



CORALLO
BAR

HdU

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

SUMARIO

Entrevista a Joey Deadcat **6**

Normas, limitaciones y mucho cariño **8**

Entendiendo los Ataques de Pánico:
Qué son y cómo se tratan **10**

Entrevista a Abraham Pinto **12**

¿Qué es "Thanksgiving" en E.E.U.U.? **14**

15 Números

16 Entrevista a David Mendoza

18 Cómo aliviar el dolor crónico

20 Nueva ley de bienestar animal

21 Espaguetis con atun

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

Iván lobato



Revista Hablemos De Utrera

www.hablemosdeutrera.es

DL.: SE 1520-2012

caruli PAPELERÍA



email: clientecarulipapeleria@gmail.com

WEB : WWW.CARULIPAPELERIA.COM

WHATSAPP : 722460559



INSTAGRAM: @CARULIPAPELERIA



FACEBOOK: @CARULIPAPELERIA



TIKTOK: @CARULIPAPELERIA



NOTAS

puedes dejar tu reseña en google y contar tu experiencia con nosotros, si te apetece .





XXXIX FESTIVAL FLAMENCO

EL MOSTACHÓN

DEDICADO A FERNANDA DE UTRERA



AL CANTE

MARI PEÑA

CON LA GUITARRA DE
ANTONIO MOYA

JESÚS MÉNDEZ

CON LA GUITARRA DE
PEPE DEL MORAO

JOSÉ VALENCIA

CON LA GUITARRA DE
JUAN REQUENA

AL BAILE

ENCARNI FERNÁNDEZ

Y SU GRUPO FLAMENCO

PRESENTA

MANUEL MARTIN

19 NOV.2023

18:00 H.



ENTRADA POR INVITACION 649607031-635551464

TEATRO MUNICIPAL ENRIQUE DE LA CUADRA
C/SEVIILA N.24 UTRERA (SEVILLA)

PROGRAMACIÓN

Jueves, 16 de noviembre - 19:30 horas

Espacio: Casa Surga

Conferencia: "Fernanda y Bernarda de Utrera a través de lo audiovisual"

Viernes, 17 de noviembre - 19:30 horas

Espacio: Casa Surga

Presentación del libro-disco "Enrique Montoya. El hombre y el artista"

Sábado, 18 de noviembre - 19:30 horas

Espacio: Casa Surga

Espectáculo "Flamencos"

Intervienen: Moi de Morón, al cante. Miguel Ángel Heredia, al cante y baile. Torombo, compás y baile. Pitín Hijo, a la guitarra.

Domingo, 19 de noviembre - 18:00 horas

Teatro Municipal "Enrique de la Cuadra"

XXXIX Festival Flamenco del Mostachón Dedicado a Fernanda de Utrera

Martes, 21 de noviembre - 19:00 horas

Cine Los Molinos

Estreno en Utrera

Largometraje documental: Fernanda y Bernarda

Viernes, 24 de noviembre

Conferencia de Christian Gómez Salas "Referencias clásicas en el cante Jondo"

Entrevista a Joey Deadcat

Texto y Fotos: Iván lobato



P: ¿Cómo fueron tus comienzos en la música?

R: Aunque parezca un tópico, mis inicios fueron desde pequeño. Mi familia siempre ha seguido una gran tradición flamenca. Mi bisabuelo era guitarrista, le conocían como 'Balsamina', y mis otros abuelos también siguieron el camino del arte. Cuando era pequeño no tenía muy claro qué era lo que quería, si el tambor, cantar. A los 13 años vi un grupo de rock y fue entonces cuando decidí ser guitarrista. Ya iba un poco tarde para la edad a la que se suele empezar, pero me puse las pilas para conseguir lo que quería hasta el día de hoy.

P: Una vez empezaste a tocar la guitarra, ¿alguna vez has dudado si cambiarte de instrumento?

R: Hasta ese momento tenía mis dudas, pero en el momento que lo decidí nunca dudé de ello.

Mi enamoramiento por el instrumento llegó "un poco tarde", pero fue como un flechazo desde el primer momento. Con 15 años le dedicaba 8 horas diarias, porque quería "recuperar el tiempo perdido" hasta que comencé mis estudios musicales.

P: ¿Cómo fue el paso de ser músico a profesor?

R: Al principio no me gustaba nada. Como empecé relativamente tarde a tocar la guitarra, de una forma egoísta mi pensamiento era que dar clases me quitaba tiempo de practicar, y era algo que me molestaba. Llegué a dar clases como una necesidad. Ser músico de estudio no siempre te da la estabilidad económica que tú deseas. Buscando esa estabilidad fue cuando me encontré con una responsabilidad enorme como es dar clases. Ser buen músico no significa ser buen profesor. Fui poco a poco, y viendo que era lo mío, me empecé a formar haciendo varios cursos, junto a mis estudios de Conservatorio. Luego contacté con varias escuelas de música que impartían esas formaciones. Yo no tengo ni el máster ni unas oposiciones, pero llevo toda la vida formándome sobre los conocimientos que me faltaban como docente. Es la mejor decisión que he tomado en mi vida. Últimamente digo que soy profesor antes que músico, porque cada día me apasiona más.

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...

P: Has hecho varias versiones de marchas procesionales con la guitarra, ¿cómo surge mesto?

R: Al igual que la música, la Semana Santa también la he vivido por las dos partes de mi familia. Mis abuelos son muy cofrades, y de pequeño me hicieron hermano de la Hermandad de Ntro. Padre Jesús Nazareno de Utrera. Con 4 añitos ya tenía el capirote en la cabeza, por lo que las marchas de Semana Santa ya las escuchaba. Era la música que me gustaba (además del rock). Lo mismo tocaba una canción de Led Zeppelin que 'La Madrugá'.

P: ¿Qué proyectos tienes ahora en mente?

R: Llevo 17 años con mi grupo "Pinball Wizard".

Acabamos de terminar nuestro quinto trabajo, y nuestro segundo LP. Ya hemos hecho las mezclas. Estamos muy ilusionados porque

sale en un mes. El 2 de diciembre lo presentaremos en la Sala X, en Sevilla. El 23 estaremos en Vitoria, en el Urban Rock Concept. Con mi proyecto cofrade no tengo nada a corto plazo.

Es un proyecto que yo mismo autogestiono. Por suerte tengo muchos amigos que me ayudan a sacarlo adelante, pero me cuesta mucho porque no veo esa inversión recuperada. Lo hago por amor al arte.■



PUBLICIDAD

Susíbete a nuestro canal de

You Tube

Hablemos de Utrera

No olvides seguirnos en Facebook

 **Hablemos de Utrera**

Y visita nuestra página web

 **hablemosdeutrera.es**

Normas, limitaciones y mucho cariño

Texto: **José Martín**

Queridos lectores en este nuevo número como siempre quiero plasmar algunas de las preguntas y respuestas que vienen a hacernos los clientes y otras que surgen sobre la marcha en nuestra tienda de MI KING, siguen dando vueltas siempre las mismas incertidumbres en los propietarios de cachorros y también los mismos problemas en propietarios de los perros adultos.

Ayer recibí la visita de un matrimonio que es la primera vez que venían a la tienda, en este caso era para una cita de peluquería, venían recomendados, me fijé en el cachorro con cinco meses aproximadamente, (no diremos que cachorro era para guardar la confidencialidad del cliente), como todos, era super gracioso pero me di cuenta de que tenía mucha ansiedad y nerviosismo que a pesar de ser cachorro no era el carácter natural ni la excitación propia de la corta edad, noté que estaba impaciente y muy ansioso por el entorno y queriendo llamar la atención en todo momento del dueño, cosa que consiguió, y sin saberlo el dueño reforzó, dicho comportamiento. Con toda la suavidad posible, le dije, no, no le eche cuenta, ignore su inquietud hasta que esté más tranquilo y entonces dele un tono de aprobación y prémielo con la voz si no tiene a mano alguna golosina...acarícielo con calma y lentamente, acompañado de un muy bien, buen perrito, o cualquier otra palabra que elijamos de nuestra forma de hablar, pero que se note la tranquilidad y la calma que pedimos.

Así el notará que lo que nos gusta es la calma y no el nerviosismo ni los ladridos, esto es parte de la comunicación que debemos de entender con respecto a nuestro perro, en este caso cachorro....,el marido intentó hacer lo que le decía sin resultados, el perrito seguía dando saltos ladridos y miradas a su dueño intentando por todos los medios de llamar y ser el centro de atención, (igual que un niño cuando se cansa y empieza a hacer gestos y pataletas para que el padre o la madre se vayan de donde están porque él se aburre y le exige a los padres que dejen lo

que están haciendo y lo atiendan a él). Entonces le pedí por favor que me dejase demostrarle lo pronto que aprenden si nos comunicamos correctamente con él...en fin hice un poco de entendimiento con el cachorro en unos minutos dejó de ladrar y de estar nervioso, pasando su actitud a estar junto al dueño echado, tengo que decir que el cachorro era extraordinario cogiendo las cosas al vuelo, la señora se quedó sorprendida y no daba crédito a la tranquilidad que había cogido tan pronto...yo le dije....esto no es magia ni yo soy un super super sino que él ha entendido lo que pretendíamos y lo ha aceptado...es muy listo.

Entonces la mujer parece que se animó a dar unas cuantas clases de educación, lo cual me gustó como comprendió que su perro aprendía bien, pero ellos necesitaban aprender a comunicarse con él fue muy buena decisión, seguro que mejorará la relación entre ellos y mejorará ese día a día. Pues más o menos es lo mismo que lo que hacemos con nuestros hijos cuando son pequeños lo que cambia es la forma de decírselo, con el niño utilizaremos el lenguaje nuestro y con el perro hay que utilizar un lenguaje lo más aproximado posible al suyo, de esta forma lo entenderá inmediatamente, el perro se tranquilizará y todos mucho mejor, es una forma de entender parte de la educación que necesita para estar en sociedad y convivir de una manera más relajada.

Aunque sea cachorro le estaremos enseñando el camino de la realidad y el comportamiento educado para estar en lugares y que no nos llamen la atención porque sea una molestia para los demás, debemos de pensar en que no a todas las personas les gusta un perro en el mismo grado que a su dueño, igual que no a todos les gustan los niños de igual forma, por eso debemos de tenerlos lo más educados posible con respecto a la edad que tengan, no estamos siendo severos ni mucho menos solo le enseñamos la realidad y es que no vivimos solos, vivimos con reglas y normas desde que salimos de nuestra casa hasta

que entramos otra vez, si no existieran las normas y limitaciones, incluso a nosotros nos costaría vivir en paz y seguros. Por eso tenemos que tener un comportamiento con respecto a nuestros perros que incomode lo menos posible a nuestro alrededor, a ellos una vez que se le enseñan estas normas, son más felices y relajados, mucho más que cuando no saben qué hacer e improvisan comportamientos que nos traen disgustos y a veces situaciones de verdadero peligro, lo que conlleva tener menos ganas de sacarlos o sacarlos con miedo, me consta que muchísimos propietarios y propietarias desarrollan una ansiedad momentánea desde que sacan al perro hasta que lo vuelven a meter en casa, esto está producido por la falta de dominio que se ejerce sobre él y por la falta de ese autocontrol tan necesario en nuestro perro con respecto al entorno y estímulos del mismo...falta de autocontrol que viene derivado de no haber tenido unas reglas de comportamiento claras y definidas sobre nuestro entorno y el de la calle, viene debido al no haberse informado de cómo se educa desde el principio y aprender un poco su idioma que es muy sencillo, solo necesitamos un poco de información de alguien que sepa del tema o bien a través de nuestra curiosidad por algunas páginas o libros de la materia...

Aunque yo siempre aconsejaré que intenten informarse de primera mano, pues una cosa es la información y otra la ejecución de la

misma, aunque es sencillo pero como todo hay que aprenderla, solo se necesita un poco de curiosidad, paciencia y ganas de tener un perro que más que un perro sea un compañero de batallas en muchísimas ocasiones de la vida y que nos llevará por caminos más placenteros a lo largo del sendero, y no lo que ocurre en la mayoría de los casos que es todo lo contrario, lastima, ansiedad y ya que lo tengo que voy a hacer pobrecito...

Pues todo esto desaparece con lo anterior dicho, reglas, normas, límites y limitaciones desde que llega a casa, y mucho...mucho cariño, pero bien entendido es la mejor forma de quererlos y de ofrecerles un lugar seguro y menos ansioso...simplemente su casa.

Queridos amigos espero estas líneas os hagan reflexionar y a la vez saber que tenéis mucha suerte al compartir parte de vuestro tiempo con alguien que valora cada minuto y cada segundo que jugáis, paseáis, reís y estáis junto a él ...vuestro querido perro.

Agradeciendo vuestro tiempo, y orgulloso de poner mi granito, estamos a vuestra disposición en nuestra tienda MI KING, de Fernanda y Bernarda,6, o en los tlf. 955548200--661265660..... gracias.■

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 Nº 6, local 1 junto Fina Alba (especies)

Le atenderemos con la misma ilusión de siempre

José Martín Adiestrador Titulado • ☎ 661 265 660

Entendiendo los Ataques de Pánico: Qué son y cómo se tratan

Texto : **Lola Crespo**



El Pánico se da cuando una persona sufre un ataque de ansiedad y no es capaz de identificar qué le está pasando y/o qué se lo ha provocado. Quienes los experimentan a menudo describen la sensación como una ola de terror que los abrumba, haciéndoles sentir que están perdiendo el control o incluso que están al borde de la muerte. En este artículo, veremos qué son los ataques de pánico, sus causas, síntomas y cómo se tratan de manera efectiva.

¿Qué son los ataques de pánico?

Los ataques de pánico son en realidad ataques de ansiedad, episodios repentinos muy intensos de miedo. Son momentos de ansiedad extrema que pueden surgir sin avisar. A menudo alcanzan su punto máximo rápidamente y presentan síntomas físicos y emocionales que alarman. Algunos de los síntomas comunes de un ataque de pánico incluyen:

Palpitaciones rápidas o irregulares. El corazón late de forma acelerada.

Sudoración excesiva. Las personas pueden experimentar sudoración profusa

Temblor o sacudidas.

Dificultad para respirar. La respiración se vuelve rápida y superficial, lo que puede causar sensación de asfixia.

Sensación de opresión en el pecho. Se puede sentir una presión intensa en el pecho, similar a la de un infarto.

Mareos o desmayos. Otras personas pueden sentirse mareadas o incluso desmayarse.

Sensación de irrealidad. Es una sensación de desconexión de la realidad o como si estuvieran observando la situación desde fuera de sus cuerpos.

Miedo a morir o enloquecer. Uno de los aspectos que pueden dar más miedo de los ataques de pánico es la creencia de que algo terrible está a punto de suceder, como morir o volverse loco.

Es importante destacar que los ataques de pánico pueden variar en intensidad y duración

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

de una persona a otra. La duración típica de un ataque de pánico es de 5 a 20 minutos, pero las personas que lo padecen los sienten como mucho más largo.

Causas de los ataques de pánico

La causa exacta de los ataques de pánico no se sabe a ciencia cierta, pero se cree que es el resultado de una combinación de factores. Estos pueden incluir:

Factores genéticos: Si se tienen familiares cercanos con trastornos de ansiedad, es posible que se tenga un mayor riesgo de padecer este trastorno.

Factores biológicos: Desequilibrios químicos en el cerebro, particularmente en los neurotransmisores como la serotonina y la noradrenalina.

Estrés y traumas: Experiencias estresantes o traumáticas, como la pérdida de un ser querido, momentos de mucho miedo o un accidente, pueden desencadenar ataques de pánico en algunas personas.

Sensibilidad a la ansiedad: Algunas personas son naturalmente más sensibles a las sensaciones físicas de ansiedad, lo que puede aumentar su susceptibilidad a los ataques de pánico.

Consumo de sustancias: El abuso de sustancias, como la cafeína, la nicotina o ciertas drogas, puede desencadenar o exacerbar los ataques de pánico.

Estrés crónico: El estrés continuo en la vida diaria, como el trabajo, las relaciones o las responsabilidades familiares, puede contribuir al desarrollo de ataques de pánico.

Tratamiento de los ataques de pánico

Afortunadamente, los ataques de pánico son tratables y existen varias estrategias efectivas para abordar este problema. Aquí hay algunas de las opciones de tratamiento más comunes:

Terapia psicológica: La psicoterapia ayuda a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos que contribuyen a la ansiedad. Con ayuda de un profesional, estas personas pueden llegar a aceptar sus pensamientos y emociones en lugar de luchar contra ellos para así poder gestionarlo de manera adecuada.

Medicación: Medicamentos, como los antidepresivos y los ansiolíticos, pueden reducir la frecuencia y la gravedad de los ataques de pánico. Es importante que estos medicamentos se utilicen bajo la supervisión de un médico/a, ya que pueden tener efectos secundarios.

Estrategias de manejo del estrés: Aprender a manejar el estrés de manera efectiva puede ser un componente importante para prevenir los ataques de pánico. Esto puede incluir técnicas de relajación, meditación o ejercicios de respiración.■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Entrevista a Abraham Pinto

Texto y Fotos: Iván lobato



P: ¿Cómo fueron tus comienzos en la pintura?

R: Desde pequeño siempre me ha gustado dibujar y hacer cosas como todos los niños, seguramente, para distraerme en clase, lo normal. Pero después, empecé a hacer aerografía y serigrafía cuando era más mayor. Empecé haciéndole camisetas a algunos DJ's de Sevilla.

Poco a poco empecé con el tema de la pintura en cuadros y diseños, y a partir de ahí ha sido como una evolución muy orgánica.

P: ¿Qué estilo es el que más te gusta pintar o te sientes más cómodo?

R: Me siento más cómodo en la pintura al natural. Es una tendencia que se ha retomado recientemente. Si hablamos de técnica pictórica es complicado de definir, porque

no está encasillada del todo. Sería como la figuración espontánea. Ni es hiperrealismo, ni realismo. Es espontánea porque se hace del natural, sobre la marcha.

P: Fuiste ganador del certamen de pintura rápida 'Memorial Félix Arranz Pinto', ¿cómo fue la experiencia?

R: Yo me dedico mucho a la pintura rápida, y me muevo por certámenes de toda España. Lo más curioso es que en este llegué mal de tiempo, y el sitio en el lo hice nadie se paró a verlo. Era un instituto reformado antiguo. Me sentí cómodo por la temática y por la posición en la que se discurrían las partes del edificio. Como trabajo mucho con la composición y la perspectiva, me gustó la belleza que tenía aquel edificio.

P: Ya que sueles ir frecuentemente, ¿cómo son esos concursos desde dentro?

R: Es como el mundo del tenis o el deporte, muy parecido. Se diferencia mucho de los concursos de pintura normal, ya que no preparas el cuadro en casa y lo mandas. Aquí es más como una competición. Vas al sitio y tienes poco tiempo para terminar la obra con una cierta exactitud a una hora determinada. Es mucho más competitivo. Lo bonito para mí es el desafío de pintar en poco tiempo una obra con la máxima calidad posible.

PUBLICIDAD



**Tapicería de
automoviles
Especialistas en
techos**

**C/Constelación
Lince**

**TEI 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

Es arte, quitándole tiempo y por supuesto, el tema de las nuevas tecnologías, que es lo que nos enriquece.

P: Ahora está de moda la pintura con Inteligencia Artificial. ¿Qué opinas de todo esto?

R: A mi me parece perfecto todo lo que sea desarrollo y avance. La única diferencia cuando hay un humano detrás es que, en mayor o menor medida, seguirá siendo una obra de arte. nHoy en día la IA, si no nos están engañando, no llegará muy lejos. Debería enseñarse no tener tanto apoyo en las tecnologías y tener en cuenta que si algún día nos fallan, se nos corta todo lo demás.

P: ¿En qué estás trabajando ahora mismo?

R: En la pintura no suelo hacer grandes proyectos, al menos de momento, porque trabajo mucho lo que veo. Si hay un certamen, en el día soluciono lo que tengo que hacer. No me voy na plantear de momento hacer obras más fuertes para grandes exposiciones. Hace años que no las hago. Hay pintores que siguen haciéndolas, pero por desgracia ya no van por ahí los tiros. Entiendo que económicamente no se puede sufragar, y funciona más una pintura más sencilla, sin tanto tiempo de estudio. Seguiré apoyándome (de momento) en la pintura natural, en la calle, pintando lo que veo físicamente, e intentaré seguir esa vertiente de ver por mis propios ojos. Lo que más me gusta es interpretar lo que veo y hacerlo sin filtros.■



PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

¿Qué es "Thanksgiving" en E.E.U.U.?

Texto y fotos: **Joy Glenn**



El Día de "Thanksgiving/Acción de Gracias" es un día festivo nacional anual en los Estados Unidos y Canadá en el que se celebra la cosecha y las bendiciones del año anterior. Se celebra el último jueves de noviembre. Se cree que es una recreación de la "fiesta de la cosecha de 1621" entre los peregrinos ingleses y la tribu nativa Wampanoag. Se les dijo a los dos pueblos que celebraran juntas una gran fiesta para celebrar su cosecha. Sin embargo, se han contado muchas otras historias sobre lo que realmente sucedió en aquellos tiempos. Muchos nativos americanos cuentan una historia diferente sobre cómo los colonos europeos llegaron a América del Norte y destruyeron su tierra y su gente. Como americano negro con ascendencia

nativa americana, he aprendido cómo se puede alterar u omitir la verdadera historia. Por ello, nuestra familia opta por recordar nuestro pasado, al mismo tiempo que formamos nuestras propias costumbres y tradiciones. Entonces, ¿celebramos el Día de Acción de Gracias? Bueno, de alguna forma. Aprovechamos este tiempo para celebrar un festín con nuestros familiares y amigos más cercanos. Y todos recordamos y discutimos las cosas de nuestras vidas por las que estamos más agradecidos. Porque al final del día, nunca está mal reconocer nuestras innumerables bendiciones de parte de Dios. ■



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

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

Números

Texto : **Esther Iranzo**



El pasado mes hablé sobre la influencia de los elementos en las personas a través de su fecha de nacimiento, números simples del 1 al 9 basado en filosofías orientales, principalmente la filosofía china, la influencia de los números en nuestra vida, en nuestro carácter en nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo exterior es mucho mas compleja y en este tema hay varios estudios y teorías.

La numerología tiene orígenes ancestrales, civilizaciones como la mesopotámica, egipcia, china griega o india consideraban los números como elementos sagrados y simbólicos, ya los primeros matemáticos como Pitágoras o Platón desarrollaron teorías basadas en la armonía, la proporción y la geometría de los números. Pitágoras afirmó que “todo es número” y que el universo se rige por leyes numéricas.

La numerología se ha ido transmitiendo a través de diversas culturas y épocas, con el transcurrir de los tiempos se le han ido incorporando elementos de la astrología, la cábala, el tarot,

la alquimia y otras tradiciones esotéricas, con lo que se ha ido ampliando esa relación de los números con el todo. En el siglo XX la numerología se popularizó gracias a diversos autores que escribieron libros sobre el tema y crearon sistemas propios de interpretación.

En el número anterior vimos una mínima muestra de la relación entre los números y las personas, pero debo disculparme sobre el ejemplo que empleé en dicha explicación ya que la cifra resultante de la fecha de nacimiento 14 de marzo de 1968 nos da un número que no debería de haber simplificado pues la numerología contempla una serie de números que no se simplifican, estos son los números Maestros.

Los números Maestros son aquellos que poseen una vibración superior y destacan por encima de los números básicos, si en tu nombre o fecha de nacimiento posees uno de estos números significa que tu espíritu o personalidad ha evolucionado debido a las experiencias adquiridas durante tu vida y que comprendes profundamente el significado de la vida y su sentido.

Estas vibraciones numéricas a las que podríamos denominar como superiores son el 11, 22, 33 y 44. A partir del próximo número veremos algunas de las diversas interpretaciones de la numerología, autores y diferencias entre los resultados de l nombre y la fecha de nacimiento. ■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Entrevista a David Mendoza

Texto y Fotos: Iván Iobato



P: ¿Cómo fueron tus comienzos como arqueólogo y escritor en Utrera?

R: Soy doctor en Historia, especializado en Arqueología, y escritor de una serie de cómics. Llevo desde siempre realizando distintas modalidades. Como todos los principios, fueron difíciles, pero siempre a base de constancia y sacrificio.

Desde siempre había escrito y anotado mis cosas en borradores. En aquellos tiempos no existía la facilidad que tenemos hoy de publicar, pero en cuanto tuve ocasión, lo hice. Algunos tuvieron más acogida, otros menos, pero mi labor como historiador nunca ha terminado. Escribir es bastante duro (investigar y estudiar también), sobre todo cuando existen temas tan peliagudos como el de mi último libro sobre la Atlántida.

P: Como sabemos, eres arqueólogo, historiador, deportista, dibujante y poeta. De entre todas estas cualidades, ¿con cuál te defines más?

R: Es difícil elegir, porque ha sido todo unido de la mano. El deporte y las artes marciales siempre han estado vinculados, pero el dibujo también, el cómic desde pequeño. No sabría definirme por una sola actividad propia. La Historia y la Arqueología también me gustan desde pequeño, aunque en realidad quería ser paleontólogo, me encantaban los dinosaurios. Como esa carrera no estaba a mi alcance, me decanté por Historia, que era lo más parecido.

No podría contestarte, porque todo es una vocación, no me puedo decantar por una sola cosa. Cuando a alguien le gustan tantas cosas, como es mi caso, es difícil determinar una sola afición.

P: Entre todas las excavaciones que has realizado, ¿hay alguna que recuerdes especialmente?

R: Sí. Cuando investigué en Itálica, realicé nuevas aportaciones para su Anfiteatro, tanto en la parte externa como en la interna que lo configuraba de forma peculiar y fue la base de mi primera tesis doctoral. Como anécdota, te puedo contar cuando entré en una tumba inédita en una explanada muy cerca de la necrópolis de Carmona. Estuve en aquella excavación durante más de 5 años

PUBLICIDAD



SEPARACIONES - DIVORCIOS
HERENCIAS - COMUNIDADES
DEUDAS - CONTRATOS
DELITOS - ACCIDENTES
DESPIDOS - ETC...

Ya puedes comprar tu café de siempre en nuestra tienda online



www.cafesmocaibo.es

Álvarez Hazañas, 24 B
41710 Utrera - Sevilla
pedrosanchezporras@hotmail.com

www.sanchezporrasabogados.com
Tlf./Fax: 95 486 04 02
Móvil: 675 024 225

colaborando. En una de ellas, abrimos una gran losa de piedra, a modo de sillar, y para nuestra sorpresa, conforme fuimos bajando, nos dimos cuenta de que nadie había bajado antes. Incluso vimos las pinturas tal como la tenían, el difunto, el ajuar. Es entrar en una tumba en la que no ha entrado nadie desde hace dos mil años. Fue impresionante. Es lo que a muchos arqueólogos les gustaría. La mayor parte de las intervenciones es fruto de algún trabajo de urgencia donde encontramos cimentación y poco más. Pero en este caso, fue un sueño. No hace falta ir hasta Egipto (salvando las distancias), pero el hecho de encontrarla fue bastante bonito.

P: Recientemente has publicado tu último libro sobre la Atlántida. ¿Qué podremos encontrar en él?

R: Es un libro realizado junto a Michael Martínez. Hace 3 años me propuso contrastar los textos de Platón que tenían conexión con la Península Ibérica. Me puse a investigar para avalar esa interpretación y ver si correspondían los yacimientos, cosa que corresponde con los mitos de Platón. Existen cosas que no encajaban como la cronología, pero sí podemos afirmar que en la Península Ibérica existió una cultura importante con una determinación macro territorial que pasó inadvertido para otros investigadores. Conectamos todos los puntos de la mitad sur peninsular, analizando los enclaves más importantes que rodeaban a la capital, como Valencina de la Concepción, Carmona o Jimena de la Frontera, entre otros, determinando que se trataba de una confederación de ciudades dominadas de forma matriarcal y se extendía hasta el norte de África por lo que presentamos pruebas de ello y del contacto que se tuvo con el Mediterráneo Oriental para los momentos del Calcolítico peninsular (entre el 3500 y 2200 a.C. aproximadamente).

En el libro proponemos la conexión con los textos de Platón al aludir a un imperio real y considerado bárbaro por Platón al estar fuera de la ecúmene griega. En nuestra investigación, señalamos a Sevilla como la isla capital del imperio, bañada por aguas del Océano Atlántico y ubicada en una ensenada con el actual río Guadalquivir desembocando en la Sierra Norte, con la cornisa



del Alcor protegiendo a Sevilla por el este, la del Aljarafe por el Oeste, y el acceso a ella desde el estrecho entre Coria y Dos Hermanas por el sur. En este estrecho se encuentra la clave de nuestro libro, y podemos afirmar con rotundidad que Platón no aludía al estrecho de Gibraltar.

En el libro hacemos un recorrido por esos puntos de Platón, los comparamos con las ubicaciones. Hemos encontrado incluso pinturas rupestres por la zona de Gibraltar, que demuestra la existencia de una navegación prehistórica por el Mediterráneo. Nos llamó la atención que nos encontramos una distribución de la sociedad con un auge bastante importante. Todo demuestra que en la Península Ibérica se dio la aparición de la rueda o la cerámica a torno mucho antes que la introdujesen los Fenicios, entre otros elementos actualmente en análisis como la escritura. La fantasía y mitología escrita sobre este tema desde finales del siglo XVIII han desvirtuado mucho su investigación, por lo que se aleja del ámbito académico y se encuadra en propuestas filosóficas. Tomamos conciencia de ello y nos alejamos del mito, con el sorprendente resultado que exponemos en el libro. Esperamos que este libro sea aceptado por todo el mundo, incluso los expertos, y que lo pueda leer mucha gente pues estamos ante un momento histórico en la misma forma que lo estuvo H. Schliemann cuando descubrió Troya. ■

Cómo aliviar el dolor crónico

Texto : Diego Marchal Arias



<< Toda enfermedad es curable, pero no todo enfermo >>

LUIS KUHNE

Más de nueve millones de personas en España (esto es, un 25% de la población adulta) padecen dolor crónico. ¿Cómo enfrentarse a él?

Sobre lo que es el dolor hay muchas definiciones, pero una de las que más consenso recibe es la propuesta por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP, por sus siglas en inglés), que establece que se trata de “una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con, o similar a la asociada con, daño tisular real o potencial”. Este concepto recoge la vivencia personal del afectado sobre un hecho: una lesión y deterioro o percance que afecta a alguno o varios de sus tejidos.

RADIOGRAFÍA DEL DOLOR

El dolor puede ser agudo, cuando es puntual, o crónico, si se prolonga más de tres meses. Según el barómetro del Dolor Crónico en España 2022, un 30,5 % de mujeres y un 21,3 % de hombres padecen este último. Es pues, más habitual entre la población femenina. El dolor lumbar, que afecta al 58,1 % de los pacientes, es el más común. La segunda mitad de la vida es la que se lleva la palma en cuanto a la franja de edad en la que se soporta más dolor crónico. La edad media de este tipo de pacientes se sitúa en los 51,5 años. Son personas que llevan en esta situación una media de 6.8 años.

LA IMPORTANCIA DEL ASPECTO PSICOLÓGICO

Cada persona tiene una vivencia de dolor única e individual en la que influyen múltiples factores (expectativas, personalidad, circunstancias personales, familiares o sociales) que cambian esa experiencia dolorosa. Por eso, al hablar de dolor crónico siempre hay que hacerlo teniendo en cuenta su doble dimensión física y emocional. El dolor se asocia a varios componentes:

PUBLICIDAD



**ILUSTRES
MASCOTAS**

CLÍNICA VETERINARIA

Urgencias: 644970349

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

MEDICINA INTERNA
VACUNAS
CIRUGÍAS
HOSPITALIZACIÓN DIURNA
POR IMAGEN:
RADIOGRAFÍA Y ECOGRAFÍA
LABORATORIO
TIENDA ESPECIALIZADA
PELUQUERÍA

Citas: 955317003

- **Componente nocioceptivo:** es el que ocasiona la lesión o irritación continuada del sistema nervioso periférico o central (médula y/o cerebro).

- **Componente emocional:** hace referencia a la angustia y es esencial para que haya dolor crónico. Aunque este segundo aspecto es imprescindible para hablar de dolor crónico, no sucede así con el nocioceptivo; es decir, no siempre hay irritación o lesión del sistema nervioso para que se sufra dolor.

LAS UNIDADES DE DOLOR

El abordaje del dolor crónico ha de ser totalmente individualizado para cada paciente, no sólo por cuestiones de edad, sino atendiendo, sobre todo, a la valoración diagnóstica o causal del origen y mantenimiento del dolor en cada persona en concreto. En todo caso, hablamos de un tratamiento intensivo, global e integral dónde están presentes todos los aspectos: físico, farmacológico, psicológico, afectivo y funcional de la persona que lo sufre. Las unidades de dolor están especializadas en su tratamiento. Aunque hay muchas que son unidisciplinarias, lo óptimo es que trabajen de modo multidisciplinar, para atender el dolor de manera holística, mediante psicólogos, rehabilitadores, fisioterapeutas y anestesiólogos.

ABORDAR EL PROBLEMA

Hay distintas medidas para controlar el dolor crónico:

- **Medidas físicas.** Son las propuestas desde la rehabilitación y la fisioterapia, y van desde el ejercicio terapéutico hasta la utilización de programas de realidad virtual basados en inteligencia artificial para la rehabilitación de cuadros de dolor incapacitante.

- **Medidas psicológicas.** Un 22,2 % de las personas con dolor crónico padecen depresión y un 27,6 % ansiedad. La terapia cognitivo-conductual, el mindfulness y el yoga, entre otras, ayudan mucho.

- **Fármacos,** como antiinflamatorios (ibuprofeno), analgésicos (paracetamol, metamizol), opiáceos (tramadol y codeína, morfina, fentanilo y oxycodona) y otros coadyuvantes como antiepilépticos y antidepresivos.

- **Intervención en estructuras nerviosas:** infiltración de fármacos, radiofrecuencia térmica para bloquear la nociocepción y radiofrecuencia pulsada para reducir la percepción dolorosa. Entre las técnicas más complejas está el implante permanente de sistemas de neuromodulación eléctrica, que estimula la médula, y los sistemas de infusión intrafecal de fármacos (en el líquido cefalorraquídeo/cisternas cerebrales) controlada a través de un mecanismo implantable.■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Nueva ley de bienestar animal

Texto: **Joaquín García**



El Congreso de los Diputados aprobó el pasado 16 de marzo las nuevas normas de protección de animales y el 29 de marzo se publicó en el BOE la Ley 7/2023 sobre la protección de los derechos y de los animales conocida como la Ley de Bienestar Animal. Esta ley entró en vigor el pasado 29 de septiembre.

Por ello, os quiero contar las 10 principales claves de esta nueva ley.

1. **Venta de animales:** Se prohíbe la comercialización de animales por Internet y en tiendas de mascotas, donde no se podrá exhibir al público y solamente podrán acceder a ello los criadores profesionales autorizados para la cría. De hecho, la cesión de animales entre particulares debe ser totalmente gratuita y quedará reflejado en un contrato.

2. **Transporte de animales:** “Queda prohibido el envío de animales vivos por correo, mensajería o similares, excepto el transporte de animales realizado por las entidades dedicadas al transporte profesional de animales”.

3. **Lucha contra el abandono:** En caso de abandonar a las mascotas se tendrá que pagar una multa de entre 10.000 y 50.000 euros. En el registro se almacenará la información de los animales y sobre el propietario.

4. **Curso obligatorio:** Los propietarios tendrán que hacer un curso formativo obligatorio “con el objetivo de facilitar una tenencia responsable del animal”. Será totalmente gratuito y será obligatorio para aquellas personas que tengan solamente perro.

5. **El sacrificio de animales:** Será posible en circunstancias determinadas y en casos puntuales. “Por motivos de seguridad de las personas o animales o de existencia de riesgo para la salud pública justificado por la autoridad competente”.

6. **El tiempo que las mascotas pueden estar solas:** En el caso de los perros podrán estar sin supervisión menos de 24 horas, mientras que los gatos solamente 3 días.

7. **Circos sin animales silvestres:** Se prohíben los circos con animales silvestres, las peleas y riñas de animales. También se impide usar collares y accesorios que incomoden y hagan que el animal sufra.

8. **Microchip;** Los gatos tendrán la obligación de llevar un microchip al igual que los perros. De esta forma, serán identificados y en caso de pérdida se podrán encontrar rápidamente.

9. **Recogida de excrementos:** Se tendrán que recoger las heces de los animales y “evitar que los animales lo depositen en lugares de paso habitual de otras personas”, De hecho, se habilitará un curso con “el objetivo de facilitar una correcta tenencia responsable”.

10. **Prohibición de tener animales silvestres:** Nadie tendrá derecho a tener especies protegidas por normas internacionales de aplicación en España. ■

Espaguetis con atun

- 400 g de espaguetis
- 70 g de queso rallado
- ½ cebolla
- 2 ajos
- ½ pimiento rojo
- Orégano
- AOVE

1. En una olla con abundante agua procedemos a echar los espaguetis con un poco de sal y aceite. El tiempo de cocción será el que nos muestre el fabricante en el paquete de la pasta.

2. Mientras se va cocinando la pasta, cortamos la cebolla, los ajos y los pimientos en trozos finos.

3. En una sartén a fuego medio añadimos aceite y empezamos a sofreír la cebolla durante unos 4 minutos aproximadamente.

4. A continuación añadimos el pimiento y lo dejamos



que se vaya haciendo. Posteriormente el ajo y cuando veamos que ya se va poniendo dorado echamos un poco de orégano. Lo dejaremos cocinando durante 5 minutos a fuego lento.

5. Cogemos el atún bien escurrido y lo añadimos a la mezcla.

6. Apagamos el fuego y dejamos reposar.

7. Mezclamos los espaguetis con la salsa y emplatamos.

8. Podemos echar por encima queso rallado. ■

PUBLICIDAD

Un nuevo concepto
gastronómico lleno
de bocados exquisitos



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

Vinos

Cafetería

Despacho de pan

Productos gourmet

Conservas

Productos
sin gluten



Aluminium & Ferrum



Reparaciones
Ventanas
Puertas
Mosquiteras
Barandillas
Estructuras
Persianas

Galerías
Cerramientos
Toldos
Mamparas
Techos Aluminio
Pérgolas
Motores

Trabajamos todo El Vallés

Sant Feliu de Codines (Barcelona)
Joan 633 861 223