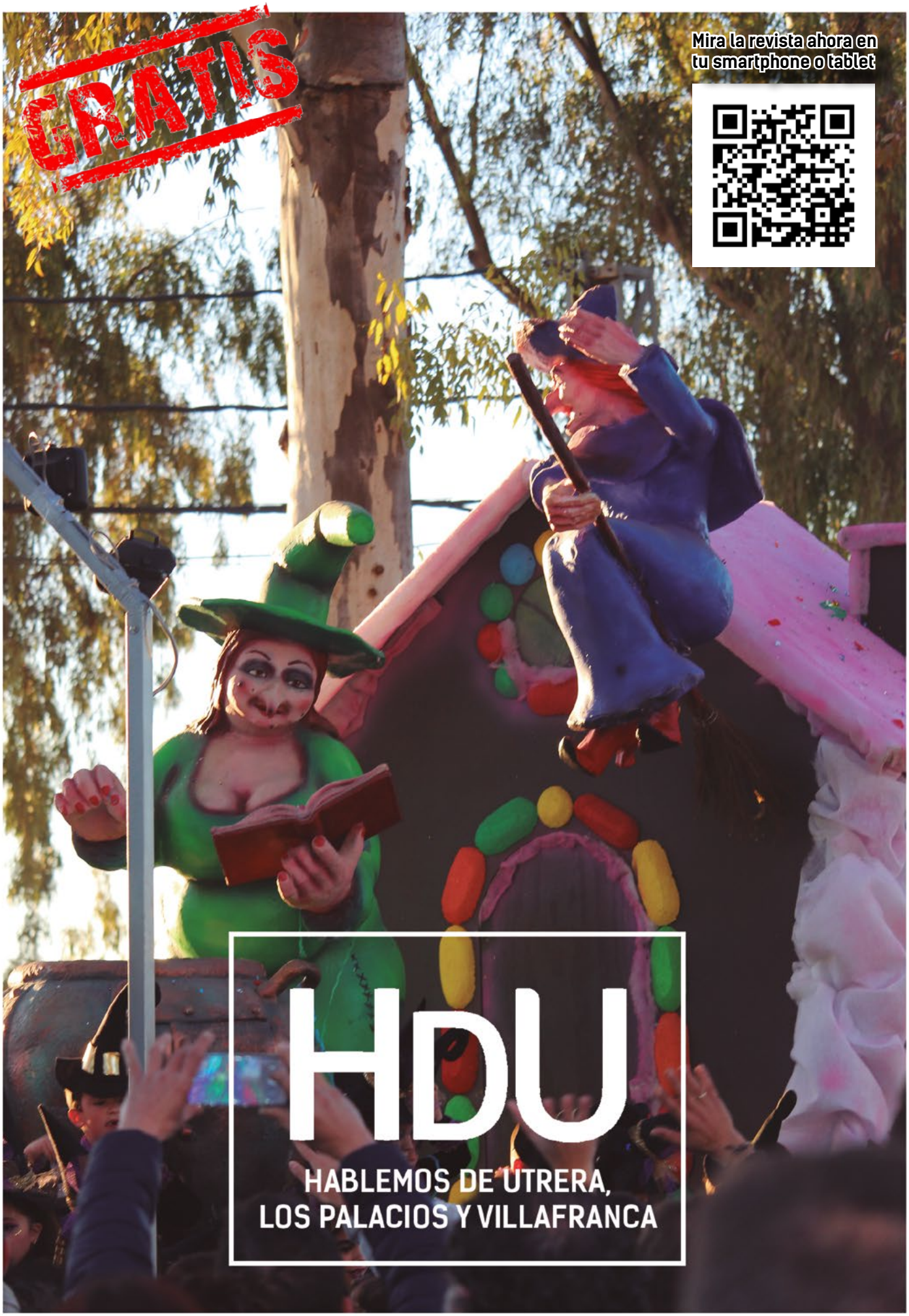


Hablemos de Utrera
Los Palacios y Villafranca

Número 59

Enero 2019

SUMARIO

Drenaje linfático 4

Un perrito de reyes 6

Acoro verdadero 8

¿Y ahora que? 10

Pensando globalmente. Actuando localmente 11

Actualidad 12

14 Reyes 2019

17 A solas conmigo

18 Reyes de Los Palacios 2019

20 Bacalao fresco al horno

21 Pollo con salsa de limón

22 Sudokus

STAFF

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

Diseño, maquetación y redacción
Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Revista Hablemos De Utrera

www.hablemosdeutrera.es

Departamento comercial
Manuel Tirado
marketing@hablemosdeutrera.es
633 519 726

Diseño publicitario
Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Colaboradores
Rodríguez Vélez

Antonio Criado

Juan Miguel Rivas (Uvitel)

Pílar Velázquez

Mila Vela

Santiago Aguayo

DL.: SE 1520-2012

PUBLICIDAD

PRECIO POR PAREJA

450 €

PLAZAS LIMITADAS
CONSULTAR RESTO DE CONDICIONES

ESPECIAL SEMANA SANTA
H. BAHIA TROPICAL
ALMUÑECAR
DEL 18 AL 21 DE ABRIL
PENSION COMPLETA CON AGUA Y VINO INCLUIDO EN COMIDAS
AUTOBUS DESDE UTRERA
ALMUERZO DIA DE REGRESO

Halcón viajes
La agencia de todos
Información y Reservas
954 87 36 61

HAKUNA MATATA

Pol. La Morera, C/ Mayoral, 3 Utrera
Tlf. 615 554 924 - 659 232 033 - 633 376 880
e-mail: grupotca@hotmail.es

Ahora Agricentro la Morera se llama Hakuna Matata

Solo trabajamos con las mejores marcas nacionales e internacionales

CEANO SUR
ACUARIOFILIA

TODO UN MUNDO PARA SUS PECES DULCE O MARINO

PECES - PLANTAS NATURALES - ACUARIOS A MEDIDA O ESTANDAR - ILUMINACIÓN - ALIMENTOS - MEDICAMENTOS - DECORACIÓN NATURAL Y ARTIFICIAL

Drenaje linfático

Texto: **Antonio Caballero Gómez**

El drenaje linfático manual: es una técnica que se caracteriza por movimientos suaves, lentos inclusive de arrastre superficial con especial atención al estímulo superficial de los ganglios linfáticos el DR Emil Voddler, al que se le dice nombre de la técnica dedico años de su vida junto con su esposa la DRA Estrid Voddler, a perfeccionar una técnica que ayudaba a movilizar, canalizando los ganglios a si recuperar y ayudar a pacientes con enfermedades crónicas como sinusitis y otras patologías la técnica del drenaje linfático es una de la más acogedora y sutiles practicas dentro de su sama de masajes terapéuticos es por eso que recomiendo a los lectores de esta revista , estudiar en academias, o asistir a un profesional de drenaje linfático, ya que este reportaje de todos los meses es un resumen detallado de la técnica

Efectos:

- Estimula la circulación linfática

- Aumenta la producción de linfocitos en los ganglios

- Favorece la regeneración de los tejidos

- Actúa sobre el sistema nervioso relajante

- Desintoxicación

- Acelera la cicatrización y recuperación

- No aumenta su temperatura

- Ayuda a la piel a verse más clara y luminosa

Indicaciones

La técnica de drenaje linfático se la puede aplicar en los siguientes casos:

- infecciones de todo tipo

- pre y pos operatorio de todo tipo

- reducción de peso, estreñimiento

- celulitis

- artritis, artrosis

- ciática , lumbalgia

- parálisis

- diabetes

- niños, jóvenes mayores y adultos

- embarazos siempre que no haya complicaciones graves

Contraindicaciones

- insuficiencia renal

- insuficiencia cardiaca

- cáncer

- hipertensión

- enfermedades de la piel

- flebitis

- trombosis

- edema por insuficiencia cardiaca

- embarazo abdomen.

1.) Roce inicial

3.) Circulo avanzado en la zonainterna

2.) Bombeo alterno sobre muslo

4.) Bombeo y circulo

5.) Bombeo y circulo en la zona externa

6.) Vaciado ganglional

7.) Zona interna de la rodilla

8.) Bombeo en el hueco popliteo

9.) Bombeo en los gemelos

10.) Antiedema en las varices

PUBLICIDAD

Confecciones Chuan

Telf: 954 87 31 98
C/ Molares, 1
41710 - Utrera (Sevilla)

MODAS DE CABALLERO Y SEÑORA

ROPA DE HOGAR

Un perrito de reyes

Texto: **José Martín**

Queridos lectores, este tema también lo tocamos el año pasado por las navidades y no quiero ser pesado, pero no hay más remedio pues se siguen cometiendo los mismos errores, aunque es verdad que cada día estamos más concienciados en el tema y preguntamos cómo tener, cuidar y educar a nuestro cachorro.

En primer lugar, tenemos de tener un especial cuidado los padres de informar a nuestros hijos (digo informar, no quitarle ilusiones)

De que los animales no son un juguete, y que hay que tratarlos con respeto y cuidados, también que tienen que jugar con él, pero con cuidado, también tienen que dormir y descansar y no se debe despertar cuando un cachorro está en su sueño de bebe.

Es muy bonito educar a nuestros peques a través del cachorro tendremos la oportunidad de educarlos en la paciencia en el amor en el dolor en el juego y en todo lo que se refiere a la ternura y compañerismo pues seguro se convertirá en su mejor amigo.

Hay muchas familias que ésta aventura de tener un nuevo miembro de cuatro patas en la familia lo llevan perfectamente con alegría, disfrute y responsabilidad bien porque tenían experiencias anteriores o bien porque se han informado... sí, es muy importante informarse antes de la llegada del cachorro a casa para evitar problemas.más de uno después de tener al cachorro unos días, dicen... vaya perro que me ha tocado está loco, lo destroza todo...ufff....no puedo más.

Debo decirles que para estas personas que se ven reflejadas en esto, normalmente son los que se tiran a la aventura sin preparación y sin información y después pues pasa lo que pasa, el travieso es el cachorro, deben de saber que con un poco de paciencia y buena información casi todos los problemas se minorizan a casi nada y todo terminara en una mera anécdota, por eso insisto, por favor infórmense bien tanto los utensilios, juguetes, empapadera, comida, vacunas etc. Esto le facilitará el camino y la aventura de criar un cachorro será muy positiva y su casa habrá ganado un pedacito de alma y cariño para toda la familia.

Como siempre en nuestra tienda MI KING en Av. Fernanda y Bernarda n.-6 estaremos encantado de darle toda la información que necesiten respecto a vuestra mascota.

quedando muy agradecido y que a todos estos nuevos años os haya traído salud, trabajo y amor. ■

PUBLICIDAD

Mi King
Peluquería Canina y Felina
Conducta y Adiestramiento a Domicilio

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 Nº 6, local 1 junto Fina Alba (especies)
Le atenderemos con la misma ilusión de siempre

José Martín Adiestrador Titulado · ✆ 661 265 660

Cafés MOCAIBO
Diego Panal Sánchez
Gerente
669 465 939
utrecafecafesmocaibo@hotmail.com

Óptica Bernal
Glorieta Pío XII, 4
Tlf. 95 486 16 80
Email: opticabernal@telefonica.net
www.opticabernal.com

Sánchez Porras ABOGADOS
SEPARACIONES - DIVORCIOS
HERENCIAS - COMUNIDADES
DEUDAS - CONTRATOS
DELITOS - ACCIDENTES
DESPIDOS - ETC...
Álvarez Hazañas, 24 B
41710 Utrera - Sevilla
pedrosanchezporras@hotmail.com
www.sanchezporrasabogados.com
Tlf./Fax: 95 486 04 02
Móvil: 675 024 225

SENDA ESOTERIKA
Centro Holístico y Esotérico
Dirección: Calle Sevilla 38 Local 1. C.P 41710 Utrera, Sevilla.
Móvil: 655980142
Visítanos en : senda esotérica y terapias

Rosa Moreno
Peluquería de Caballeros
C/San Juan Bosco esquina Avda. del Matadero
Utrera (Sevilla)
671 322 413

EL ARCO CARPINTERÍA
CARPINTERÍA EL ARCO
C/ Corredera, 42
Utrera (Sevilla)
info@carpinteriaelarco.com
www.carpinteriaelarco.com
Tlf. 955 113 778
Tlf. 955 864 642
Movil. 687 490 146

Confecciones Jimevilla
ROPA LABORAL
Tlf. 955 18 13 21
C/ Cristo de los afligidos nº62

Paper clips
Nos encontramos en Avda. Abate Marchena 3, local 1
Utrera (Sevilla)
LIBRERÍA - PAPELERÍA

TAPAS ONUBA
Plaza del Altozano, 25

PUBLICIDAD

Tambien disponemos de: Jeep, FIAT

Carenostos: Servicio Oficial Citroën

Crta. Ecija - Jerez nº 9
41710 Utrera, Sevilla
Tlf. 95 486 14 80
Fax. 95 586 02 11
Tlf. 95 402 90 03

Movil.637 786 741
Movil.670 581 810
www.carenostos.es
carenostos@soc.redcitroen.com
Carenostos Citroen Utrera

Acoro verdadero

Texto : **Equipo HDU**

Esta planta vivaz es originaria de Asia desde Japón y la India hasta Siberia.

En el siglo XIII fue introducida en Europa oriental por los trataros, que la utilizaban para desinfectar el agua que bebían. Y rápidamente el acoro se extendió y aclimato por el resto de los países europeos.

Se trata de una planta acuática que recuerda un poco a la caña COMO INDICA SU NOMBRE ESPECIFICO CALAMUS QUE PROCEDE DEL GRIEGOI KALAMOS (CAÑA) su olor agradable recuerda al de la mandarina, pero su sabor es amargó y picante como la pimienta. El acoro verdadero tiene un rizoma rastrero verde marrón y articulado. De él salen hojas espadiformes, largas, envainadoras, rojizas en la parte inferior. El tallo de las flores es muy similar a estas hojas. Flores verdosas (mayo- agosto) muy pequeñas en espádices. Que en Centroeuropa no llegan a madurar. La multiplicación se realiza mediante el rizoma (vegetativamente). Capsula pequeña en pirámide invertida.

Virtudes. El rizoma seco del cálamo aromático (fresco es peligroso) es aconsejable para los que padecen inapetencia, mal aliento, disentería crónica, atonía gástrica, enteritis crónica, linfatismo, hidropesía hepática, gota visceral, gastritis crónica.

En el caso de esos trastornos de estómago e intestino, si tienen su causa en el sistema nervioso vegetativo o son de origen psicogénico, el acoro verdadero resulta especialmente eficaz.se emplea asimismo como te o loción contra exantemas y costras que aparezcan en la cabeza. Y el aceite esencial (que se obtiene por destilación acuosa) o un extracto alcohólico de la raíz (tintura) se emplea en la medicación popular como linimento contra las dolencias de tipo reumático o gotoso. No se conocen efectos secundarios. También se dice de esta planta que ahuyenta las pulgas y protege bien las pieles. Su tradición medicinal es muy sólida: procede de los tiempos más antiguos y de los países más lejanos.

Esta hierba perenne y acuática se crea en terrenos pantanosos y húmedos, marismas, en las orillas de los ríos a lo largo de las acequias y los cursos de

agua de Europa alcanzan de 30 a 100 centímetros de altura. Se encuentra hasta los 1000 metros de altitud. La época de recolección es abril mayo y octubre- noviembre (el rizoma). Recordemos que este en dosis fuertes actúa como emético. No es frecuente encontrar esta especie de acoro en Centroeuropa, por lo que es difícil la recogida de grandes cantidades de la misma. Hay por ello cultivos en los que se obtienen rizomas, que se venden también a trozos para lograr la codiciada planta. ■

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...

JxU

JUNTOS
XUTRERA

¿Y ahora que?

Texto : **Manuel del Campo**

Hola queridos amigos y seguidores de nuestra pagina. Antes de empezar me gustaria felicitaros por el año nuevo y desearos de todo corazón lo mejor para todos.

En el último número os estuve hablando de la posibilidad de que nos regalasen un animal por Navidad o Reyes. Pues bien, esas fechas ya han pasado y si habeis tenido la suerte de que así haya sido debeis saber que ahora contais con el mejor de los amigos.

Este regalo es muy importante. En primer lugar porque la persona que te lo ha regalado te ha considerado lo suficiente responsable para poner en tus manos un ser vivo (no un juguete), que de tus atenciones y cuidados va a depender su calidad de vida, ya que es una inmensa alegria pero tambien una gran responsabilidad.

Es por ello que desde Hakuna Matata y Oceano Sur te queremos ayudar a cuidarlo y a que lo disfrutes como tu y él os mereceis. Procuraremos siempre tener y poner a vuestra disposicion todo lo necesario para su bienestar.

Parte muy importante es la alimentación, procurando siempre que esta sea suficiente y de buena calidad. En Hakuna Matata y Oceano Sur disponemos de las mejores marcas para todo tipo de especies domesticas.

En el proximo número os hablaremos de la importancia de la calidad de la alimentacion, del habitaculo o la estancia donde tengamos a nuestro amigo, que debera ser lo mas espaciosa posible y limpia para satisfacer sus necesidades, con una temperatura y humedad adecuadas dependiendo la epoca del año y de la especie de la que hablemos, etc.

Todos estos puntos que hemos señalado antes pueden llegar a parecer complicados, pero no lo serán si desde el principio establecemos unas pautas en nuestra vida diaria que simplemente sera compajinarla con la de nuestro nuevo amigo. Es importante hacerlo desde el principio para que luego conformen pasen los meses no se nos haga cuesta arriba el cuidado de nuestro amigo, ya que esto provocara un mal cuidado de él, un aumento de estres en nuestra vida diaria y todo ello provocara un distanciamiento en vuestra relacion.

Por todo esto, quizas me ponga pesado con el tema, pero si hemos tenido la gran suerte de que nos regalen un amigo perruno, gatuno, etc... no perdais la posibilidad de poder cuidarlo y disfrutarlo como se merece, porque lo que él os devolverá será mucho más de lo que esta recibiendo. Tendreis un amor incondicional, un compañero de vida y juegos, ademas de lo que podreis aprender de ellos, su forma de vida, su habitat natural, admirar su belleza y honestidad.

Por ultimo felicitarte por ese nuevo amigo y recordarte que aqui en Hakuna Matata y Oceano Sur encontraras todos los articulos que necesites para ellos (perros, gatos, aves, reptiles, pexces, insectos, etc) ademas de un asesoramiento completo y gratuito. Nos encontramos en el Poligono La Morera en C/Mayorales 3, junto a Eroski.

Agradecer inmensamente la confianza y apoyo que nuestros lectores y clientes estan depositando en Hakuna Matata y Oceano Sur y al Sr. Director de esta revista por permitirnos llegar a todos vosotros.

Saludos cordiales y feliz año 2019.

PUBLICIDAD

TCA
Tratamiento y conservación ambiental

Jardinería - Limpieza General - Desatascos -
Control y Tratamiento de Plagas

Llámanos al 659 23 20 33 / 615 55 49 24

Pensando globalmente. Actuando localmente

Texto : **Antonio Criado**

"Algunos preferirían volver al pasado, pero es mucho mejor mejorar el presente trabajando para alcanzar el futuro". Antonio Criado…

Ea pues ya estamos en 2019 año importante, año electoral donde globalmente las y los Utreranos, decidirán que quieren, que equipo de gestores gestionaran Utrera hasta Mayo del año 2024.

Y digo equipo porque lo natural es la elección de un buen equipo, no soy yo, de los que defienden a un "líder un guía", las importantes decisiones de gestionar un gran pueblo como es Utrera, requiere del trabajo, dedicación he implicación de un grupo de mujeres y hombres, por suerte vamos a tener donde escoger, lo ideal sería listas abiertas donde poder escoger individualmente a las personas, nos es así los partidos mantienen el modelo de listas cerradas y bloqueadas, solo mirando por sus intereses, esperemos que algún día más pronto que tarde, por el interés de los votantes podamos acceder votando listas abiertas.

Ya mismo está aquí Mayo y la importante toma de decisión de coger una papeleta y meterla en la urna, yo defiendo el ir a votar, "porque un pueblo que no se implica y pasa de la política, está condenado a que lo gobiernen mediocres".

Utrera es un gran pueblo que necesita un gran revulsivo, que lo despierte y lo lleve a ocupar el espacio que le corresponde, es por ello que las y los ciudadanos todos debemos de ser, muy autocríticos con nosotros mismos y mucho más con aquellos que nos Gobiernan, no entiendo yo que esto sea cosas de hooligan, que como en el futbol lo único que les interesa es que su equipo gane, aunque sea haciendo trampas.

Necesitamos dar un aldabonazo a nivel laboral , exigiendo a niveles provinciales y de comunidad Andaluza, la localización de algunas empresas que creen de verdad puestos de trabajo, sé de lo difícil que es esa tarea , pero si queremos dejar de tener esos 12.13 mil parados permanentes , ese es el único camino que nos queda, los comercios cierran su puertas, empresas importantes se van a otra parte, y sobre todo la Juventud no tiene ningún futuro y se les condena a salir fuera a buscarse la vida.

Bueno cambio de tema que nos empezamos a poner tristes, estas fiestas han tenido una amplia oferta, lúdico, cultural, deportiva, en verdad la oferta ha sido muy amplia y para todos los gustos, las plazas y se han llenado de gentes en un ambiente festivo navideño, cosa que se ha de hacer más a menudo, ese castillo y casa de la cultura más la caja mágica de la casa Surga, cuando esté lista, se han de llenar de actividad.

Este mes tenemos la oportunidad de poder ver y disfrutar en Utrera de Goya, el Ayuntamiento cierra su año cultural Abate... Abate Marchena con una exposición que incluye diez grabados de Goya ... Algo fantástico ya que esos diez grabados y las obras gráficas y libros que la acompañan, no se tiene la oportunidad de ver todos los días, como digo estará al público hasta el 31 de Enero.

Para ir terminando , quiero resaltar aquí la magnífica lucha que están protagonizando ese grupo de Pensionistas Jubilados y Viudas, que acuden semanalmente a la convocatoria que cada Lunes, a las 11 de la mañana, llueve o nieve hace la Plataforma Utrerana de Pensionistas, estas concentraciones se está convirtiendo en todo un clásico , que se mira desde fuera con interés y envidia , no olvidemos que ya llevan 10 meses concentrándose en la plaza de Xibaga (ayuntamiento) esta concentración junto a las de Bilbao y otras localidades están siendo esenciales para mantener viva la reivindicación , de blindar el sistema Público de pensiones el de hoy y el del futuro, asegurando que al mínimo se actualizarán anualmente al IPC , como se recoge en el punto 50 de la constitución y el punto 19 de la Seguridad Social SS, siempre bajo el grito de "Las Pensiones se defienden nos Gobierne quien Gobierne".

El lunes 14 estas convocado, Pensiones dignas es cosa de todos, de ti también ¡¡ACUDE!!.■

PUBLICIDAD

BAR LA TAPITA (ANTIGUO BAR LOS AMIGOS)

PLATO DE LA CASA MÁS LITRO 5€

TODOS LOS SÁBADOS TAPA CASERA GRATIS

ESPECIALIDAD EN CHURRASCOS 6€

C / TOMÁS BERTON 1 UTRERA TEL 691 89 61 57

LUNES CERRADO POR DESCANSO

Actualidad

Texto : **Equipo HDU**

LOS TRABAJADORES DEL HOSPITAL DE UTRERA EMPIEZAN EL 2019 CON UNA CONCENTRACIÓN SILENCIOSA EN LA PUERTA DEL HOSPITAL, PARA RECLAMAR UNA PLANTILLA ESTABLE Y UNAS CONDICIONES LABORALES DIGNAS PARA ATENDER LA SALUD DE LOS CIUDADANOS DE UTRERA, LOS MOLARES, EL PALMAR DE TROYA Y EL CORONIL.

Los gestores de la Agencia Sanitaria Pública Bajo Guadalquivir, quieren a los trabajadores y los representantes de los trabajadores callados ante la nefasta gestión que llevan haciendo 10 años.

En lugar de solucionar las peticiones de sus trabajadores, llevan todo el mes de Diciembre trabajando a destajo enviando nombramientos de cargos de gestión al BOJA.

El comité de Empresa del Hospital de Utrera lleva tres concentraciones en el último trimestre de 2018, ante las nulas soluciones que ofrecen los directores de este hospital, al detectar durante dos años carencias importantes por parte de la empresa que está poniendo en peligro la atención a la salud en la que tenemos que atender a la ciudadanía de Utrera, Los Molares, El Coronil y El Palmar de Troya. Estas carencias han sido puestas en conocimiento a la empresa de forma escrita y la empresa sigue haciendo oídos sordos ante las concentraciones y los escritos. Ni la Dirección Gerencia de la Agencia Sanitaria Bajo Guadalquivir, ni la Dirección del Hospital de Alta Resolución de Utrera se acercan al Comité de Empresa para solventar los problemas que están ocasionando su mala gestión.

La mala fe en la Negociación Colectiva para el turno de 12 horas es la prueba acuciante de que no le importa la seguridad del paciente ni los tiempos de espera a los Gestores de la Agencia Sanitaria Bajo Guadalquivir. Por un lado, impone una horquilla horaria de entrada y salida de los trabajadores del servicio de urgencias que deja al descubierto hasta cuatro horas del día que provocaran colapso en las urgencias. Y, por otro lado, amenaza con prolongar la jornada laboral hasta 24 horas, como solución a la eliminación de las guardias localizadas gratis, que provocaran cansancio en los trabajadores e imposibilidad de conciliar con su vida familiar.

El Director de Gestión no tiene capacidad negociadora y no quiere. Apostillado ante la falta de un convenio colectivo propio en los 10 años de existencia de la Agencia Sanitaria Bajo Guadalquivir. En esta empresa, se gestiona en base a discriminaciones entre trabajadores, y como ejemplo las imposiciones unilaterales de turnos a los que se les somete a ciertos colectivos de trabajadores, colectivos lamentablemente sobre los que más se han cebado con la crisis y a los que se les sigue negando la posibilidad de recuperación de sus jornadas laborales. Otro modo de gestión muy cultivado en esta empresa, es infundir miedo entre los trabajadores, enfrentar a colectivos de profesionales o servicios, imponer cada año objetivos más inalcanzables y con menor plantilla, someter a los trabajadores a presiones asistenciales y burocráticas cada vez mayores y si es posible confinarlos a salas de descanso no adecuadas a sus plantillas, sin sillas suficientes, sin espacios dignos y en los casos que ya alertamos anteriormente.

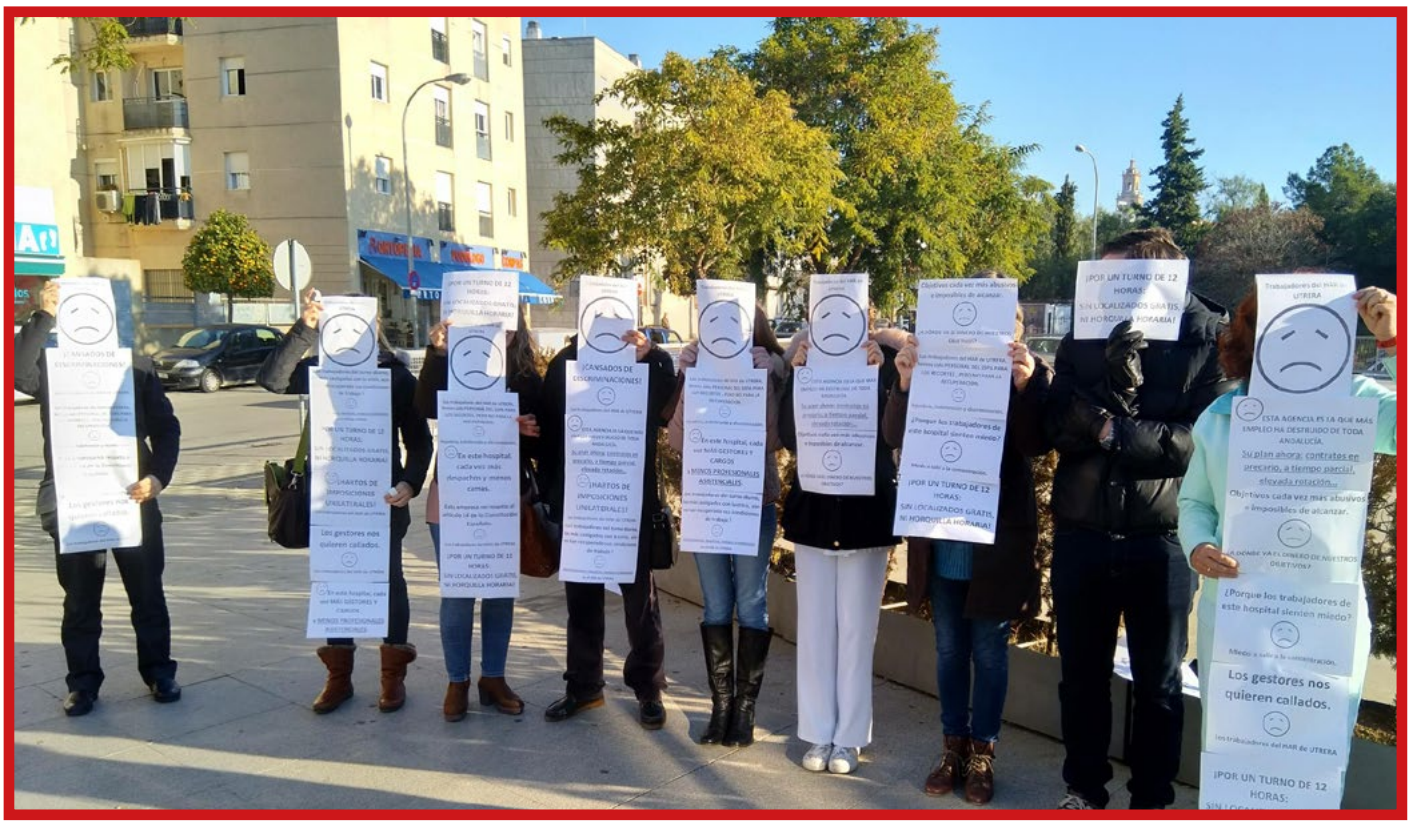
Si en prensa ya se alertaba a principios de Diciembre, de que el Servicio Andaluz de Salud había sacado una docena de puestos de libre designación en apenas dos semanas, la Agencia Sanitaria a la que pertenece este hospital ha sacado en menos de 1 mes, más de esa docena, como pueden comprobar en su página web. Es decir, esta agencia antes de solucionar la destrucción de empleo a la que sometió a sus hospitales, que fue el doble respecto al resto de agencias y que incluso el Servicio Andaluz de Salud como ya publicamos en anteriores notas de prensa, prefiere dejar colocados a sus cargos de gestión, ya que parecen ser son más importantes que las

condiciones en las que tengamos que desenvolvernos los profesionales para atender a la ciudadanía cuando llegan al hospital.

La nefasta gestión sigue denegando permisos por reducción por cuidados de hijos y por hospitalización de familiares, continua con la destrucción de empleo y los contratos en precario a pesar de los requerimientos que le ha hecho la inspección de trabajo, sigue con sesiones de quirófanos cerrados y sin tomar medidas efectivas ante las agresiones que soportan los trabajadores del área de urgencias.

El Director de Gestión de la Agencia Sanitaria Bajo Guadalquivir discrimina al comité de empresa del Hospital de Utrera por defender las peticiones de los trabajadores y en la última reunión de la Comisión Paritaria continuó con su actitud dictatorial y provocando más enfrentamientos, en lugar de ofrecer soluciones a los problemas del Hospital de Alta Resolución de Utrera.

Por todo esto, el Comité de Empresa del Hospital de Utrera, seguirá con sus concentraciones y haciendo públicas todas las irregularidades de este chiringuito de la Junta de Andalucía que mal gasta dinero público recaudado de todos los andaluces, atropellando la seguridad de los pacientes. ■



PUBLICIDAD

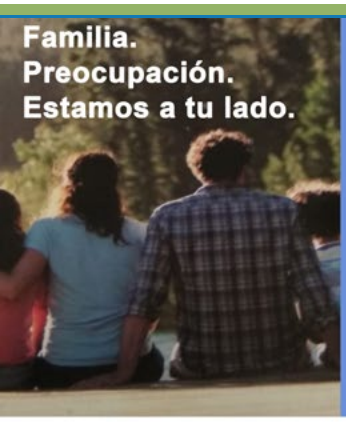
Confitería - Pastelería
Sugarlandia
IV generación confiteria reyes
Telfs.: 670 68 34 24 · 686 68 61 22
sugarlandiautrera@hotmail.com
C/ Extremadura ,53 L1
41710 Utrera (Sevilla)

Puedes publicitarte aquí llamando al 693020132

Reyes 2019

Fotos : **Equipo HDU**

PUBLICIDAD



helvetia

Sientete protegido

Te presentamos nuestro seguro de decesos Helvetia Plan de Asistencia Familiar, una innovadora póliza con la máxima proteccion para tus seres queridos y amplia cobertura para casos de fallecimiento, accidentes, enfermedad, viajes y asistencia legal.

Nuestros servicios

Asistencia a personas en caso de fallecimiento.
Prestaciones sanitarias y cuidado personal.
Asistencia en viaje mundial.
Asistencia jurídica y legal.
Garantías opcionales.
Modalidad Prima única.

Más información

Para más información acude a nuestra oficina o llamenos por telefono y pregunta por nuestro seguro Helvetia Protección de Asistencia Familiar.

Te asesoraremos sobre la solución mas adecuada sin ningun tipo de compromiso.

Asesoría Altozano, S.L.
Agencia de seguros Exclusiva
Nº de Registro Mediadores C0157B41415464

Helvetia Seguros
Ceballos 10 - 2ª A, 41710 Utrera(Sevilla)
Tlf. 95 487 34 35 - 95 586 34 90 Fax. 95 487 34 35
seguros@asesoriaaltozano.com, www.helvetia.es

PUBLICIDAD

Un nuevo concepto gastronómico lleno de bocados exquisitos

AUTÉNTICO LE GURMÉ

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

Vinos
Cafetería
Despacho de pan
Productos gourmet
Conservas
Productos sin glúten

A solas conmigo

Texto : Mila Vela

A solas conmigo
y mi alma en la mano,
pienso en el futuro,
presente y pasado.
En todo lo vivido
y todo lo soñado,
en lo que he perdido
y lo que he ganado.
En esos caminos,
por donde he andado,
en cuanto he sufrido
y lo que he disfrutado.
Como he comprendido,
que amar me ha ayudado,
a ver lo positivo
y olvidar lo malo.

Tener muchos amigos,
adoptar hermanos
y escribir un libro,
con mi pequeña mano.
A mi buen Dios le pido,
que este nuevo año,
en salud seamos ricos
y tengamos trabajo.
Volvernos solidarios,
felices ayudando
y lo más bonito...
¡Amar y ser amados!
A solas conmigo
y mi alma en la mano,
pienso en el futuro,
presente y pasado...

Mila Vela.

PUBLICIDAD

Remolques
ANDREU®

ESPECIALISTAS EN ENGANCHES
www.remolquesandreu.com
955 09 84 28 - 690 83 40 89
Pol. Ind. El Torno, c/. Alfareros, 12 - UTRERA (Sevilla)

Reyes de Los Palacios 2019

PUBLICIDAD

galbarro
Moda Caballero
C/ Isaac Peral 2 - Los Palacios - 955812892
C/ Las Mujeres 12 - Utrera

TRAJES DE CEREMONIAS Y PADRINOS
ALQUILER DE CHAQUÉ

REBAJAS 30%
PRENDAS SELECCIONADAS

Bacalao fresco al horno

FÁCIL 25 MIN.

Ingredientes

para 4 personas.

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 ajo picado
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de alcaparras, lavadas y escurridas
- 4 filetes de bacalao fresco
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce

Preparación

Su procedimiento es muy sencillo, se baña en esa salsa y se dora al horno hasta que el pescado esté tierno, suculento y sabroso.

El bacalao tiene la ventaja de que tiene una carne de sabor relativamente suave, lo que significa que es muy fácil hacer combinaciones ganadoras con muchos ingredientes. Simplemente con un chorrito de limón, ajo, aceite de oliva y mantequilla es suficiente para crear un plato divino.

Es perfecto para una cena ligera ya que no está frito, en la que incluimos mucha proteína de calidad es sabroso, ligero y fácil, y lo más difícil de todo, agradará al paladar de todo amante de los pescados.

Precalentamos el horno a 220 ºC. Engrasamos una fuente para horno con aceite.

Batimos la mantequilla, el zumo de limón, el ajo, sal y pimienta en un bol. Lavamos las alcaparras con agua fría, las escurrimos y las añadimos a la mezcla de mantequilla.

Ponemos los filetes de bacalao en la fuente engrasada. Vertemos la mezcla de mantequilla en la parte superior y lo distribuimos uniformemente por todo el bacalao.

Espolvoreamos un poco de pimentón y lo introducimos en el horno durante 15 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se separe fácilmente con un tenedor.

Sacamos el pescado del horno y lo servimos con la salsa por encima. Como acompañamiento se pueden servir unas patatas gajo, un brócoli con salsa de pesto o incluso algunas judías verdes tiernas. Para hacer un plato más completo se puede guarnicionar con arroz salvaje o integral.

PUBLICIDAD

PESCADOS Y MARISCOS FRANCIS

C/ Cristobal Colon, Local 1, Utrera

Pollo con salsa de limón

Ingredientes

para 4 personas.

- 500 gr pechuga y muslos de pollo cortados en trozos
- 2 cucharadas maicena
- 60 ml limón
- 80 ml caldo de pollo
- 60 gr maicena
- 30 gr harina
- 30 gr azúcar
- 2 cucharaditas ralladura de limón
- 80 ml aceite de girasol

MEDIO 45 MIN.

Preparación

En un recipiente añadir el caldo de Pollo, dos cucharaditas de maicena, la salsa de soja y zumo de limón.

Cortar el pollo en trozos e introducir en una bolsa tipo zip de congelación y verter la mezcla anterior. Cerrar y frotar. Dejar reposar 30 minutos.

En otro recipiente mezclar el resto de la maicena y la harina, con la ralladura de limón. Una vez que el pollo ha reposado, escurrirlo y reservar el aliño. Pasar el polo por la mezcla de la harina para rebozar.

Preparar la sartén con el aceite de girasol. Freír el pollo hasta que este dorado.

En unas sartenes añadir el aliño el resto de la harina, el limón y el azúcar. Si queda líquido, añadir caldo de pollo y dejar hervir haya que quede una salsa espesa.

Servir el pollo con la salsa.

PUBLICIDAD

SUDOKUS

	6			7				
	7	4	6				3	
3			2				7	4
	2		7				5	6
	4	8				9		7
	9		8	2				3
				3	7	5		
7			5	6			1	8

	8	4	7					5
				4				
				6	3			4
3			5		7			
4	7		6	3	9		8	2
				8	2			
	3	6		7				
	5				8	4	2	
		2				3		8

		9	2					
			6		4			
	2	5	7			6	9	
5			3	7				4
2	8							6
3		6					7	
				3		9	8	
8		2				4	6	3
	7			6				2

		2				5		4
	6	7		3	4	2		8
8				2				
			1		3		2	
						6		
			6	5		4	7	
7	3	9	2		6		4	
		4					8	2
2		5						

PUBLICIDAD

CAFETERÍA CONSO

Nueva gerencia regentado por Rafael Pino

Desayunos, tapas caseras, montaditos
Todos los domingos paella

María auxiliadora 142 local 2 (junto ferretería el llavero)

Natabel TELECOM

SERVICIO TÉCNICO REPARACIÓN DE MÓVILES TABLETS Y ORDENADORES

FUNDAS PERSONALIZADAS

PREGUNTAR MÁS TARIFAS

20€

internet en casa
hasta 10 mb

LLAMADAS ILIMITADAS
11,75€ MAS 3G

XIAOMI MI A2 LITE

TABLET INNJOO F4

Atencion al cliente

642 70 70 70

C/ LAS MUJERES Nº 12. UTRERA. TLF: 955 866 553

CASA PACO

PLAZA XIMÉNEZ SANDOVAL 1(FRENTE PLAZA DE ABASTOS)

TAPA DEL MES

Trenza de leguado rellena de langostinos con salsa de cava

TODOS LOS MEDIODÍAS
con su consumición, degustación gratis

CHURROS DURANTE TODO EL DÍA

Chicharrones caseros calentitos
desde las 12 h
TODOS LOS DIAS