Hablemos de Utrera

Número 97

Mayo 2022

SUMARIO

Poeta soy 3

Depilación de labio y barbilla 4

Estrategias para reducir el estrés 5

Gentiana lutea 6

Cuesta enfrentarse a los miedos 7

Romeria infantil en honor a San Isidro Labrador y Santa María de la Cabeza 8

Romeria ia 10

12 Paseando por Utrera, Poligono la Morera

13 Paseando por Utrera, El Torno

14 Mi perro

16 Claves para controlar la HIPERTENSIÓN ARTERIAL

18 ¿Elegimos de quién nos enamoramos?

20 Aromas y jabones

21 Es urgente dar trabajo a estos colectivos

22 La temporada de la normalidad

23 Crema de calabaza

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@
hablemoshablemosdeutrera.es

Colaboradores

Rodríguez Vélez

Irene Cantillo

Mila Vela

Santiago Aguayo

Juan Luis Ruíz Murciano

Esther Iranzo

Joaquín García

Diego Marchal Arias

Virginia Carrasco

Lola Crespo

Joy Glenn

Revista Hablemos De Utrera

www.hablemosdeutrera.es

DL.: SE 1520-2012

CMG AUTOMÓVILES

CMG Automoviles

C/ El Flechazo, 19

Utrera (Sevilla)

606983158 / 658291467

Nissan Qashqai 2.0 dci 150 cv 2008 116.000 km 9.900€

Mercedes-Benz CLS 350D 2012 200.000 km 21.900€

Toyota Rav4 2.0 4x4 2004 150.000 km 7.900€

Audi Q7 3.0 tdi 2015 195.000 km 35.000€

Mitsubishi Outlander 2.0D 2012 100.000 km 13.900€

Volvo xc90 2.4D5 2004 225.000 km 8.900€

Bmw X1 1.8D 2013 117.000 km 15.900€

Ford S-Max 7 plazas 1.8 tdci 190.000 km 2006 7.900€

Mercedes-Benz GLK 200 cdi 2014 200.000 km 18.900€

Volvo XC60 2.0D 2011 150.000 km 15.900€

Depilación de labio y barbilla

Texto: **Equipo HDU**

Acabar con el antiético problema del vello facial no es nada fácil ármate de valor y trata de encontrar el método que mejor se adapte a tus necesidades.

A veces solo tu lo notas, pero el vello facial resulta francamente molesto y difícil de erradicar. Los horribles pelitos de la nariz son los que menos problemas dan, ya que aunque existen aparatos específicos para recórtalos, los puedes quitar simplemente con unas pinzas o cortarlos con unas tijeras pequeñas.

No es un secreto lo feo y poco atractivo que resulta el vello del labio superior. Puedes probar a decorarlo, pero si no te gusta el resultado te queda el recurso de la depilación, también puedes aplicarte un producto retardador que lo debilita.

Si no tienes mucho vello, las pinzas son una herramienta lenta pero precisa, son ideales para quitar los pelitos de pequeñas zonas o para arrancar esos pelos obstinados que quedan tras haber usado la cera. Usa pinzas especificas para el bigote y desinféctalas una vez a la semana.

Los inconvenientes de este sistema de depilación son que es un poco doloroso y que debes repetir la operación cada tres semanas.

Otra opción más rápida es la cera. Elimina el vello de raíz y debilita su crecimiento posterior, pero si tienes la piel demasiado sensible no es recomendable. La cera caliente deja la piel irritada durante unas 24 horas, y el tirón a la larga puede acabar provocando manchas en el bigote. Así que es mucho mejor que elijas las bandas de cera fría, que son sencillas de usar, resultan menos agresivas que la cera caliente y sus resultados duran casi un mes. Una vez depilada aplícate una loción calmante y antiséptica, y después crema hidratante.

En esta zona es mejor evitar las técnicas de depilación duradera como la electrolisis, porque pueden dejar cicatrices.

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...

Estrategias para reducir el estrés

Texto: **Juan Luis Ruíz Murciano**

Estrés, acelero, angustia, ansiedad, pánico, depresión, etc. son expresiones que hoy día oímos entre las personas de nuestro entorno próximo. Todos buscamos maneras rápidas y efectivas de aliviar los síntomas que producen este tipo de estados o desajustes emocionales en nuestro cuerpo: dolor de cabeza, taquicardia, sudoración, dolores musculares, mareos, insomnio, etc. y que generalmente acaba en el consumo de algún tipo de ansiolítico o algún remedio de fitoterapia (valerianas, tilas, etc.)

Pero son muy pocas las personas que se paran a pensar que quizás la solución a estos estados estaría en replantearnos la manera en cómo enfocamos el día a día, las actividades que realizamos, cómo las llevamos a cabo, la manera en cómo ocupamos nuestro tiempo, la forma que tenemos de pensarnos y pensar nuestras vidas, la manera de hablarnos, las expectativas que nos imponemos, nuestras exigencias y sobre todo la manera en que afrontamos las contrariedades que nos propone el ejercicio de la vida. En definitiva, somos nosotros los que activamos nuestro sistema nervioso simpático hasta llevarlo a un estado reactivo y de bloqueo. Por lo que somos nosotros los que, a través, de un ejercicio de autoconciencia deberíamos buscar las estrategias necesarias para encontrar un mayor equilibrio tanto emocional, personal, como físico, y es ahí, donde surge el problema, pues todo lo que significa realizar un esfuerzo dirigido nos da "pereza", como se suele decir hoy. Y ya sabéis, como he dicho en otros artículos, para que se produzca cualquier cambio psicológico es importante tener claro que es lo que queremos y comprometerse a llevarlo a cabo, dando lo mejor de nosotros mismos. En este caso, como podríamos reducir estos pequeños desajustes emocionales diarios que nos causan estrés, ansiedad, cansancio, desánimo y que nos interfieren de manera negativa en nuestro desarrollo. Como os he dicho, lo primero que sería importante es ajustar nuestras metas a la realidad que vivimos en todas las áreas de nuestra vida. Metas que han de tener en cuenta tanto nuestras limitaciones como nuestras fortalezas y el tiempo real que tenemos para poder desarrollarlas. En segundo lugar, dedica un tiempo para realizar algún tipo de ejercicio físico (si puede ser al aire libre mejor). La actividad física es un gran recurso para reducir nuestra ansiedad, pensamientos intrusivos y mejorar nuestro estado anímico. No es un capricho, es química. Las sustancias que genera nuestro organismo a través del ejercicio físico nos ayudan a mejorar nuestro estado emocional. En tercer lugar, dedica un tiempo de tu vida a aprender alguna técnica de relajación, bien sea relajación muscular, entrenamiento mental, meditación, autohipnosis, etc. y se constante tanto en su aprendizaje como en su desarrollo.

La mayoría de nosotros tomamos estas actividades como tonterías y chorradas, pero cuando se aplican a diario, tienen un resultado muy potente en nuestro estado de ánimo, propiciando una gran mejora en todos los aspectos de nuestra vida. Y por último y no menos importante Practica la Vida con amor, con respeto a lo que somos y lo que hacemos, valorando cada segundo de tu vida. No olvides que todo es tu tiempo.■

PUBLICIDAD

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

Gentiana lutea

Foto y texto: **Equipo HDU**

Vive en todos los terrenos calcáreos montañosos, por encima de los 800 mertros de latitud, aunque en el norte de Europa puede encontrarse cerca del mar. Su área de expansión comprende todo el hemisferio norte. En el Himalaya se desarrollan gencianas a 5.000 metros de altitud (geniana amoena). Hay otras gencianas que viven en el hemisferio Sur, siempre en las montañas: en Tasmania o en los Andes.

El sabor amargo de la raíz, y de la planta en general, se debe a la presencia de varios glucósidos, como la genciopicrina, el que se encuentra en mayor proporción. La raíz es el órgano empleado en la elaboración de preparados medicinales y también contiene aceites, vitamina C y pigmentos.

La raíz tiene propiedades febrículas muy energéticas y es un excelente estimulante de las funciones digestivas. Por sus cualidades para abrir el apetito, esta indicada en anemias, en inapetencias o para restablecerse de agotamiento tras una enfermedad grave.

La raíz (que no es necesario arrancar entera) debe cortarse en otoño, cuando la planta empieza a secarse y todos los principios activos se han concentrado en la raíz, o bien en primavera, pero antes de que empiece a brotar. Una vez pelada, lavada y troceada, se deja secar al Sol y se guarda en recipientes herméticos lejos de la luz y la humedad.

PUBLICIDAD

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
Rojano Publi
Si no comunicas lo que haces,
693 02 01 32 no existes

Romeria infantil en honor a San Isidro Labrador y Santa María de la Cabeza

Texto y fotos: **Equipo HDU**

Casi 500 escolares de 2º de primaria de todos los centros escolares de Los Palacios y Villafranca han participado esta mañana en la Romería Infantil en honor a San Isidro Labrador y Santa María de la Cabeza como antesala de la que se celebrará este domingo 15 de mayo, coincidiendo este año con la onomástica del Santo Labrador.

Además de profesores y familiares, han acompañado a los pequeños romeros, Dolores Murube, Hermana Mayor de la Hermandad de San

Isidro y Juan Manuel Bernal, delegado municipal de Festejos, además de otros representantes tanto de la Hermandad como de la Corporación Municipal.

Los escolares han acudido en primer lugar a la Parroquia Mayor Santa María la Blanca, sede canónica de los Santos, donde han realizado sus peticiones y ofrendas florales y de alimentos destinados a Cáritas y han sido recibidos por el Vicario Parroquial, Pedro Elena García.

Posteriormente, en comitiva romera se han dirigido hasta el Parque de las Marismas para disfrutar de un alegre desayuno de convivencia, donde no han faltado los cantes y bailes por sevillanas.

El delegado de Festejos Juan Manuel Bernal ha manifestado el gran acierto que supone inculcarles a los más pequeños no solo el apego a la tradición, también “las virtudes que estos humildes santos agricultores y campesinos encarnan, en cuya bondad y generosidad así como en el sacrificio para sacar a sus familias adelante, se pueden reconocer muchos de nuestros vecinos porque todas estas características nos identifican como pueblo”.

Ha valorado también el trabajo de la Hermandad que “se preocupa de mantener durante todo el año este arraigo a San Isidro en Los Palacios y Villafranca y que continúe más vivo que nunca”.

Detallaba igualmente, el importante dispositivo en el que trabajan las distintas delegaciones municipales para engrandecer esta fiesta declarada de Interés Turístico de Andalucía desde 2007, “es un dispositivo inmenso, que dota a nuestra Romería desde costureras, veterinarios, herradores, transporte de animales por si hubiese necesidad, un dispositivo sanitario muy completo, y todo ello para que esas 10.000 personas que se pueden reunir en nuestra Romería puedan disfrutar de una jornada festiva y segura con la labor impresionante de nuestra Policía Local y Protección Civil”.

El delegado explicó también algunas de las nuevas directrices exigidas desde la Dirección General del Tráfico, como que el cortejo de la romería tiene que avanzar en lo que se conoce como “modo cápsula” y todos los participantes tendrán que contar con su número correspondiente expedido por la Hermandad.

Por su parte, la Hermana Mayor, Dolores Murube, ha agradecido la colaboración de todos los colegios “que se han volcado con la Romería Infantil en una

mañana preciosa". Además, ha invitado a "todo el pueblo" a acompañar el próximo domingo a San Isidro Labrador y Santa María de la Cabeza hasta el Parque Periurbano de la Corchuela.

Murube ha recordado también que este jueves y viernes, las 21 galeras que conformarán el cortejo de la Romería quedarán expuestas en la carpa habilitada en el mismo Parque de las Marismas donde podrán visitarlas todos los vecinos que lo deseen. Particularmente, el viernes 13 se celebrará una gran velada de romeros. El sábado 14 como preludio a la Romería se oficiará la misa de romeros.

Y en cuanto al domingo 15 de mayo, Romería en honor a San Isidro Labrador y Santa María de la Cabeza, es una de las jornadas más festivas de cuantas se celebran en la localidad, dará comienzo a las 7.45, cuando se lleve a cabo en la Parroquia Santa María la Blanca el pertinente rezo de salida y el traslado de San Isidro Labrador y Santa María de la Cabeza a su carreta, momento a partir del cual miles de romeros acompañarán a ambas imágenes en su discurrir por diferentes calles de Los Palacios y Villafranca. Especialmente emotivas serán las presentaciones en las capillas de los Dolores, de Nuestra Señora de la Aurora y de San Sebastián.

Una vez superada la glorieta de Los Romeros, la comitiva enfilará la carretera de El Monte hacia el Parque Periurbano de La Corchuela, ya sea andando, en galeras tiradas por bueyes, en caballos, carros y charrets, o vehículos de tracción mecánica.

Momento importante también será la parada en el poblado de Adriano donde se rezará el Ángelus, se impondrán las medallas a los nuevos hermanos y hermanas, y se anunciará quién será la persona encargada de pregonar la Romería 2023. Este año, esa tarea ha recaído en Loly Fernández quien pronunció el pasado domingo un emotivo pregón cargado de sentimientos y devoción por San Isidro Labrador.

La llegada a La Corchuela está prevista para la 13:30, y tras varias horas de convivencia, cante y baile, la comitiva emprenderá el camino de vuelta a las 18:30. La llegada a Los Palacios y Villafranca tendrá lugar sobre las 22.00 horas.

En este sentido, la Hermana Mayor, ha pedido a todos los romeros que vivan esta Romería con fe y en fraternidad, al tiempo que ha pedido responsabilidad y precaución para que la fiesta se celebre sin incidencias.■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí llamando al 693020132

El mundo del café

NUESTRA MEMORIA Foto: **equipo de HDU**

Los procesos de socialización son actos comunes y cotidianos que pasan desapercibidos. Pero todos nos podemos parar a analizar qué significan. Por ejemplo el acto de tomar café, es un gran proceso de socialización que llevan a cabo casi todas las personas. A continuación voy a dar numerosos ejemplos y razones para afirmar lo anteriormente dicho.

En un trabajo el tiempo del desayuno o del café, es el momento de los trabajadores de hablar con otras personas que entienden sus problemas, de conocer a sus compañeros y empatizar con ellos. En el caso de muchas amas o amos de casa, es la ocasión para desahogarse sobre sus problemas rutinarios y comprobar que muchas otras personas pasan por lo mismo. En un grupo de amigos es la excusa para contar los problemas de cada uno y ayudarse mutuamente.

Podemos comprobar que aunque el merado económico del café ya no es el que era, su fuerza sociabilizadora no ha decaído lo más mínimo. Es el motivo por el que todo lo relacionado con él evolucione de forma permanente, y que además haya todo un mundo sobre él: tipos, olores, sabores, acompañantes del café.

Después de leer estas líneas espero nunca se nieguen a tomar un café con un compañero de trabajo, una persona que estamos conociendo, un amigoporque no es el café lo que importa de ese hecho, sino el proceso de beberlo. Y sobre todo la oportunidad de relacionarnos con otras formas de ser parecidas a las nuestras. Den una oportunidad a un rito que ha evolucionado siempre de la mano de las relaciones sociales.

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

SOLEMNES CULTOS QUE EL PUEBLO DE LOS MOLARES Y LA AGRUPACIÓN PARROQUIAL CELEBRAN EN HONOR Y GLORIA DE SU AMANTÍSIMA TITULAR LA

SANTÍSIMA VIRGEN DE FÁTIMA

MADRE DE DIOS Y NUESTRA, ALCALDESA PERPETUA Y MEDALLA DE ORO DE ESTA VILLA

EN SU SEDE PARROQUIAL DE STA. MARTA DONDE SE VENERA COMO REINA Y SEÑORA DE TODOS SUS FIELES HIJOS.

DURANTE LOS DÍAS 10, 11 Y 12 DE MAYO A LAS 8 DE LA TARDE

TRÍDUO SOLEMNE

CON HOMILÍA DEL RVDO. P. D. MANUEL MUÑOZ RÍOS, S.D.B.

DÍA 12 DE MAYO A LAS 12 DE LA NOCHE

COMO INICIO DEL DÍA DE LA FESTIVIDAD DE NUESTRA TITULAR

SALVE DE FELICITACIÓN A LA VIRGEN, PETICIÓN DE LAS TRES GRACIAS, SANTO ROSARIO ANTE EL MONUMENTO Y GLORIOSO REPIQUE DE VÍSPERAS.

DÍA 13 DE MAYO A LAS 8 DE LA TARDE

SOLEMNE FUNCIÓN PRINCIPAL DE LA FESTIVIDAD GLORIOSA DE NTRA. SRA. DE FÁTIMA

PRESIDIDA POR NUESTRO PÁRROCO Y DIRECTOR ESPIRITUAL EL RVDO. P. D. OSCAR UWITONZE, PBRO.

AL FINALIZAR, SE HARÁ EL ACTO DE CONSAGRACIÓN AL INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA, NUESTRA MADRE DE FÁTIMA.

DÍA 15 DE MAYO A LAS 8 DE LA MAÑANA

MISA DE ROMEROS Y SALIDA EN ROMERÍA DE NTRA. SRA. DE FÁTIMA

QUE RECORRERÁ LAS CALLES DE SU PUEBLO HASTA LOS PAGOS DE PIEDRAHINCÁ.

A LAS 8 DE LA TARDE

SALIDA DE LA CARRETA DE LA VIRGEN

QUE HARA LA ENTRADA EN SU TEMPLO APROXIMADAMENTE A LAS 11 DE LA NOCHE, QUEDANDO EXPUESTA EN

ACTO REVERENCIAL

A LA VENERACIÓN DE TODOS SUS HIJOS FIELES, FINALIZANDO ASÍ ESTOS CULTOS MARIANOS.

¡VIVA NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA! ¡VIVA LA ALCALDESA PERPETUA!
¡VIVA MOLARES ROMERO! ¡VIVA SIEMPRE LA MADRE DE DIOS!

MAYO, MES DE MARÍA, DE 2022

Paseando por Utrera, Poligono la Morera

Fotos : **Equipo HDU**

Paseando por Utrera, Poligono El Torno

Fotos : **Equipo HDU**

Mi perro

Texto : **José Martín**

Queridos lectores, una vez más con ustedes para intentar de aclarar, informar y responder modestamente y con un criterio

Profesional lo más acertado y comprensible posible para todos, admitiendo y respetando todas las opiniones sobre los temas tratados, ¡cómo no! a sí debe de ser.

Aunque en artículos anteriores ya se ha hablado de casi todo lo que vamos a decir, siempre habrá alguna persona que le sirva de ayuda, bien porque se ha olvidado o bien porque no lo ha leído, y a los demás les servirá a modo de resumen o recordatorio de lo que leyeron, como siempre digo el aprendizaje de toda materia es siempre indagar, estudiar, innovar, reconocer los nuevos métodos y adaptarse a las circunstancia del momento en el cual se vive y no querer estancarse en cosas o métodos ya obsoletos y demostradamente menos eficaces , aunque son frases que se pueden aplicar a cuestiones muy generales, ahora nos referimos, como siempre a la forma de criar, educar y adiestrar a una mascota como ya sabéis a nuestro querido amigo, EL PERRO.

En diversas ocasiones los clientes, amigos o personas que asisten a las clases de adiestramiento me preguntan las mismas cosas una y otra vez, como evitar que tire de la correa, que no haga pis en casa, que no muerda los muebles, que ladra demasiado al oír el timbre, que se sube en las visitas, en ocasiones agresividad con las mismas, que muerde el comedero,

Que gruñe si se le regaña, etc....etc..., seguro que más de uno se está viendo en este espejo....y sí, suele ser normal todo esto, pero por qué ocurre ? es lo importante, tenemos que ir a la raíz de la conducta, no al resultado, claro que se puede reeducar pero si impedimos a tiempo nos evitaremos escenas desagradables y algunos estados de ánimo no deseables para nadie, y entonces damos con la palabra que puede evitar todo esto o reducirlo al mínimo, que es LA EDUCACIÓN DEL CACHORRO.....y ¿ cuándo empezarla?, pues nada más llega a casa, sino se tiene conocimientos para que esto tenga buen fin hay que pedir ayuda a personas que te puedan informar de forma clara y sencilla pero eficaz de cómo hacerlo, se reducirá todas las conductas no deseadas de nuestro cachorro siendo la convivencia mucho más agradable para todos.

También, me preguntan a veces qué diferencia hay entre educación y adiestramiento, (ya se dijo en un artículo anterior) pero no estaría mal recordarlo, pues bien, poniendo el mismo ejemplo que puse en su día.... Era el siguiente tenemos un soldado...que hace una instrucción de maravilla, éste mueve el arma de manera magistral y camina de forma impecable haciendo la instrucción, pero resulta que cuando sale de ese trance el tío es un impresentable, no tiene respeto por las normas sociales y va de sobrado por todos sitios pues se encuentra siempre con su derecho antes que el de nadie.

Pues bien podemos decir que este soldado tiene un buen adiestramiento, pero una mala educación.

Y después tenemos la otra cara de la moneda, el soldado que no hace tan perfecta la ejecución de las formas del adiestramiento, pero el tío resulta ser una excelente persona en todos los aspectos, bueno, amable, servidory con conciencia del más débil.... (esto falta mucho, metámonos todos y sálvese el que pueda). Pues diríamos que no tiene un adiestramiento tan perfecto pero que es una buena persona y yo me fiaría más de él que del primero para que fuera mi compañero en la vida real.

Por supuesto no nos podemos olvidar, sería injusto del que hace una buena instrucción y además es un tío educado, sensible y todo lo mejor que se pueda ser.

Pero para la comparación nos sirve más estos

dos primeros ejemplos, ya que es lo más general en las mascotas.

El tercero podríamos compararlo en las mascotas con el adiestramiento deportivo, que no es el caso que nos ocupa, otro día podríamos hablar del mismo.

Por qué digo que son los dos primeros de los que hablaremos, pues porque son los dos casos más comunes en los propietarios

Del día a día que podamos ver en cualquier parque de su pueblo o ciudad.

El primero sería aquel perro que nos hemos preocupado de que se siente, se eche, de la patita... haga las posturas correctas etc....pero resulta que luego este mismo perro no puede estar con otro por que se meten mano, o no puedes tomarte un café sin que puedas estar tranquilo que un niño lo pueda tocar sin que tenga una respuesta controlada e inofensiva

O que puedas ir de vacaciones y quiera renovar los muebles de la habitaciónno se autocontrola etc. (éste sería al que hemos adiestrado, Pero no educado) por supuesto que está bien todo lo que aprenda, pero tiene que ir acompañado con lo que llamamos EDUCACIÓN.

EL segundo ejemplo, sería aquel perro que, aunque la postura del sienta no es perfecta ni la postura de echado ni el caminar con nervios junto al dueño.....pero resulta que cumple las ordenes todas relajado sin posturas de competición, pero realizándolas, con el cual te tomas un café tranquilo, no coge cosas del suelo,

Si un chaval o persona lo toca, simplemente se retira o acepta de buen grado la caricia, depende como sea ésta, pero nunca con agresividad y de una forma controlada y sin peligro, con el que podemos ir de vacaciones y estar seguro de que no causará daño.....os aseguro que este sería con el que la mayoría de las personas disfrutaremos y quisiéramos tener, vuelvo a repetir y sin quitar méritos de ese que es perfecto ejecutando y también está bien educado, pero la mayoría de los mortales nos conformamos con lo antes dicho.

Queridos amigos dicho de manera un poco menos técnica pero más extensiva, esta es la diferencia para mí entre ADIESTRAMIENTO Y EDUCACIÓN.

señores, hay que intentarlo es la única forma de que nuestro perro viva bien entre nosotros, con la sociedad y sus normas.

Como siempre mil gracias a todos los que leen esta revista y tienen un poquito de su tiempo para esta sección. ¡gracias!

Para cualquier información que necesiten, estamos en nuestra tienda MI KING, en la Av. Fernanda y Bernarda, n. 6, y en los

Tlfs. 661265660 --955548200.

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí llamando al 693020132

Claves para controlar la HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Texto : **Diego Marchal Arias**

17 DE MAYO DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN

Alrededor de 11 millones de personas padecen esta enfermedad en nuestro país que, si no se aborda bien puede provocar problemas mayores como un ictus o un infarto de miocardio. Se la denomina el enemigo silencioso. En España, 1 de cada 3 personas con la tensión alta no sigue las pautas para bajarla. Para controlarla no basta con "tomarse la pastilla", la actividad física diaria y buena dieta que evite el sobrepeso son también fundamentales.

LA REGLA DE LAS MITADES

De 100 hipertensos, 50 ignoran que lo son. De los 50 que lo saben, la mitad se trata y la mitad, no. Y la mitad que se trata no tiene la enfermedad controlada.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR TENER LA ENFERMEDAD CONTROLADA?

- Llevar una buena dieta.
- Realizar ejercicio físico a diario.
- Controlar el peso.
- No fumar y beber con mucha moderación, y mejor abstenerse.
- Seguir el tratamiento farmacológico pautado.
- Evitar el estrés y las preocupaciones.

LAS MEDICIONES

Para saber si eres hipertenso, el médico o enfermero colocará en tu brazo un manguito que mide la tensión arterial con un tensiómetro. Para que el diagnóstico sea definitivo, se debe medir dos veces en un intervalo de tiempo de un mes ente las dos tomas. Todo lo que exceda de 130/85 ya se considera hipertensión; si pasa de 140/90, esta será más grave.

HACERLO EN CASA

Si tienes tu hipertensión controlada, con que te tomes la tensión una vez al mes es suficiente. Los aparatos domésticos para medirla, son bastante fiables. Hay que tomarla dos veces al día, una vez por la mañana y otra a la caída de la tarde, que son los momentos del día donde la tensión más suele subir. Hay que medirla una vez, esperar cinco minutos, sin haber fumado, y volver a repetir la operación. Estos resultados deben ser vistos por el médico para que los valore.

ACUDE A ENFERMERÍA

A partir de los 40 años conviene hacerse revisiones periódicamente. Si surgen complicaciones, se debe visitar al médico cada seis meses, pero con la enfermera del centro de salud, el trato debe ser muchísimo más estrecho. Ella será quien te pese, valore si cumples el tratamiento y te ofrezca consejos. La enfermera juega un papel trascendental, mucho más que el médico, en el manejo de la hipertensión.

ANTES DE MEDICARTE

Si te diagnostican hipertensión, lo primero que hará el médico es analizar sus causas. El 95% de las personas suele padecer hipertensión esencial o primaria. Esta suele desarrollarse a lo largo de muchos años sin causas específicas identificables. Sin embargo, tener antecedentes familiares con presión alta, sobrepeso, hacer poco ejercicio físico, fumar o tomar alcohol aumenta el riesgo de padecerla. Las personas con diabetes son más propensas a desarrollarla.

Cuando aparece, si no es muy alta, se trata con medicación, poniendo el foco en unos hábitos de vida saludable: dejando de consumir grandes cantidades de sodio, adelgazando, y realizando ejercicio, dejando de fumar y controlando el consumo de alcohol. La sal no sólo se encuentra en el salero, sino en muchos alimentos precocinados.

FÁRMACOS

Existen de varios tipos y será el médico el que te paute los que te convienen. Aunque la presión arterial se haya normalizado con la medicación, nunca debes dejar de tomártela. Debes cumplir estrictamente el tratamiento e intentar mantener siempre el horario de ingesta de pastillas. Si ves que la presión no te baja a pesar de estar medicado, consulta a tu médico. Y recuerda: el tratamiento debe ir siempre unido a un estilo de vida cardiosaludable.

SEÑALES DE ALARMA

La hipertensión daña de manera silenciosa a órganos vitales como el corazón, cerebro, ojos y riñones. Por ello, el doctor puede pedirte un análisis de orina para saber la cantidad de sangre que depura tu riñón por minuto. Si eres hipertenso, acude al médico ante estos síntomas:

- Mareos, pérdida de conocimiento, cefaleas persistentes, pérdida de sensibilidad o dificultad para hablar: podría significar daño cerebral.

- Dolor en el pecho al caminar o fatiga respiratoria. Puede indicar fallo cardíaco.

- Mala visión. Acude al oftalmólogo para un chequeo del fondo del ojo y de la retina.

-Hinchazón de tobillos. Puede ser un signo de insuficiencia cardíaca, renal o hepática.

EN CONCLUSIÓN

Los cambios en el estilo de vida citados anteriormente y los medicamentos no curan la hipertensión, pero ayudan a controlarla para que no derive en enfermedades importantes como la arteriosclerosis (acúmulos de colesterol en las arteria) y trombosis (que puede producir infarto de miocardio o cerebral). Por ello es muy conveniente cuidarse y seguir el tratamiento prescrito para tenerla controlada y realizar los seguimientos periódicos.■

PUBLICIDAD

DEPARTAMENTO JURIDICO EN HIGINIOASESORES

José Miguel Jiménez Fernández
Abogado
Grupo Lexconsulting

ABOGADO ESPECIALIZADO EN:

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

C/ Santiago Apóstol nº 44 Utrera Sevilla
Teléfonos: 95 486 32 69 – 609 647 149

¿Elegimos de quien nos enamoramos?

Texto : **Lola Crespo**

Llega la primavera y con ella el mes de Mayo, para muchos considerado el "mes del amor". El clima cálido, las flores y el paisaje que se vuelve más atractivo nos ponen de mejor humor, con más ganas de salir y disfrutar; pero solamente estas circunstancias no convierten a la primavera en" la estación del amor", parece que hay también una explicación neurocientífica o neuroquímica para ello: la primavera favorece la liberación de hormonas tan conocidas como la oxitocina (hormona del amor), la dopamina (hormona del placer y la motivación), la serotonina (estado de ánimo), la noradrenalina (alivia el estrés) o las feromonas (las hormonas de la atracción)y es todo este conjunto de factores los que elevan la posibilidad de enamorarnos.

Pero: ¿Por qué nos enamoramos, de una persona y no de otra? O ¿Podemos elegir de quien nos enamoramos?

Muchos piensan que enamorarse es cuestión del destino o del azar, pero lamentablemente, en muchos casos, el azar sólo podría intervenir en el momento de "cruzarnos" o encontrarnos con alguien, pero no de enamorarnos de ella.

El enamoramiento es un proceso donde intervienen mecanismos biológicos, psicológicos y culturales y de entre ellos, los factores psicológicos que determinan que nos enamoremos de una persona específica son inconscientes y por lo tanto faltos de control por nuestra parte por lo que el enamorarse de alguien o encontrar "la media naranja", tiene un plano menos romántico de lo que nos gustaría creer.

Existen decisiones que podemos elegir conscientemente y racionalmente, como por ejemplo, ¿qué comeré hoy?, pero las decisiones relacionadas con los sentimientos son difíciles de manejar, ya que las emociones y los procesos afectivos son irracionales.

Las relaciones fundamentales del ser humano desde su nacimiento son las que determinan su elección de pareja, y esto se sitúa en un plano inconsciente, de tal forma que no siempre no nos enamoramos de las personas que querríamos.

El ser humano se va a vincular con la vida y con los demás, según el tipo de relación de apego que

PUBLICIDAD

Confitería - Pastelería
Sugarlandia
IV generación confiteria reyes
Telfs.: 670 68 34 24 · 686 68 61 22
sugarlandiautrera@hotmail.com
Nueva dirección C/ Extremadura , 26 Local D2
41710 Utrera (Sevilla)

Tapicería Ojeda
TAPICERIA DE AUTOMOVILES
ESPECIALISTAS EN TECHOS
C/ CONSTELACION LINCE TEL 626214355
41710 UTRERA

haya tenido con las personas más cercanas desde el nacimiento y buscará pareja en función de ello.

La experiencia clínica demuestra una y otra vez que los vínculos afectivos que vivimos desde niños y hemos interiorizado, los repetimos constantemente en el presente, de una manera inconsciente. Las relaciones más antiguas son las más estructurantes ya que el niño es todo inconsciente, no sabe pensar, no puede defenderse. Son los cimientos de nuestra personalidad, de ahí que sea erróneo el concepto de que un niño cuando es muy pequeño no se entera de las cosas que pasan a su alrededor, ya que él lo siente todo, aunque no sabe expresarlo ni darle salida.

Inconscientemente tendemos a buscar y a vincularnos con quien se nos hace familiar por ser lo que hemos conocido desde siempre y por el intento inconsciente de arreglar lo que en su momento no cubrió nuestras necesidades o de asimilar situaciones no digeridas.

Un caso sería que el padre/ madre fuese muy cariñoso y se busque a una persona cariñosa, o por el contrario, que el progenitor/progenitora fuera muy desapegado y se pretenda establecer una relación con alguien que no sea afectuoso con el deseo de que, ahora sí, funcione la relación afectiva.

Este mecanismo inconsciente explicaría, de igual manera, por qué se repiten a veces los mismos patrones de elección de pareja aunque salgan mal una y otra vez. La típica frase de "Siempre me enamoro de quien no debo" o "Me tocan siempre los más malos/as".

De igual forma, es importante tener en cuenta que cuando nos enamoramos se activan nuestras fantasías y deseos de tal forma que idealizamos esa persona pudiendo, en la mayoría de las ocasiones, creer que son como nosotros queremos que sean, no como realmente son, esperando a su vez, que colmen todas nuestras expectativas, frustrándonos si no lo hacen, cosa que ocurre con frecuencia.

La ayuda de un profesional de la psicología puede ayudarnos a entender toda esta dinámica inconsciente que nos habita para llegar a entender qué determina realmente nuestras relaciones. Nos pueden ayudar a determinar cómo nos vinculamos y si esta vinculación es más o menos sana, qué esperamos o deseamos realmente del otro y no somos capaces de ver por nosotros mismos o incluso cómo necesitamos ser queridos.. Ellos pueden, en cualquier caso, facilitar el conocernos mejor y querernos más a nosotros mismos ya que el autoconocimiento y la autoestima son los pilares fundamentales de las relaciones.

Acudir a terapia para entender los factores que gobiernan nuestro actuar, nuestras atracciones es determinante para superarlo ya que es poco probable que este trabajo interior se pueda hacer por uno mismo.

"No elegimos a los otros al azar. Nos encontramos con aquellos que existen ya en nuestro inconsciente" (Freud)

PUBLICIDAD

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

Ya puedes comprar tu café de siempre en nuestra tienda online
Cafés MOCAIBO
www.cafesmocaibo.es

Aromas y jabones

Texto : **Esther Iranzo**

Hola de nuevo, ya hemos podido ver una mascarilla y un como elaborar algunos tónicos para poder lucir una piel cuidada con productos naturales, en esta ocasión veremos cómo se elabora una crema muy interesante, esta crema se puede utilizar tanto para el rostro como para el cuerpo.Podemos elaborar esta maravilla con solo dos ingredientes y añadiendo otros dos la transformaremos en una crema anti edad, para la noche.

En primer lugar, como base utilizaremos la manteca de karité, esta tiene la capacidad de hidratar en profundidad la epidermis, permitiendo a la piel ser más flexible y mantenerse sana, es rica en vitaminas A-D-E y F, por lo que es ideal para proteger y nutrir intensamente nuestra piel.

El segundo ingrediente y no el menos importante, son los pétalos de rosa, estos pueden ser secos o frescos, pero deben estar, preferiblemente, libres de productos químicos.

La rosa posee propiedades calmantes, antiinflamatorias, cicatrizantes, rejuvenecedoras, anti bacterianas, antisépticas y regeneradoras. Tiene una gran cantidad de componentes antioxidantes, como las vitaminas A-B5-E-F y C, flavonoides, polifenoles y ácidos oleico, linoleico y málico. La rosa está recomendada para todo tipo de pieles y le otorga flexibilidad, luminosidad y una sensación suave y confortable.Con estos dos ingredientes ya podemos elaborar una magnifica crema para cualquier tipo de piel, ahora veremos su elaboración.

En un cacito pondremos a fundir como media taza de manteca de karité a la que le añadiremos un puñado de pétalos de rosa, trituraremos todo con una batidora, lo máximo que podamos y dejaremos esta mezcla a fuego muy, muy lento para que la rosa vaya soltando sus propiedades en la manteca, una vez hayan pasado unos 20 minutos aproximadamente, ya podemos colarlo con un colador muy fino o de tela.

Como ya dije antes, hasta aquí tenemos una fantástica crema para todo tipo de pieles, pero la podemos enriquecer y convertir en una crema anti edad añadiendo una cucharada de aceite de germen de trigo, este aceite muy rico en vitamina E, es ideal para pieles secas, arrugadas y apagadas, esta crema la utilizaremos preferentemente por la noche ya que el aceite de germen de trigo es fotosensible.

También podemos añadir unas 10 gotas de aceite esencial, particularmente me parece muy interesante el aceite esencial de incienso ya que facilita la renovación celular y la formación de colágeno de forma natural.

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

EL ARCO CARPINTERÍA
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

Es urgente dar trabajo a estos colectivos

Texto: **Joaquín García**

Los colectivos sociales que más sufren las desigualdades son aquellos que se encuentran en situación de vulnerabilidad que les sitúa en una posición de riesgo de caer en la exclusión social. Aunque el trabajo no es el único mecanismo para favorecer la integración social, es la herramienta más importante para que aquellos colectivos más vulnerables puedan participar activamente en todos, o en la mayoría, de ámbitos sociales.

La inserción laboral es un derecho humano y consiste en ofrecer un acompañamiento integral con el objetivo de favorecer la incorporación al mercado laboral a aquellos colectivos que por su situación socioeconómica están en riesgo de exclusión social. Una de las acciones que más pueden ayudar a revertir cualquier situación de vulnerabilidad es poder acceder a un trabajo digno. Participar en el mercado laboral ayuda a reforzar la autoestima de las personas y les otorga cierta independencia vital para afrontar con confianza nuevos retos.

¿A qué nos referimos con "colectivos con dificultad de inserción"? Según el Informe de AROPE de 2021, se calcula que en España hay 12,3 millones de personas que se encuentran en riesgo de exclusión social. Estas personas en situación de riesgo, conforme al Documento de Síntesis "Formación y Exclusión Social" por el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE), son:

Personas sin hogar (se incluyen aquellas que viven en albergues o acogidas por otros familiares o amistades)

Desempleados de larga duración. Personas mayores de 45 años desempleadas.

Personas inmigrantes (y refugiadas). Personas reclusas.

Personas de etnia gitana. Jóvenes en riesgo.

Drogodependientes y ex drogodependientes.

Personas con diversidad funcional (sin olvidar a quienes casos no tienen derecho a una pensión no contributiva).

Víctimas de violencia de género. Perceptores de rentas mínimas, IMV....

Añadimos también las familias monoparentales con pocos recursos económicos.

RECURSOS ECONÓMICOS DEL HOGAR.

Todos esos colectivos vulnerables deberían de tener además un baremo o valoración según los recursos económicos del hogar o la unidad de convivencia:

Hogares sin ningún ingreso. Según la EPA hay 560.000.

Especialmente aquellas familias y personas que viven en infraviviendas, chabolas....

Hogares con escasos recursos económicos (inferiores a 350 euros "per cápita" en la unidad de convivencia).

Hogares con todos sus miembros en paro, aunque SI perciban algún subsidio o pensión que les aporta recursos económicos, por ejemplo, superiores a 350 euros per cápita en la unidad de convivencia.

Hogares con ingresos, que en principio podrían parecer suficientes, en los que viva alguna persona desempleada con familiares dependientes, niños o adultos con enfermedades costosas y graves...

Para reducir también los altos porcentajes de paro femenino y juvenil se debería incluir:

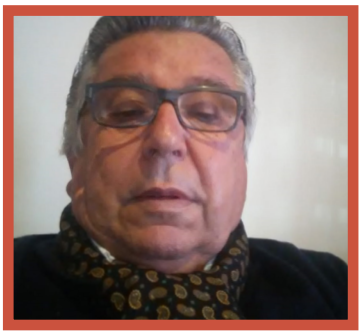
Mujeres desempleadas de 16 a 65 años sin ingresos propios.

Jóvenes desemplead@s sin recursos económicos suficientes en su hogar.

Jóvenes desemplead@s con ingresos suficientes en su hogar familiar pero que quieren independizarse. ■

La temporada de la normalidad

Texto: **Juan Manuel Rodríguez Vélez**



La temporada de la normalidad afronta sus retos más importantes como son MADRID Y SEVILLA.

Una vez transcurridas las ferias de Valencia y Castellón como las citas más importantes del inicio de esta temporada 2.022 llegan Sevilla y Madrid que son las que marcaran el devenir de la temporada.

Estas ferias empiezan en la más absoluta normalidad.

Adiós a las mascarillas y a los aforos reducidos.

Sevilla lo disfruto plenamente como muestra el gran éxito tanto artístico como económico.

En lo artístico porque la mayoría de los toreros se emplearon a fondo dando todo lo que tenían y los ganaderos cumplieron con su cometido de criar toros que se presten al triunfo de los toreros y económico porque el público asistió a la plaza colgando hasta en seis tardes el cartel de no quedan localidades.

Un público que la mayoría de las tardes se dejó llevar por la euforia a la hora de premiar a los toreros obligando a la presidencia a sacar el pañuelo demasiado alegremente en más de una ocasión.

De todas formas, tendremos que reconocer que muchos toros embistieron muy bien y que toreros como Daniel Luque.

Tomas Rufo Roca Rey, El Julio estuvieron sensacionales y sobre todos ellos destaco el torero que se consagra como número uno del toreo MORANTE DE LA PUEBLA torero en todos los sentidos que esta palabra significa. Que sin salir por la puerta del príncipe

hizo lo más destacado de la feria en dos faenas sublimes con muchos momentos de inspiración que solo Morante tiene la capacidad de conseguir. Y solo él sabe hacerlo él y Dios si fuese torero, porque Morante pasa de lo humano a lo divino con mucha facilidad.

Nuevo Toros: San Isidro acaba de empezar, esperemos que siga la tónica de Sevilla y podemos seguir disfrutando de la fiesta nacional en todo su esplendor.

PUBLICIDAD

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

Crema de calabaza

- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cebolla mediana
- 1/2 pimiento
- 1 tallo mediano de apio
- Algunas hojas de cilantro fresco
- 500 gramos de calabaza
- 1 cucharadita de tomillo
- Sal al gusto
- 1 Pimienta al gusto

Preparación

La crema de calabaza es una sopa casera light muy fácil de hacer por cualquier persona.

Se necesitan pocos ingredientes para prepararla: la calabaza, algunas verduras como cebolla, pimientos y apio y, preferiblemente, algunas tazas de caldo de verduras previamente preparado.

Unas hojas de cilantro también le van de maravilla.

Elaboración paso a paso

Corta la calabaza en trozos de aproximadamente 2 centímetros. Quítale las semillas, las hebras y la gruesa piel que la recubre.

Pica la cebolla y el pimiento en tres o cuatro trozos grandes.

El tallo de apio también puedes cortarlo en pedazos grandes.

En una olla grande junta la calabaza, cebolla, pimiento y el caldo. Pon a fuego alto a hervir hasta que la calabaza esté suave. Agrega el cilantro y el apio, deja cocinar 5 minutos más y ponle una pizca de sal y pimienta al gusto.

Pon los ingredientes y parte del caldo de la cocción en una batidora eléctrica de vaso y empieza a procesar hasta crear una crema uniforme. Puedes agregar más líquido si deseas una textura más suave. los ingredientes en olla

Una vez triturada y procesada, vuelve a poner la crema nuevamente en la olla a fuego bajo para mantenerla caliente hasta el momento de servir.

Cuando vayas a comerla, agrégale una cucharadita de mantequilla al plato.

UtreWal

Nuevo Taigo

Desde 225€/mes[4] con My Renting

48 meses | 6.987,00€ de entrada (IVA incluido)

UTREWAL, S.A.

C/ Écija - Jerez, 15 41710 Utrera (Sevilla)

Tlf: 955 86 06 06 Movil: 648 46 08 51

Tristanchio.utrewal@gmail.com

Fax: 954 86 40 37

Servicio Oficial de Postventa

ŠKODA

Audi Service

Vehículos Comerciales