la desobediencia...etc...etc. pues bien todas estas conductas tanto cuando se hace el juego bien como cuando se hace mal, quiero que sepáis que estas conductas tanto las buenas como las malas son extrapolables a la vida y rutina diaria, fijaros lo importante que es conocer el lenguaje del juego y como transmitir a través del todo lo que nosotros queramos y que a la vez nuestro perro a través del divertimento bien llevado aprende a estar en nuestra sociedad de manera cívica, educada y obediente a las órdenes de su dueño-amigo y a disfrutar.

Queridos amigos estamos en Avenida Fernanda Y Bernarda,6

Y en los tlf.661265660--955548200.gracias a todos por su tiempo.■

PUBLICIDAD



CONDUCTA · OBEDIENCIA · AGRESIVIDAD · LLAMADA · TIRONES

“Eduque a su mascota” · “Consiga un amigo”“Y disfrute de él”

ALIMENTACIÓN Y COMPLEMENTOS PARA SU MASCOTA

C/ Fernanda y Bernarda N° 6, local 1 junto Fina Alba (especies)

Le atenderemos con la misma ilusión de siempre

José Martín Adiestrador Titulado · ☎ 661 265 660

¿Qué hay que saber de la ley de vivienda?

Texto: Joaquín García



LÍMITE AL PRECIO DEL ALQUILER.

El tope al alquiler determinará el precio máximo al que los caseros podrán actualizar la renta de sus inquilinos y se trata de uno de los puntos más importantes de la ley. Actualmente, el techo está fijado en el 2% para todas las viviendas en alquiler, pero se trata de una medida temporal que estará en vigor hasta finales de este año con el objetivo de mitigar los efectos de la inflación. El año que viene se subirá al 3% y a partir de 2025 entrará en vigor un nuevo índice, que solo afectará a las “zonas calientes”. La normativa afectará a las viviendas que sean propiedad de grandes tenedores y de pequeños propietarios y regulará tanto los contratos de inmuebles que ya estén en el mercado como los nuevos, es decir, casas que entren por primera vez al mercado. Estos topes se establecerán dependiendo de la modalidad de contrato y propiedad. Así, los de los pequeños propietarios se regularán “mediante la indexación a la renta anterior en vigor”, mientras que en los grandes se hará mediante la aplicación del índice de contención de precios. En el caso de una vivienda que entra por primera vez al mercado del alquiler y que pertenece a un pequeño casero, la referencia será el índice de precios.

EL FIN DEL IPC:

Hasta ahora, las actualizaciones del alquiler solían coincidir con el IPC medio. Sin embargo, a raíz de la fluctuación que ha tenido en los últimos años se ha decidido modificar el índice de referencia a fin de evitar aumentos descontrolados. Por ello se diseñará un nuevo índice que sea más estable y que entre en

vigor en 2025.

ZONA TENSIONADA:

Los requisitos para que los gobiernos regionales y locales consideren una zona tensionada se rebajan. En un principio tenían que cumplirse dos criterios, siempre de manera simultánea. Por un lado, la carga media del coste de la hipoteca o el alquiler más los suministros básicos debía superar el 30% de los ingresos medios de la zona. Por otro, el precio de la vivienda, ya sea de compra o alquiler, en los cinco años previos a la declaración, debía haber experimentado un porcentaje de crecimiento acumulado al menos cinco puntos porcentuales superior al del IPC autonómico. Ahora, con el nuevo texto, la declaración se podrá hacer efectiva cuando se cumpla tan solo una de las dos condiciones que la ley establece: que el esfuerzo financiero supere el 30% de la renta media (una condición que se mantiene), o que los precios hayan aumentado al menos tres puntos por encima del IPC. La declaración de la zona tensionada la debe hacer la comunidad autónoma o el municipio y se revisará cada tres años, aunque podrá revertirse antes en caso de que el mercado se haya relajado. Además, se hará por zonas equivalentes a los distritos censales.

DESAHUCIOS:

La ley mejora la regulación de los desahucios y la protección de las familias vulnerables. Se aplicará un sistema de arbitraje que “propicie el acuerdo entre arrendador y arrendatario”. De no haber consenso, se concederá el tiempo necesario para que los servicios sociales puedan ofrecer soluciones habitacionales. En estos casos, las autoridades deberán promover su adecuado realojo y acceso a la vivienda digna, “atendiendo a sus condiciones de vulnerabilidad social y económica, así como a sus circunstancias personales y familiares”. Para ello, se podrán utilizar los fondos de los planes estatales de vivienda o cualquier otra

política. Además, se prohíben los desahucios sin fecha y hora predeterminada y se incluyen nuevas prórrogas en los procedimientos de lanzamiento, que aplazarán los procesos más de dos años. En paralelo, las comunidades autónomas podrán diseñar mecanismos de mediación y alternativa habitacional.

BONIFICACIÓN EN EL IRPF:

La norma recoge un sistema de bonificación fiscal en el IRPF para aquellos propietarios que tengan viviendas en alquiler en zonas tensionadas. Se establece que en los nuevos contratos de arrendamiento, la reducción será del 50% y podrá incrementarse hasta el 90% en el caso de que se firmen nuevos contratos de arrendamiento de vivienda en zonas de mercado residencial tensionado que contemplen una bajada de al menos el 5% sobre el contrato anterior.

Esta reducción podrá alcanzar el 70% cuando se trate de la incorporación al mercado de viviendas destinadas al alquiler en zonas de mercado residencial tensionado y se alquilen a jóvenes de entre 18 y 35 años en dichas áreas, o bien, se trate de vivienda asequible incentivada o protegida, arrendada a la administración pública o entidades del tercer sector o de la economía social que tengan la condición de entidades sin fines lucrativos, o acogida a algún programa público de vivienda que limite la renta del alquiler. Finalmente, podrá alcanzar una bonificación del 60% cuando se hayan efectuado obras de rehabilitación en los dos años anteriores.

GRAN TENEDOR:

Otra novedad es el rediseño de la figura de gran propietario, que afectará tanto a personas físicas como jurídicas. La norma da la opción a las comunidades autónomas de rebajar de 10 a cinco el número de viviendas que tiene que poseer un casero en una zona tensionada para ser considerado gran tenedor. Cuando alquilen en estas áreas se les aplicará un índice de contención de precios.

REPARTO DE GASTOS Y HONORARIOS.

Los gastos de gestión inmobiliaria y los de formalización del contrato serán a cargo del arrendador, no del inquilino. Las partes podrán pactar que los gastos generales del inmueble y sus servicios sean a cargo del arrendatario, pero se prohíbe aumentar las rentas de alquiler por la vía de nuevos gastos, que obligarían a los inquilinos a abonar cualquier gasto no acordado con antelación.

RESERVA DE SUELO:

Los porcentajes de reserva de suelo para vivienda protegida aumentan del 30% al 40% en el suelo urbanizable (actuaciones de nueva urbanización) y del 10% al 20% en suelo urbano no consolidado (actuaciones de reforma o renovación de la urbanización).

RECARGOS POR VIVIENDAS VACIAS:

Los ayuntamientos podrán aplicar un recargo en el Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI) en aquellas viviendas que estén vacías durante más de dos años. A partir de ese momento, la penalización sería de al menos el 50%, llegando a un máximo del 150% en función de la duración de la desocupación y del número de viviendas desocupadas que sean del mismo titular. El objetivo es que tenga un mayor efecto en la optimización del uso del parque edificatorio residencial. Las comunidades autónomas deberán informar al Ministerio de Transportes del número de viviendas vacías que hay en su territorio.

SIN TOPES AL ALQUILER TURISTICO:

Pese a la insistencia de algún partido para imponer topes al alquiler turístico en las zonas tensionadas, esta norma no aparece en la ley. La propuesta contemplaba un número de pisos máximo para alquiler vacacional en los barrios donde los precios ya fueran muy altos. Además, exigía más inspecciones a fin de garantizar que todas las viviendas de uso turístico tengan la correspondiente autorización previa y respeten las normas de convivencia. La medida no fue incorporada porque se trata de una competencia exclusivamente autonómica. ■

Importancia psicológica del nombre de pila

Texto : **Lola Crespo**



El nombre que se le da a una persona es una elección importante y puede tener consecuencias significativas en su vida. A menudo, el nombre de pila es el primer regalo que se le da a un recién nacido y puede influir en su identidad y autoestima a lo largo de su vida. Sin embargo, quizás no nos hayamos parado a pensar que el nombre que se le pone a una recién nacido puede tener algunas consecuencias psicológicas sobre él o ella.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL NOMBRE DE PILA.

En primer lugar, el nombre de pila puede afectar la autoestima de una persona. Si alguien tiene un nombre poco común o difícil de pronunciar, puede sentirse incómodo al presentarse a los demás. Esto puede llevar a la ansiedad social y la baja autoestima. Por otro lado, si una persona tiene un nombre que suena fuerte o poderoso, como por ejemplo Máximo o Victoria, puede sentirse más seguro y tener una autoestima más alta.

Además, el nombre de pila puede influir en la personalidad y el comportamiento de una persona. Los estudios han encontrado que las personas con nombres que suenan amables o suaves tienden a ser más tranquilas y compasivas.

Otra consecuencia del nombre de pila es la forma en que los demás lo perciben. Las personas a menudo hacen suposiciones basadas en el nombre de alguien, como su origen étnico o socioeconómico. Esto puede llevar a la discriminación y al sesgo inconsciente. Por ejemplo, alguien con un

nombre de origen latino puede ser juzgado injustamente como menos competente o menos inteligente. Igual podría ocurrir con los nombres de niñas basados en advocaciones marianas de tintes dolientes como Angustias, Dolores, Martirio, etc. Que llevan implícito un carácter aflictivo.

Y por supuesto, hay otra consecuencia que se puede dar de forma frecuente como es que la elección de nombre esté influenciada por la historia de la familia y en ese caso se puede dar un fenómeno que se llama “Efecto transgeneracional”

¿QUÉ ES EL “EFECTO TRANSGENERACIONAL DE UN NOMBRE”?

El “Efecto transgeneracional” es un patrón repetitivo de comportamientos, creencias o actitudes que se transmiten de una generación a otra. En el caso de los nombres de pila, esto significa que los padres pueden elegir un nombre en honor a un miembro de la familia anterior, como un abuelo/a o un bisabuelo/a. A menudo, estas elecciones se basan en una conexión emocional o en una identificación con el nombre.

Los psicólogos han estudiado cómo esto puede influir en la dinámica familiar. Por ejemplo, si un hijo lleva el nombre de un padre o un abuelo, esto puede reforzar la identidad y el legado de la familia, lo que puede ser positivo en algunos casos. Sin embargo, también puede llevar a expectativas injustas o a una presión emocional para que el hijo/a siga los mismos pasos que este familiar del mismo nombre.

En resumen, los nombres de pila pueden ser más que simplemente una elección personal, de ahí que sea importante pensar bien en ello antes de elegirlos. El nombre es el primer regalo que se le da a un niño y es muy importante elegirlos de forma correcta. ■

La Técnica metamórfica IV

Texto : **Esther Iranzo**



En el pasado número nos quedamos en el principio materno, localizado en el talón y al que Robert St. John relacionó con el momento del nacimiento, pues bien trabajando la articulación del dedo pulgar, que en reflexología se corresponde a la articulación que une la cabeza con la primera vertebra cervical, observó que se correspondía psicológicamente con la figura paterna o figura de autoridad, pudiendo tener dificultades en expresar su propia autoridad, su autoestima o su derecho a ser él mismo, a este “Principio del Padre” lo relacionó con el momento de la concepción.

Tras estos descubrimientos intuyó que entre estos principios del padre y de la madre relacionados con la concepción y el nacimiento, a lo largo de toda la zona refleja de la columna debía de reflejarse igualmente todo el periodo gestacional.

El nombre de Técnica Metamórfica, surge de la transformación que St. John podía observar

en sus pacientes, pues tal como la oruga se transforma en mariposa, sus pacientes se iban transformando, poco a poco, tal como iban disminuyendo sus bloqueos.

Con esta técnica pueden tratarse diversas discapacidades psíquicas, ya que en casi todas ellas el problema se origina durante los nueve meses de la gestación.

Existe una diferencia muy clara entre la Reflexología y la Técnica Metamórfica, ya que la primera trata la salud principalmente a nivel físico mientras la segunda pretende actuar a un nivel temporal, permitiendo que sea la propia vida la que realice el cambio en el paciente, influyendo mas en los aspectos mentales y emocionales de la persona.

El terapeuta o practicante de esta técnica no tiene tan en cuenta los síntomas de las enfermedades como el momento en que se establecieron nuestras debilidades y fortalezas para enfrentarnos con la vida.

Para Robert St. John la vida es creación y por tanto movimiento. La vida no es algo estático, incluso tras la muerte la materia vuelve a estar disponible para ayudar a que el ciclo de la vida continúe. Todo está en un proceso de continuo cambio y el ser humano forma parte de este ciclo. ■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Alergia primaveral pautas para controlarla II

Texto : Diego Marchal Arias



<< **Aquel que tenga salud tiene esperanza; y aquel con esperanza lo tiene todo** >>

Proverbio árabe

El estilo de vida actual nos vuelve más alérgicos: dieta inadecuada, sedentarismo, insomnio, contaminación, estrés, sobrepeso, defensas disminuidas, abuso de sustancias tóxicas

Más de ocho millones de españoles padecen alergia.

Escozor de ojos, lagrimeo, picor nasal
A muchos no hace falta que nadie les recuerde cuándo llegará la primavera, ya la sufren en sus propias carnes, desde el primer día.

Sin embargo, no hay que vivir los síntomas de la alergia al polen con resignación, ya que existen pruebas para diagnosticarla y recursos para tratarla.

ASÍ PODRÁS ALIVIAR LOS SÍNTOMAS NASALES

- **Los tratamientos médicos** citados en el artículo anterior, pueden conseguir que entre un 70% y un 80% de las personas con rinitis la tengan controlada. El uso abusivo de los espráis nasales contra la congestión puede tener el efecto contrario e inflamar más las mucosas.

- **Mantener la mascarilla.**

- **Practica la respiración abdominal** entre 5 y 15 minutos.

- **Evita las horas centrales del día.**

- **Haz lavados nasales** con suero fisiológico o agua de mar porque eliminan el polen.

- Si tienes **rinitis alérgica**, prueba a untar un poco de vaselina en tus fosas nasales: el polen quedará adherido y no podrá penetrar.

- **Los olores muy fuertes** empeoran la rinitis, tanto si son de perfumes como de productos de limpieza.

- **Infórmate de los niveles de polen.**

SI TE PICAN LOS OJOS O SE ENROJECEN

- Es muy importante **no rascarse.**

- **Lávate los ojos** con frecuencia 4 o 5 veces al día y con suero fisiológico.

- **Utiliza gafas de sol** para salir a la calle.

Las molestias oculares pueden empeorar al usar **maquillaje en los ojos.**

PICOR EN LA GARGANTA

- **Bebe suficiente agua** para mantener la zona bien hidratada.

- **Más saliva.** Chupa caramelos sin azúcar o pastillas para suavizar la garganta.

- **Vigila la temperatura** del lugar en el que estés. Superarlos 21º reseca más la garganta.

- Haz **gárgaras** con agua y bicarbonato

CUANDO LA ALERGIA SE MANIFIESTA EN LA PIEL

- Si notas habones, picazón o hinchazón leves, cubre la zona afectada con un paño frío o frótala suavemente con un cubito de hielo.

- Al llegar a casa, quítate la ropa, métela directamente en la lavadora y date una ducha con agua más bien fresca.

- Añade cúrcuma a tus platos.

- Evita los detergentes agresivos y los suavizantes para lavar tu ropa y apuesta por los ecológicos.

- Lava y tiende la ropa de noche y recógela en cuanto esté seca.

- La ropa ajustada si se combina con el calor, puede provocar ronchas, por lo que es mejor evitarla.

SOLUCIONES NATURALES CONTRA LA ALERGIA PRIMAVERAL

En el artículo del mes de abril abordé el tratamiento médico de la alergia primaveral.

Existen también tratamientos naturales para combatirla:

1) Infusión de hojas de eucalipto, orégano y tomillo. 1 cucharada sopera de la mezcla por taza de agua. Tomar 3 veces al día.

2) En los herbolarios encontrarás productos naturales ya preparados que reducen los síntomas de la alergia primaveral.

INFÓRMATE

Hoy día existen recursos que nos avisan de la concentración de polen en cada momento y lugar geográfico.

Por ejemplo, **Polen Control** es una app creada por la Sociedad de Alergología e Inmunología Clínica que permite conocer la distribución de los distintos alérgenos por zonas y manda una alerta cuando los niveles de polen son más elevados.

Otra aplicación muy útil es **R-Alergo**, desarrollada por el Hospital de la Fe de Valencia en colaboración con la Universidad Politécnica. En ella, creas un perfil e introduces tus datos. Con ayuda de mapas sabrás por dónde evitar moverte, sobre todo en primavera, para no entrar en contacto con tus alérgenos.

¿Prefieres informarte por una web? Visita www.polenes.com Podrás seleccionar el tipo de polen para comprobar su nivel de alerta en el mapa de España.

También puedes entrar en la web de la **Sociedad Española de Alergología**. ■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Ensalada de espárragos al vapor con fresas y salmón ahumado

- 200 g espárragos trigueros
- 100 g salmón ahumado
- 6 fresas
- Aceite de oliva
- Semillas de sésamo negro
- Sal



Limpiamos los espárragos y les quitamos la parte dura inferior del tallo. Los troceamos.

Preparamos el recipiente para cocinar al vapor en el microondas, llenando la parte inferior con agua. Colocamos los espárragos dentro y tapamos.

Cocinamos en el microondas durante 6-8 minutos, o hasta que tengan el punto de cocción deseado. A mí me gusta dejarlos al dente, que sigan un poco crujientes.

espárragos verdes vapor

Limpiamos y secamos las fresas y las troceamos en cuartos.

En un plato servimos los espárragos aun calientes con las fresas y el salmón ahumado troceado.

Aliñamos con un chorrito de aceite de oliva virgen, una pizca de sal y unas semillas de sésamo negro.

Servimos antes de que se enfríen los espárragos.■

PUBLICIDAD

Un nuevo concepto
gastronómico lleno
de bocados exquisitos



Polígono Industrial Carretera amarilla, Carretera Utrera - Carmona, 13.
- Utrera - Tlf. 955 86 52 72

vinos

Cafetería

Despacho de pan

Productos gourmet

Conservas

Productos sin gluten

Ternera con brócoli

- 250 g ternera fileteada muy fina
- 1 brócoli pequeño
- 3 tazas arroz cocido
- ½ cdita bicarbonato
- cdita azúcar
- 1 cda salsa de soja
- 1 cda agua
- 2 cda aceite de oliva



En primer lugar vamos a cortar a tiras los filetes de ternera. Es muy importante que los filetes sean muy finos, ya que así se van a impregnar mejor con el marinado, consiguiendo ese resultado muy jugoso y lleno de sabor.

A continuación, colocamos las tiras de ternera en un recipiente y la marinamos con el bicarbonato, el azúcar, la maizena, la salsa de soja, el agua y el aceite de oliva. Mezclamos bien, tapamos y dejamos reposar en la nevera al menos 1 hora.

Transcurrido este tiempo cocemos el arroz.

Mientras, troceamos el brócoli, lo enjuagamos

bajo el grifo y lo cocemos durante 3 minutos en abundante agua hirviendo con una pizca de sal. Escurrimos.

Ternera con brócoli y arroz. Receta fácil

Calentamos un wok (o en su defecto una sartén alta), añadimos las tiras de ternera y el marinado junto con el brócoli. La carne está cortada tan finita que en unos pocos minutos va a estar lista.■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

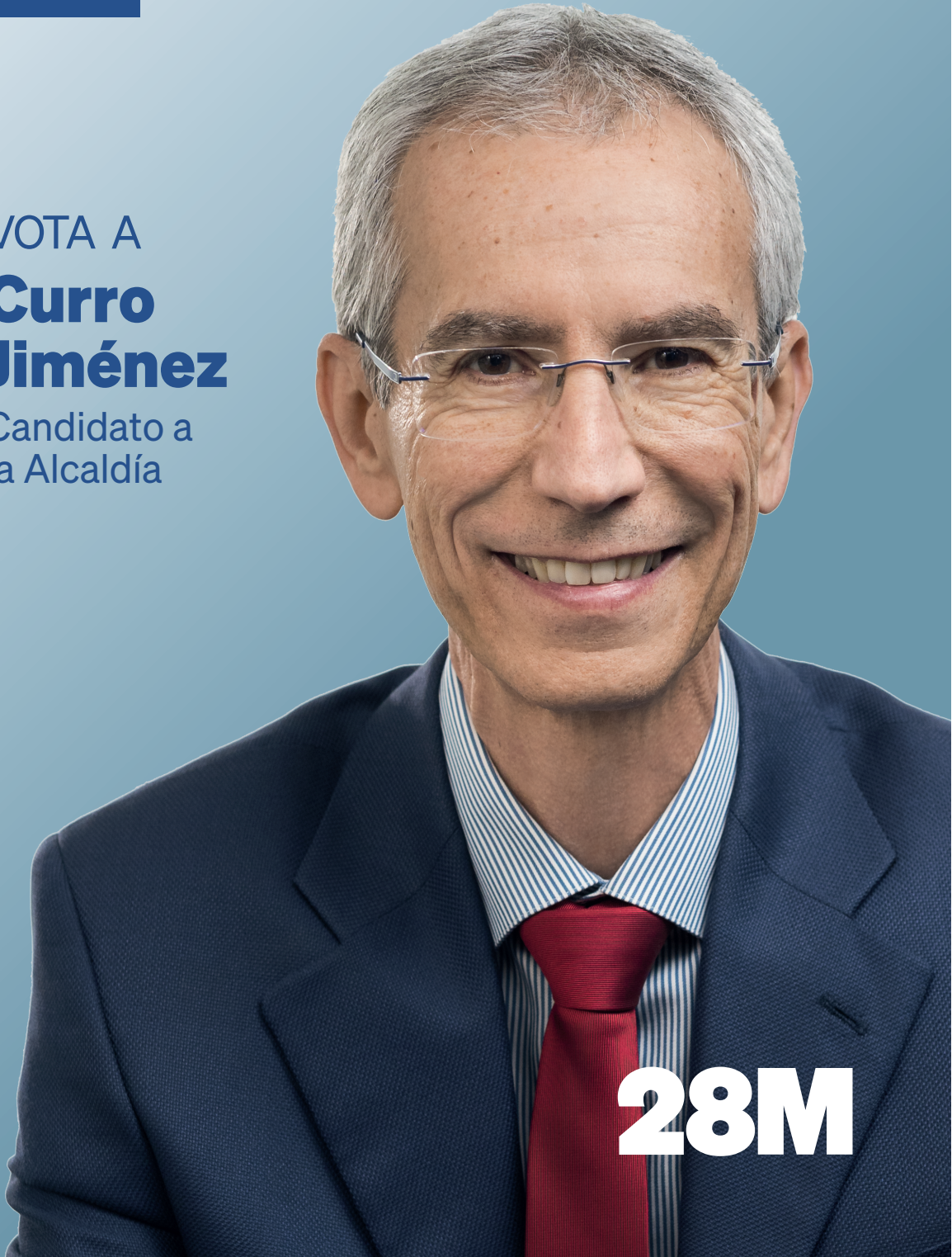


UTRERA
ENTRE TODOS

VOTA A

**Curro
Jiménez**

Candidato a
la Alcaldía



28M