



Puedes ver la revista online  
a través del Código QR

# HdU

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

# SUMARIO

Entrevista a Chabela Imperio **4**

Nuestra Primera Boda Española:  
Un Viaje Personal con Chávez y Esperanza **6**

Heridas emocionales de la infancia y  
su impacto en la vida adulta **7**

Entrevista a Jesús Escalera **8**

Entrevista a Manuel Troncoso **10**

Utrera: Plazo de inscripción en los dos cursos  
de formación profesional para el empleo **12**

Iglesia de Santiago **14**

Educación y adiestramiento **16**

Números **18**

**19** Engaños y fraudes en internet

**20** La tauromaquia está de luto

**22** Mejorar tu inmunidad es posible

**23** Insatisfacción corporal: ¿es posible querer  
tu cuerpo en el mundo actual?

**24** Lomo a la sal

**25** Ensaladas de verano con patatas

**26** Dichos populares

**27** Humor

**29** Sudokus

**30** Sopa de letras

## 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

Santiago Aguayo

Esther Iranzo

Joaquín García

Diego Marchal Arias

Isabel Marchal Mateos

Lola Crespo

Joy Glenn

Iván Iobato



Revista Hablemos De Utrera

www.hablemosdeutrera.es

DL.: SE 1520-2012



# 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

# Entrevista a Chabela Imperio

Texto y Fotos: Iván Iobato



**P: ¿Cómo se despierta en tí la pasión por la música?**

R: Digamos que este interés, conexión o pasión por la música, lo tengo desde donde me alcanza la memoria, porque desde muy pequeña me recuerdo cantando. En la guardería y luego más tarde en el colegio, siempre estaba metida en las obras de teatro, bailes cualquier motivo o momento que me permitiese estar en un escenario me parecía mágico desde muy niña. Sí es verdad que, con 13 años, tuve la necesidad de expresarme de otra forma diferente y desde un punto de vista más consciente y continuado de lo que yo quería ser de mayor y, casualidades de la vida, llegué a formar parte de un grupo que hacía versiones de los Beatles entre otros. Ahí fue cuando comencé a dedicarme a la música de forma profesional. Y digo profesional porque ya ahí ganaba dinero trabajando. A partir de ese momento, el pasito fue siempre hacia delante, y he tenido la suerte de poder dedicarme a la música durante casi 30 años.

**P: Como dices, has tenido la “suerte” de poder dedicarte a la música. Como sabemos, dedicarse al mundo del arte es algo complicado y a lo que muy pocos pueden llegar. ¿Te sientes una persona afortunada?**

R: Sí, porque el mundo del artista depende de cómo uno lo enfoque. Una persona puede vivir del arte si quiere. Ahora ya, es decir: ¿Desde qué punto lo quiero vivir?. Si lo que buscas es fama antes que el disfrute, posiblemente te vas a frustrar mucho, porque, entre otras cosas, las personas que nos dedicamos al arte nos expresamos a través de nuestros sentimientos. Yo, que también soy compositora, tengo épocas en las que mi capacidad para crear y componer es



más fluida que otras. Tienes que saber qué es lo que tienes entre manos. Sí te puedo decir que soy una afortunada porque, gracias a Dios, he podido disfrutar, en esa medida, de vivir de la música y no solamente encima del escenario sino que he tocado casi todas las parcelas en cuanto a estilos, trabajando en estudios de grabación poniendo mi voz en discos de innumerables artistas y haciendo las partituras de sus discos para su posterior registro, cosa que me fue genial a la hora de componer mis canciones o yendo como corista en las giras de artistas muy reconocidos como Manuel Orta, los Rebujiitos o Fernando Caro entre otros.

Eso a mí, como artista, me ha hecho crecer de muchas maneras, con la suerte de que he podido disfrutar de mi música muchos años. Para mí sí ha sido un éxito. A lo mejor otra persona te dice: Es que yo quería haber sido como Beyonce. Bueno, pero es que a lo mejor no tienes porqué ser como Beyonce. El día que entendí que tenía que disfrutar la música desde un plano más asequible empecé a disfrutarla más que cuando me ponía unas metas muy altas.

Porque claro, eso depende de muchos factores, y quizás uno tiene muchas herramientas, pero hay que tener en cuenta otra serie de condicionamientos.

Cuando uno empieza a disfrutarlo sin esperar nada a cambio, te puedo asegurar por experiencia, se nota. Ahora mismo, puerta que toco, puerta que se me abre.

**P: Digamos que estás trayendo a la música una visión de la vida que no se muestra. Estamos acostumbrados a las canciones de amor ideal o desamor adolescente, pero esa realidad del día a día no se refleja en las canciones que solemos escuchar, y tú la estás trayendo de nuevo.**

R: Tú llegas a un punto de tu vida en el que nada se idealiza y en el que dejas de tener expectativas por las cosas. La expectativa es lo que crea la decepción o la desilusión. Cuando tú te dejas fluir en la vida, en todos los aspectos, es cuando disfrutas más de los pequeños momentos. Obviamente, una mujer de 35 en adelante se quiere enamorar. Estar enamorado es maravilloso, pero tú ya vives el amor desde otro punto de vista más creíble. Es decir, sin querer cambiar a esa persona, viendo que esa persona tiene defectos como tú los tienes. Una ya no busca a una pareja para ser mejor persona. Tú ya eres una pedazo de persona, sola.

**P: Chabela, ¿en qué estás trabajando ahora mismo?**

R: Estoy trabajando, de forma paralela, en dos cosas que tenía muchas ganas. La primera es volver a retomar mi carrera como cantante y lo estoy haciendo gracias a este proyecto maravilloso que me está permitiendo montar cosas muy bonitas mano a mano con William Luque, productor y compositor de Mi estrategia y el tema Te Vencí que lanzaremos seguramente este próximo otoño. El otro proyecto va ligado a la docencia. Me encantaría montar mi propia escuela. No me gusta decir escuela de canto, porque para mí es más bien una escuela de artistas. Un artista es muchas cosas, no es solamente saber cantar y tener técnica. Esto es muy importante, por supuesto, pero hay mucho más detrás. Entender lo que es enfrentarse al escenario, la psicología del artista, tu tipo de repertorio, cuál es tu potencial y sacarle el máximo provecho. Para mí esa escuela de artistas tiene una parte muy importante que es un valor añadido y diferencial, y es aquello que solo te enseña la experiencia. Es decir, lo que no te enseña ninguna escuela y ningún conservatorio y te lo da la vida, el escenario, tus propias vivencias y batacazos. La experiencia es un grado y eso da

un gran valor añadido a tu trabajo y es lo que como profesora y artista con un bagaje de casi 30 años me veo en la obligación de compartir con mis alumnos, enseñándoles que ser Artista es maravilloso, pero aún lo es más ser una gran persona. Otra cosa en la que me quiero enfocar es en llevar mi música y poder trabajar con fundaciones y organizaciones en pro de la mujer.

**P: Son proyectos muy bonitos y en los que muestras tu parte más solidaria. ¿Qué mensaje le dedicarías a todas aquellas personas que te siguen y escuchan tu música?**

R: Primero, gracias, porque he sentido una acogida y un cariño, que me tienen el corazón contento. Estoy en modo 'disfrutona', porque cuando haces las cosas desde el cariño, lo que has aprendido, de cómo entiendes la música, desde la verdad y la profesionalidad, se nota.

Me considero una mujer súper sencilla. Cuando estoy en el escenario me transformo, porque disfruto y me crezco. Me hace ser muy feliz, pero fuera del escenario soy una persona normal y corriente. Mucha gente, quizás, no me conoce tanto como cantante porque fuera del escenario me gusta vivir mi vida más privada. Y bueno, respecto a la pregunta que me hacías, decirte que la música que están escuchando ahora o que puedan escuchar en un futuro va cantada y contada desde el corazón y siempre desde la sencillez y la verdad. Para mí, la música es el idioma universal y como artista crear una canción que haga que alguien empatice con lo que cuentas o le puedas sacar una sonrisa, una lagrima, o un venirse arriba entre miles de emociones variaste hace sentir que tienes el don para hacer eso y qué menos que compartirlo, ¿no? Me siento bendecida por las cosas que he vivido y las que están viniendo. ■



# Nuestra Primera Boda Española: Un Viaje Personal con Chávez y Esperanza

Texto y fotos: Joy Glenn



A medida que continuamos sumergiéndonos en la rica cultura de España, tuvimos el honor de asistir a nuestra primera boda española, una experiencia tan mágica como esclarecedora. La hermosa pareja en el centro de esta celebración, Antonio (cariñosamente conocido como Chávez) y Esperanza, se han convertido en queridos amigos nuestros durante el último año y medio, gracias a un amigo en común que nos presentó. Desde el momento en que conocimos a Chávez y Esperanza, Amos y yo sentimos una profunda conexión con ellos. Este vínculo se fortaleció a medida que pasábamos más tiempo juntos, descubriendo los matices de su relación y cómo reflejaba la nuestra. Chávez, con su naturaleza abierta y amorosa, se lleva bien con todos con facilidad. Es el tipo de persona que te hace sentir instantáneamente bienvenido y valorado. Esperanza, por otro lado, es igualmente maravillosa, pero aporta una fuerza y protección que equilibra la apertura de Chávez. Esta dinámica nos recordó tanto a la nuestra, haciendo que nuestra amistad con ellos se sintiera natural y profunda.

## Observaciones de la Boda

La boda fue una revelación, mostrando varios aspectos hermosos de las tradiciones españolas que nos llamaron la atención:

**1. Importancia de la Familia:** La profundidad de la implicación y el apoyo familiar fue increíble. Desde los discursos conmovedores hasta la alegría compartida por todos, quedó claro que la familia es la piedra angular de las bodas españolas. Esto fue un recordatorio conmovedor de la importancia de los lazos familiares, algo que resonó profundamente en nosotros.



**2. Festividades Prolongadas:** A diferencia de las bodas relativamente breves a las que estamos acostumbrados en América, esta celebración duró horas, permitiendo que todos disfrutaran cada momento. El ritmo pausado aseguraba que cada interacción fuera significativa y cada baile se disfrutara al máximo.

**3. Deliciosa Comida Tradicional:** Nos deleitamos con un festín culinario, con una variedad de platos tradicionales españoles que deleitaron nuestro paladar. Los sabores eran ricos y variados, reflejando la diversa herencia culinaria del país.

**4. Diversión Absoluta:** La energía era contagiosa, con música, baile y risas llenando el aire. Era imposible no dejarse llevar por la atmósfera alegre, y nos encontramos bailando y celebrando con el mismo entusiasmo que todos los demás.

Estamos increíblemente agradecidos a Chávez y Esperanza por invitarnos a compartir esta hermosa tradición. Su boda no fue solo una celebración de su amor, sino también un testimonio de la fortaleza de nuestra amistad y las conexiones que hemos construido en España. Nuestra oración es que Dios continúe bendiciéndolos y su unión, guiándolos con Su gracia y amor.

Chávez y Esperanza, gracias por permitirnos ser parte de un momento tan significativo en vuestras vidas. Vuestro amor y amabilidad nos han conmovido profundamente, y esperamos con ansias muchas más experiencias y celebraciones compartidas. Que vuestro camino juntos esté lleno de alegría, amor e incontables bendiciones.

Con amor y gratitud. ■

# Heridas emocionales de la infancia y su impacto en la vida adulta

Texto : **Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria**



En muchas ocasiones nos cruzamos con personas sobre las que pensamos que ha debido de pasarle algo para estar tan mal psicológicamente: personas tóxicas, dañinas, desconfiadas en exceso, frías, distantes, etc. Lo que nos es difícil entender es que muchas veces esos tipos de comportamientos vienen de las llamadas “heridas emocionales de la infancia”.

Las heridas emocionales de la infancia son experiencias dolorosas que marcan profundamente el desarrollo emocional de una persona. Estas heridas, aunque invisibles, pueden tener un impacto significativo en la vida adulta, afectando la manera en que nos relacionamos con los demás, la autoestima y la percepción del mundo.

Entre las heridas emocionales más comunes se encuentran el abandono, la humillación, la traición, la injusticia y el rechazo. Cada una de estas heridas se origina en situaciones específicas durante la infancia. Por ejemplo, el abandono puede surgir de una falta de atención o afecto por parte de los padres, mientras que la humillación puede ser el resultado de críticas constantes o burlas. Estas experiencias dejan cicatrices profundas en el niño, que a menudo se manifiestan en patrones de comportamiento autodestructivos o disfuncionales en la vida adulta.

El impacto de estas heridas emocionales se manifiesta de diversas maneras. Una persona que ha experimentado abandono en la infancia puede desarrollar un miedo profundo a la soledad y, como resultado, buscar relaciones de manera ansiosa o evitar el compromiso por miedo a ser abandonado nuevamente. Por otro lado, y también como ejemplo, la herida de la humillación puede llevar a un adulto a tener una baja autoestima, sintiéndose poco válido o insuficiente, lo que puede impedirle alcanzar su potencial o establecer relaciones saludables.

Además, estas heridas pueden condicionar la forma en que una persona percibe e interpreta las situaciones en su vida adulta. Por ejemplo, alguien que sufrió traición en su infancia puede ser desconfiado, esperando siempre que los demás lo decepcionen. Esto no solo afecta sus relaciones interpersonales, sino también su bienestar emocional, generando un ciclo de autoaislamiento y desconfianza.

Es fundamental reconocer estas heridas emocionales y trabajar en su sanación. La terapia psicológica, la autorreflexión, encontrar y construir relaciones seguras y saludables son herramientas claves para enfrentar y sanar estas heridas. Al hacerlo, no solo se mejora el bienestar emocional individual, sino que se rompen los patrones que perpetúan el dolor de generación en generación ya que la mayoría de estas heridas se provocan por formas de enseñanza y por cómo hemos sido educados por nuestros mayores en nuestras primeras etapas, permitiendo un desarrollo emocional más saludable y pleno. ■

# Entrevista a Jesús Escalera

Texto y Fotos: Iván lobato



**P: ¿Cómo descubriste que te gustaba la cocina?**

R: No tengo la historia romántica que tienen muchos cocineros. Realmente, no vengo de una familia gastronómica. Nadie es cocinero, nadie tiene pasión por cocinar. De hecho, siempre digo que, al final, aprendí a cocinar más por supervivencia. Mis padres trabajaban y, aunque nos dejaban la comida, siempre me gustaba cocinar. Cuando yo empecé tampoco había la difusión que hay hoy en día en televisión con programas como Top Chef, Masterchef, etc.

Entré en la cocina por casualidad. Terminé bachillerato, no sabía qué hacer con mi vida, y con un par de amigos de clase nos íbamos al orientador para perder clase. Nos inventábamos cosas para perder clase. En una de ellas, le dije que estaba desesperado y no sabía qué hacer con mi vida cuando terminase el bachillerato. El orientador abrió un librito de diferentes grados superiores, y la primera página que abrió fue la de cocina. Le dije que me hablara de eso, y empezamos a hablar, me llamó la atención. Al año siguiente, eché mi solicitud en

Administración de Empresas y en Cocina. Por casualidad, me aprobaron la de cocina, y probé. Como no tenía ninguna espinita dentro del mundo de la cocina, cuando entré me empezó a gustar un poco, pero tampoco como una profesión.

**P: ¿Cómo consigues trabajar en los mejores restaurantes del mundo?**

R: En aquella época, cabe destacar, que odiaba la

pastelería porque es algo muy cuadrulado. Salí de la escuela, trabajé en varios sitios, entre ellos en Mallorca en verano, donde trabajaba en las cocinas de los buffets de los hoteles. No aprendí gastronómicamente, pero me sirvió para dominar servicios fuertes. Fue al volver de Mallorca cuando, con un amigo, vimos una boda en una revista. El menú de la boda lo hacía Ferrán Adriá y un tal Arzak. No conocía a ninguno de los dos, pero mi amigo me animó a darle el currículum a alguno de los dos.

Inconscientemente, envié el currículum al mejor restaurante del mundo, que era 'El Bulli'. Casualmente, me contestaron y me dijeron que, obviamente, allí no porque había una lista gigante de muchos profesionales. Aún así, me dijeron que en Sanlúcar la Mayor estaba el 'Bulli Hotel' y que, justo ese día, una persona de prácticas se había ido. Yo les dije que sí. Cuando llegué allí, con dos estrellas Michelin que tenía el restaurante, tenía el mal pensamiento del típico restaurante con platos grandes y comida pequeña. Pero, cuando entré en la cocina, y ví que éramos casi 35 cocineros para 50 comensales no me lo podía creer. El jefe de cocina me dijo: ¿Qué prefieres, dulce o salado? Me puse tan nervioso que le dije dulce. Me metieron a la pastelería, aunque no quería. Al entrar ahí empecé





a ver que la pastelería que yo conocía, no era la pastelería de restaurante. Me empezó a gustar mucho y me quedé, hasta que me contrataron.

**P: ¿Qué te llevó a irte a México? ¿Qué supuso dejar Utrera?**

R: Justo estando en Londres, trabajando en 'The Fat Duck', era pastelero, y me llamaron de un proyecto en México que sigue un poco la estela de 'El Bulli', pero querían que yo fuera el jefe de cocina. Es decir, pasé de hacer las recetas de otras personas, a empezar a hacer mi propia cocina, lo cual es bastante interesante, pero también da miedo. Tras pensarlo, decidí aceptar. Me fui a México y, en este caso, dejar Utrera era pesado, pero ya lo había dejado antes. Estando un año y medio, decidí abrir un restaurante de postres. Existían pastelerías, pero restaurantes de postres como tal no existían. La que fue mi socia era de Guadalajara (México) y abrir un restaurante en el que pudieras saltarte todo el menú degustación y probar directamente el postre, y así lo hicimos. La vida del cocinero es un poco nómada, sobre todo al principio. Entonces, al estar cambiando por estar aprendiendo, implicaba estar en diferentes ciudades o países. En un principio, echaba mucho de menos a mi familia y a mis amigos de toda la vida. Aún así, los momentos más pesados cuando estuve fuera fueron la primera Navidad que pasé fuera, y la primera Feria. Tengo otro amigo que estaba por aquella época en Canadá y nos apoyamos mucho entre nosotros. Menos mal, también, que me tocó la época de la tecnología. Fue duro, pero más o menos llevadero. Aunque esté lejos, Utrera es siempre un tatuaje que tengo que está ahí marcado dentro y que, por mucho que me vaya, al final, cada vez que vuelvo es como si no me hubiera ido.

**P: ¿Cuál ha sido el proyecto que recuerdas con más cariño?**

R: Hay muchísimos, pero obviamente, el arrancar mi propio proyecto (con el que me reconocieron como el mejor pastelero de Latinoamérica) fue muy bonito. Emprender y tener tu propio negocio es duro, aunque tengo muy buenos recuerdos. Uno de los proyectos que recuerdo con más cariño fue la época del 'Bulli Hotel' en Sanlúcar La Mayor por la inocencia con la que llegué, todo lo que aprendí

y porque justo los que estábamos allí a día de hoy son cracks y están repartidos por el mundo. Quien era mi jefe de cocina, Rafa Zafra, a día de hoy tiene un restaurante que se llama 'Estimar', y para mí es uno de los cocineros top de España. Esa época la guardo con mucho cariño, porque se hizo mucho con poco que teníamos. El restaurante no era tan moderno como se esperaba, había muchas carencias, pero se hizo mucho con tan poquito.



**P: ¿Cómo te ves de aquí a unos años profesionalmente?**

R: Sobre todo, donde he volcado más los últimos años, la parte de formación. Esa formación me ha ido llenando los últimos años cada vez más, porque, sobre todo en pastelería, la formación que hay está muy limitada a hacer y ya está. Los últimos años me he metido en la parte del porqué pasan las cosas. Entender el porqué en cocina, ya que siempre se ha cocinado por intuición y repetición. Me estoy enfocando mucho en ese conocimiento dulce para difundirlo. Ahora mismo estoy trabajando en un proyecto que se llama 'Pastrupedia' que consiste en clases de pastelería pero explicadas para todo el mundo, no sólo para profesionales. En un futuro me veo (o quiero verme) con esa plataforma funcionando al 100%, apoyando a muchas personas que quieran entender sobre la pastelería, y tener un poco más de libertad. ■

# Entrevista a Manuel Troncoso

Texto y Fotos: Iván Iobato



## P: ¿Cómo descubres tu pasión por el toreo?

R: Mi pasión por el toreo no se despierta a través del ámbito familiar, como se puede observar en la mayoría de casos de los que están empezando. Es lo más natural, verlo desde pequeño. En mi caso no fue así. El toreo me ha gustado desde pequeño, pero no lo consideraban mis padres como lo ven hoy en día, ya que nunca se imaginarían que me pudiera dedicar a ello. Es algo que viene de mí, no de nadie. Desde siempre he visto los toros, aunque en mi casa no hay ningún aficionado. Se abrió una escuela taurina cerca de mi casa, donde mis padres me tuvieron que llevar casi por obligación, porque no les dejaba tranquilos.

Allí empecé a entrenar, a saber coger los trastos de torear. Es algo extraño, que no venga de familia, pero bueno. En esa escuela fui aprendiendo cada vez más. Mis padres me apuntaron con la idea de quitarme la ilusión de ser torero, pero al final es algo que me vino de mí mismo.

## P: ¿Cómo diste el paso para decir: “me quiero dedicar al mundo del toreo”?

R: Es un proceso muy largo que poco a poco vas asimilando que se va haciendo realidad.

Esto no es algo de un día para otro, y cuando te apuntas a la escuela taurina, lo que quieres aprender es a torear y existe esa ilusión de ponerte delante de una becerra y de torear alguna vez. Cuando ya toreas y aprendes, poco a poco te entra ese gusanillo. A partir de ahí ya es cuando uno siente lo que es estar dentro de una plaza y disfrutar de aquello. En mi caso me dieron la opción



de debutar cuando los profesores de la Escuela Taurina de Utrera me vieron preparado. Lo que yo sentí aquel día no lo voy a olvidar nunca. A partir de ahí, cada vez vas con más ganas. Lo considero como un proceso, y no como un paso, ya que es algo que vas asimilando desde que empiezas.

## P: ¿Qué momento recuerdas con cariño dentro de este mundo?

R: Recuerdos bonitos tengo muchos. Al final, como he dicho antes, en mi casa nunca ha habido un ambiente taurino, pero sí recuerdo hacer a mis padres corridas de toros, ver las corridas con mi abuelo en casa, ir a verlo. El primer día que te pones delante de una becerra es algo que nunca voy a olvidar. Es uno de los recuerdos más bonitos que tengo. También, el día del debut y, en mi caso, ser el triunfador de la novillada y salir a hombros, ver al público. Aquello es algo que solamente saben sentir los toreros, y son los recuerdos que me llevo. También recuerdo la primera vez que fui a hacerme un traje de luces porque mi pueblo quiso colaborar conmigo y regalármelo. Es algo único. Como te digo, la semana pasada, por ejemplo, me llevo otro recuerdo para siempre, porque sólo se debuta en Sevilla una vez y, al final, cuando llegas allí, lo primero que te dicen es que estás cumpliendo un sueño.

## P: ¿Quién, o quiénes, han sido tus referentes?

R: Dentro del mundo del toro tengo muchos referentes, de los que cojo de cada uno cosas que

me gustan. Tengo referentes actuales y antiguos, y me suelo fijar en cada uno de ellos.

Artísticamente, de toreros antiguos, me suelo fijar en Rafael de Paula, Curro Romero, la forma de ser de las personas como es el caso de Curro. De los toreros actuales me suelo fijar mucho. La verdad es que admiro a todos, porque sé lo duro que es ese mundo, y es algo de admirar. Los esfuerzos que son capaces de hacer, o la capacidad que tienen para seguir adelante algunas veces es sobrenatural. Pero bueno, artísticamente, mis referentes actuales son Morante de La Puebla, Juan Ortega, Diego Urdiales, Pablo Aguado Son toreros más de arte y me fijo en todo, porque, al final, el toreo es estética y te fijas en todo: la forma de andar, hacer las cosas En todo.

**P: Hoy en día, el mundo del toreo se cuestiona bastante a menudo, especialmente en redes sociales. A todos aquellos que no lo respetan, ¿qué le dirías?**

R: La clave es la palabra respeto, porque creo que es la base de todo. Saber respetar a los demás es lo principal. Tampoco me he encontrado a muchas personas que no respeten el toreo. El día antes de torear en Sevilla estuve hablando con una persona que no entendía el mundo del toro, y que me preguntaba cosas que no sabía. Yo le explicaba los motivos por los que funcionaba la tauromaquia, y lo entendió perfectamente. Al final, lo único que le diría es que tengan más información. Yo entiendo perfectamente que una persona que no entiende de este mundo lo vea como algo que no es normal, porque tendría todo el sentido del mundo.

Pero, si se informa, todo tiene un motivo, y nada se hace porque sí. Todo tiene una explicación y lo único que le diría es que respeten, que ahí está la clave de todo y que se informen.

**P: Manuel, cuéntame, ¿cómo fue tu debut en Sevilla?**

R: El debut en Sevilla solamente se da una vez en la vida y que, como te dije antes, uno se lo lleva para siempre, porque sólo puede debutar en Sevilla una vez. Una de las cosas que me llevo es que cuando llegué allí, lo primero que me dijeron es que era el día por el que tanto tiempo llevaba entrenando

y que disfrutara de todo. Cuando llegas allí, no tiene nada que ver Sevilla con cualquier otra plaza. Me quedo con el momento del paseillo. Fue impresionante, porque no tiene nada que ver con otras plazas. Uno sale diferente, sale enamorado de Sevilla. Tener la oportunidad de cortar una oreja y, encima, estando arropado por mi pueblo de Los Palacios es algo único que uno se lleva para siempre. Fue un día que disfruté desde que me levanté, desde por la mañana hasta que llegué a mi casa. Encima, teniendo la oportunidad de volver a la semana siguiente a la Gran Final, y estar allí con los tres mejores de los 18 que participamos en la novillada de promoción. Y bueno, una alegría tremenda, también, cuando me enteré que pasaba a la final. Es algo que recordaré toda la vida.

**P: ¿A qué aspiras dentro de este mundo?**

R: Dentro de este mundo, a lo que aspiro, es a lo que creo que aspiramos todos los niños que queremos ser toreros: llegar a ser figura del toreo y vivir los mejores momentos, llenar las plazas más importantes del mundo, recorrer España y torear mucho. La vida de un torero creo que es muy dura, pero, al final, es la profesión más bonita del mundo. Cuando uno llega arriba tiene que ser una sensación increíble. Lo es cuando eres novillero, y vas a una plaza y disfrutas toreando, no quiero imaginar cuando uno sea torero y llegue una feria y poder disfrutar de todo. A lo que aspiro es a poder disfrutar de lo que disfrutaban los toreros, ya que son las personas a las que admiro, me fijo cada día y tengo un respeto increíble. ■



# Utrera: Plazo de inscripción en los dos cursos de formación profesional para el empleo

Texto: **Joaquín García**



La Delegación de Empleo y Reactivación Económica del Ayuntamiento de Utrera informa que se ha ampliado el plazo para solicitar plazas en los dos cursos de Formación Profesional para el Empleo (FPE) que se impartirán en Utrera a partir del próximo mes de octubre. Este anuncio ha sido comunicado al consistorio por la Dirección General de Formación para el Empleo, permitiendo así que las personas interesadas tengan hasta el 22 de septiembre de 2024 para solicitar una de las 15 plazas disponibles en cada curso. Se destaca que algunas plazas ya están cubiertas, por lo que se recomienda a los interesados presentar sus solicitudes lo antes posible.

Los cursos ofertados son:

ELEE0210-Proyectos de Redes de Redes Eléctricas de Baja y Alta Tensión, con una duración de 690 horas.

FMEM0109-Gestión de la Producción en Fabricación Mecánica, con una duración de 350 horas.

Ambos cursos pueden ser becados por la Junta de Andalucía, facilitando así el acceso a la formación.

El nuevo plazo para presentar las solicitudes está abierto hasta el 22 de septiembre y se pueden realizar a través del Registro Telemático Único de la Junta de Andalucía o en la Sede Electrónica del Ayuntamiento

de Utrera. Además, quienes deseen obtener más información pueden dirigirse a la Oficina Municipal de Reactivación Económica y Empleo, situada en la calle Álvarez Quintero, 26, o llamar al teléfono 682 898 376. También pueden enviar un correo electrónico a [empleo@utrera.org](mailto:empleo@utrera.org). A través de estos medios, se puede obtener toda la información necesaria sobre los cursos y a quién va dirigida la formación.

Isabel González, delegada municipal de Reactivación Económica y Empleo, ha señalado que los cursos de FPE están diseñados para otorgar certificados equivalentes a un grado medio. Uno de los objetivos principales de la delegación es “desarrollar y programar cursos formativos basados en las necesidades detectadas en las empresas locales, porque esto permite ampliar las posibilidades de contratación, que es el objetivo que perseguimos y nuestra máxima preocupación: la creación de empleo de calidad y estable y la posibilidad de que se consiga en la propia ciudad en la que se reside”.

Además, Isabel González recalca que “la colaboración con la Junta de Andalucía es permanente y esto es crucial para poder ofrecer oportunidades de empleo y formación a los utreranos. Hoy por hoy, esta es una de las prioridades de nuestro gobierno”.

Con esta ampliación de plazo, el Ayuntamiento de Utrera reafirma su compromiso con la formación y el empleo, facilitando a los ciudadanos nuevas oportunidades para mejorar sus competencias y acceder a un mercado laboral en constante evolución. La iniciativa refleja la continua apuesta del consistorio por desarrollar programas formativos que respondan a las demandas reales del tejido empresarial local, impulsando así la empleabilidad y la estabilidad laboral en la región. ■



**REGALIFT**  
ascensores

# Ascensores y Salvaescaleras

 **954 874 132**



c/Poeta Mariano Roldan 9,  
Utrera



# Iglesia de Santiago

Texto y Fotos: **Equipo HDU**

Este mes, coincidiendo con la celebración de la onomástica de Santiago, conoceremos un poco más la historia que hay detrás de la Iglesia de Santiago de Utrera. Hay ocasiones en las que conocemos a la perfección hechos históricos, como por ejemplo la Revolución Francesa o la Segunda Guerra Mundial, que ocurrieron muy lejos de nuestro lugar natal. Aún así, desconocemos completamente lo que ha pasado aquí, muy de cerca de nuestras vidas, en las calles que pisamos todos los días o en lugares que visitamos a menudo.

Como vemos cada mes, en Utrera hay enclaves que están cargados de valor desde todos los puntos de vista, por los que pasamos casi todos los días, pero en los cuales la costumbre ha provocado que no le demos el valor o la importancia que merecen. Uno de ellos es la parroquia de Santiago el Mayor, en torno a la que estos días se han celebrado los cultos en honor al patrón de España.

Por todos es conocida la polémica que siempre ha existido entre las dos parroquias principales de la ciudad (Santa María y Santiago), para comprobar cuál de las dos es la más antigua. Un debate que es difícil de cerrar con los datos en la mano, ya que no se conservan documentos que certifiquen cuál de las dos iglesias se levantó antes. A pesar de ello, los especialistas coinciden a la hora de determinar que la lógica indica que

lo más probable es que fuera la de Santiago la primera en llenar el panorama visual de la localidad. Pero ese no es el dato más relevante de su historia.

Los datos en los que se basan los historiadores para proclamar la más que probable mayor antigüedad de Santiago tiene que ver con su ubicación, ya que se encuentra en un cerro elevado, muy próximo al castillo, que ha estado poblado desde tiempos inmemoriales en Utrera, lo que indica que nos encontramos en el auténtico corazón de la Utrera antigua.

Por esta pequeña colina, por la que hoy paseamos, lo han hecho en otros tiempos miles de utreros que nos han legado su manera de entender el pueblo. Y así, con la mayoría de lugares de la ciudad. Unos edificios que pisaron nuestros antepasados y que hoy, los disfrutamos nosotros, aunque no de la misma manera.

Al margen de lo que inevitablemente salta a la vista, y es que Santiago con su sencillez e imponente construcción se postula como una magnífica obra artística, la iglesia guarda muchos secretos entre sus muros que requieren de un tranquilo paseo y análisis. Son pocos los utreros que no conocen la existencia en la iglesia de las famosas momias, que nos ponen a todos los pelos de punta. También da cierto escalofrío saber que en las entrañas

PUBLICIDAD

**Suscríbete a nuestro canal de**



**Hablemos de Utrera**

**No olvides seguirnos en Facebook**

 **Hablemos de Utrera**

**Y visita nuestra página web**

 **hablemosdeutrera.es**

de la iglesia se guardan las insignias de la Inquisición, que en su día eran custodiadas por los dominicos en el convento de Santo Domingo, que se situaba en el lugar que en la actualidad ocupa el Mercado de Abastos. Curiosas son también las pilas con agua bendita que se encuentran en el interior de la iglesia, que son grandes conchas procedentes de los mares más exóticos del mundo y que tampoco sabemos mucho de cómo llegaron a Utrera.

La iglesia de Santiago es un templo gótico que comenzó a construirse a finales del siglo XV, concretamente en el año 1490. Como es frecuente en este tipo de edificios, su etapa constructiva se alargó en el tiempo, por lo que fácilmente puede apreciarse en él el paso de los distintos estilos arquitectónicos vigentes durante sus distintas etapas de ejecución.

Así, la importante portada situada a los pies y denominada 'Del Perdón' se levanta sobre el año 1525. Posteriormente, algo más adelante, ya en la última década del siglo XVI se finalizó su crucero, la cabecera y la sacristía, realizados hacia 1596 por Lorenzo de Aredo. Algo más tarde, en 1610, finalizaron las obras de su cabecera o capilla mayor. En el año 1760 la iglesia es objeto de una importante reforma de su exterior, según consta en algunos azulejos

situados en la fachada de la actual capilla del Sagrario. De esa fecha deben ser también la portada de la nave del Evangelio, que presenta pilastras, frontón triangular y escudo; y la de la nave de la Epístola, con pilastras cajeadas y remate decorado con un sol, situada junto a una composición de pilastras pareadas y cajeadas que centran una hornacina integrada en un templete, todo ello de estilo neoclásico y atribuido al arquitecto diocesano José Echamorro.

Cuentan las crónicas que los arquitectos encargados de la construcción de este templo quisieron hacerlo a imagen y semejanza de la catedral de Sevilla. Durante muchos años fue el lugar elegido para el bautizo de numerosos utreranos ilustres, lo que da también la medida de la importancia del lugar que nos ocupa. Imprescindibles son también las imágenes que este templo nos brinda en la Semana Santa. Su puerta es escenario de una complicada salida, donde los pasos de las hermandades de los Gitanos y del Silencio desafían las leyes de la física para poder salir a las calles de Utrera.

Fuera del templo, centenares de personas contienen la respiración para admirar esas complicadas, pero emotivas, salidas. ■



# Educación y adiestramiento

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 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 le 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 circunstancias 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

## 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**



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, metamos no 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 habitación no se autocontrola, etc....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 coje 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.■

# Números

Texto : **Esther Iranzo**



El 9 representa el “cuerpo sutil” y significa el misterio enfrentado a la maestría pues donde hay misterio no hay maestría y donde hay maestría no hay misterio. Un verdadero maestro no tiene secretos, para él no existe el misterio, porque si mantiene secretos no podrá ser maestro ni llegará al conocimiento total.

La función de un maestro es enseñar, dar maestría, dar conocimiento e instrucción, mostrar el camino, es dar las herramientas al alumno para pasar del misterio a la maestría. De todas formas, el alumno debe de trabajar estas herramientas, es un trabajo interior que le llevará a la maestría. Aunque la intención de lo que estoy diciendo va dirigido al maestro espiritual, esto se puede aplicar a cualquier persona haga lo que haga, la cuestión es dominar, equilibrar y vivir armónicamente este número.

El número 9 nos indica que enseñando se descubrirá la sabiduría interior. Cuando nos sentimos atrapados, limitamos la percepción de aquello que vemos, sentimos, tocamos etc. Por eso se dice misterio enfrentado a la maestría, porque la realización de

este número se consigue cuando nos abandonamos, nos abrimos a recibir así va cediendo el misterio para dejar paso a la sutileza y poder percibir todo lo que imperceptible, conocer lo que nos es desconocido.

El número 10 es “o todo o nada” y representa al cuerpo radiante. “El cuerpo radiante lanza el aura más allá con proyección de luz hacia el infinito, movido por la energía absorbida por antenas superiores”

Que es el significado de Todo o nada, quiere decir compromiso, es el número que da la capacidad de ejercer con responsabilidad y al 100% con todo lo que se haga, no permite la duda y no permite indecisiones. Después de valorar la parte positiva y la negativa se toma inmediatamente la decisión con plena aceptación de las consecuencias que de ello se deriven.

Se dice que es el número del guerrero, de la lucha pues en el campo de batalla no se puede vacilar porque en ese momento se puede caer muerto.

Realmente si dudamos en actuar es porque tenemos miedo, hay un solo temor y es el miedo a la muerte. Todos los demás temores tienen su raíz en el miedo a la muerte, el miedo a que puede pasar, a que todo acabe.

Una manera de encontrar nuestra paz espiritual es a partir de nuestra capacidad de compromiso total, darnos a todo aquello que hagamos especialmente a lo que representa nuestro Camino espiritual. ■

PUBLICIDAD

¡No te pierdas nuestra próxima revista  
con el especial Feria de  
Consolación!



# Engaños y fraudes en internet

Texto : Diego Marchal Arias



<<Internet es mucho más que una tecnología. Es un medio de comunicación, de interacción y de organización social>>

## Manuel Castells

Internet ha supuesto una gran revolución para la sociedad. El acceso a la información y los servicios de línea inmediata contribuyen a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.

No obstante, este avance, también ha traído consigo una proliferación de distintos tipos de engaños y fraudes en Internet.

Los fraudes por Internet pueden manifestarse a través de la suplantación de identidad, el phishing, e incluso la venta de productos falsificados o inexistentes.

## CÓDIGOS QR QUE QUIEREN HACERTE CAER EN LA TRAMPA

Los proveedores de correo electrónico, los gestores de correo y el software antivirus se encargan de filtrar con cierto nivel de fiabilidad los mensajes fraudulentos, para proteger a los usuarios.

Estos programas comprueban de manera automática los enlaces que se incluyen en los mensajes y detectan a tiempo las amenazas. Sin embargo, los delincuentes han descubierto que el filtrado de códigos QR, por el momento, no funciona siempre,

Aunque siguen enviando correos electrónicos falsos de manera indiscriminada a millones de destinatarios, el enlace a las páginas de phishing o de malware se ha convertido ahora en un código QR que puede saltarse los controles básicos de seguridad.

Los usuarios ya se han familiarizado con el uso de este tipo de códigos, que a primera vista parecen completamente profesionales, y que por este mismo motivo, los usuarios están dispuestos a capturar con la cámara de su smartphone (para así abrir los enlaces). Pero es entonces cuando se cae en la trampa.

En caso de que te encuentres en tu buzón de entrada un mensaje de este tipo que incluya un código QR, ten especial cuidado y si tienes la más mínima duda, elimina el email. ■

## PUBLICIDAD

**INFORMATE DE TODO LO QUE PASA EN TU CIUDAD  
EN NUESTRA PAGINA DE FACEBOOK**

**GRUPO REVISTA HABLEMOS DE UTRERA**



**ENCONTRARAS TODA LA INFORMACION**

# La tauromaquia está de luto

Texto y Fotos: **Rodríguez Vélez**



La temporada sigue su curso pasadas las ferias de PAMPLONA y SANTANDER donde se afianza el reinado de ROCA REY y nos disponemos a afrontar los meses de agosto y septiembre, meses en los que más FESTEJOS tendrán lugar como es habitual.

Pero a finales de Julio dos noticias trágicas para el toreo y su mundo.

La muerte de dos toreros muy queridos por la afición. Los dos Sevillanos, uno de Camas otro del barrio de San Bernardo. Cada uno con una manera distinta de entender el toreo por lo tanto dos toreros muy distintos, pero igual de queridos.

PEPE LUIS un torero de dinastía. Con un apellido que pesa mucho tanto para lo bueno como para lo malo.



Para lo bueno porque se lo pusieron fácil para darse a conocer, pues en la mayoría de sus actuaciones como novillero fueron en corridas mixtas acompañado de Curro Romero donde la competencia brillaba por su ausencia. Para lo malo pues se crearon unas expectativas que nunca se cumplieron.

PEPE LUIS tuvo una forma muy peculiar de hacer el toreo pues toreaba diferente a los demás, por lo que su principal virtud fue su PERSONALIDAD. Personalidad que le llevó a triunfos muy importantes y a otras tardes que se limitaba a pasear al toro de un tercio a otro moviendo la cabeza negativamente para a continuación coger la espada y acabar con el toro como buenamente podía.

Así y todo, estuvo mucho tiempo en activo basándose en los toros que de tarde en tarde viajaba y en su tremenda personalidad. La última corrida la toreó en Utrera en el 2013.

EL OTRO MATADOR fallecido D. Francisco Camino Sánchez. (PACO CAMINO) EL NIÑO SABIO EL FARAON y todos los calificativos que le queramos poner. Nació en CAMAS el 14 de diciembre de 1.940 hijo de un banderillero llamado Rafael Camino.

Destacó desde muy joven por su inteligencia y sus condiciones innatas para ser torero.



Debuta con picadores en Zaragoza obteniendo un gran triunfo, así como en Sevilla. Y toma la alternativa en marzo del 59 en Valencia.

Desde entonces una larga trayectoria llena de triunfos tanto en España como en América lo que le ha llevado a ser considerado máxima figura del toreo y uno de los mejores de todas las épocas.

PACO CAMINO torero triunfador en muchas plazas y todas las ferias, destacó sobremanera en

MADRID donde llegó a torear más de 50 tardes, cortando 48 orejas y saliendo en 12 tardes por la PUERTA GRANDE. Récor muy difícil de Alcanzar.

De sus actuaciones en MADRID destacamos en 1970 en la corrida de la BENEFICENCIA

donde mató 7 toros cortando 8 orejas.

Última corrida en NIMES en la temporada 1987 para darle la alternativa a su hijo RAFI.

En el año 2.000 Le fue impuesta la medalla de ORO de las BELLAS ARTES en reconocimiento a su carrera PROFESIONAL.

PACO CAMINO fue un torero muy completo tanto con el Capote, con La muleta y la espada. Los aficionados que tuvimos la suerte de seguir su carrera teníamos la sensación de que nunca le conocimos su techo y es que no lo necesito para mantenerse en su sitio

Privilegiado de FIGURA MAXIMA DEL TOREO.

TANTO A PEPE LUIS COMO A PACO LE DESEAMOS QUE DESCANSEN EN PAZ.■



## 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...

# Mejorar tu inmunidad es posible

Texto : Diego Marchal Arias



<<La salud es la mayor posesión.  
La alegría es el mayor tesoro. La  
confianza es el mayor amigo>>

**LAO TSÉ**

**¿Se puede mejorar la capacidad defensiva del organismo desde fuera? ¿Qué habría que hacer para lograrlo?**

Hay determinadas acciones que pueden fortalecer la primera línea de defensa de nuestro cuerpo; esto es, nuestro sistema inmunológico. Y se puede conseguir con pautas sencillas de conducta.

## **DIEZ PAUTAS DE ORO**

Para conseguirlo se pueden poner en práctica una serie de acciones básicas con las que entrenar las células del sistema inmunitario. Pueden ser las siguientes:

- Seguir una dieta sana y muy equilibrada.
- Hacer ejercicio físico.
- Tener un sueño reparador.
- Realizar revisiones médicas.
- Controlar los factores de riesgo:

obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol.

- Alejarse del estrés, tomarse la vida con calma y descansar.
- Vacunarse para buscar la inmunidad frente a determinadas enfermedades y proteger a los de alrededor.
- Mantener relaciones sociales, evitando la soledad.
- Llevar una vida activa tanto a nivel físico como mental.
- Lavarse las manos con frecuencia.

## **COMER BIEN Y HACER EJERCICIO FÍSICO**

Tanto llevar una buena alimentación como practicar actividad deportiva son particularmente importantes para mejorar la capacidad del sistema inmunitario. El ejercicio y la vida activa reducen el riesgo de obesidad y el incremento de grasa. Estos son estímulos inflamatorios importantes. Por su parte, una alimentación con predominio de frescos, como la mediterránea, ayuda a que el sistema inmunitario funcione de forma adecuada. Los complejos vitamínicos deben tomarse **TRAS UN ESTUDIO** personalizado de cada situación

## **IMPORTANCIA DE ESTRÉS**

El estrés produce una secreción de hormonas similares a los corticoides, que son inmunodepresores. Es el motivo por el que el estrés crónico produce una tormenta de citoquinas. El estrés es lo que más envejece y la felicidad alarga la vida.■

# Insatisfacción corporal: ¿es posible querer tu cuerpo en el mundo actual?

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria



El culto y la importancia al cuerpo y a la imagen corporal es algo muy presente en la sociedad actual. En nuestra sociedad existe una gran presión hacia el alcance de un cierto ideal de cuerpo, lo que se traduce en una exposición constante a anuncios, vídeos, imágenes en televisión o redes de esa tipología de cuerpos, los medios para conseguir ese tipo de cuerpos (dietas, ejercicio físico, operaciones, etc.) entre otros.

A su vez, aquí hay una trampa, la idea de que si no alcanzamos ese cuerpo y no estamos satisfechas con nosotras mismas no vamos a poder disfrutar de ciertas actividades (ir a la piscina, ligar, hacer deporte, etc.) hasta alcanzar ese CUERPO (un cuerpo que no deseas de manera instintiva, sino aprendido culturalmente).

Asimismo, ese ideal de cuerpo promovido en la sociedad por las industrias de belleza nunca se alcanza, siempre hay algo que mejorar, ya que, si se llegase a alcanzar, las industrias de belleza empezarían a tener grandes pérdidas económicas.

Si las mujeres occidentales se despertasen y decidieran que les gustan mucho sus cuerpos, piensa cuántas industrias estéticas cerrarían y luego piensa en todas las industrias que apoyan esas industrias. Entonces, cuando digo que el capitalismo depende de que las mujeres no estén satisfechas consigo mismo no estoy exagerando (Gail Dines).

**Ahora bien, ¿Creéis que es posible llegar a querer nuestro cuerpo en una sociedad que nos presiona de manera constante hacia este ideal de cuerpo?**

La respuesta sería NO. Incluso las mujeres que tienen un cuerpo más normativo que se acerca a ese ideal de belleza predominante en la sociedad presentan en algún momento de su vida inseguridades con su cuerpo, lo cual es normal debido al contexto y entorno en el que vivimos (hablo en femenino debido a la mayor presión externa hacia ellas).

Por lo tanto, ahora cabría preguntarnos ¿Qué hacemos con toda esta presión contextual? ¿Qué podría hacer para no presentar esta marcada insatisfacción corporal?

Una respuesta a ello sería que el objetivo no estaría en mirarse al espejo y verse con un "cuerpazo", sino en reconocerse como algo más que un cuerpo. Es más, se puede llegar a tener una vida satisfactoria sin tener "el cuerpo perfecto".

Si esperamos a tener ese CUERPO para hacer ciertas actividades, entramos en un patrón en el cual el cuerpo es el protagonista de nuestra vida y nunca llegaremos a alcanzar una vida realmente satisfactoria. Por lo tanto, podría ser una buena idea empezar a exponerse a estas actividades sin esperar a que llegue ese CUERPO promovido por la sociedad actual para salir del patrón evitativo en el que nos encontramos.

Para finalizar, la información expuesta no implica que no puedas hacer ciertas actividades si quieres modificar tu cuerpo, ahora bien, lo importante sería que no todas las acciones giren en torno a adelgazar, hacer deporte no teniendo como único objetivo el fin estético, disfrutar mientras de tu vida y no dejar cosas para cuando adelgaces o mejore el físico y mientras esas rutinas no sean incompatibles con llevar una vida valiosa y sin restricciones en áreas que sean importante para ti. ■

# Lomo a la sal

- 1kg Lomo de cerdo
- 2k Sal gruesa
- Especias al gusto
- Hierbas provenzales al gusto



## Preparación

Colocamos el lomo bien limpio y lo embadurnamos con la mezcla de especias y de hierbas aromáticas que os apetezca. Yo he utilizado comino, pimentón, orégano y una mezcla de hierbas provenzales. Una vez embadurnado por todas partes, lo reservamos mientras preparamos la “cama” de sal.

Ponemos una capa de un cm aproximadamente en la base de una fuente de horno, colocamos el lomo encima y cubrimos con sal, formando una montaña que cubra bien toda la carne. Horneamos durante 45 minutos a 180°C para obtener una carne jugosa y tierna. (Si queréis que quede más hecho, podéis aumentar el tiempo a 50 o 55 minutos, para un kilo de carne).

Mientras se hace la carne podemos ir preparando una salsa, que después enriqueceremos con los jugos que suelte la carne cuando la cortemos en lonchas. Podéis pochar un par de cebollas cortadas en juliana, añadir después un poco de vino blanco y una puntita de harina, reduciendo

y triturando ligeramente.

## Lomo Sal Pasos

Ya solo falta filetear el lomo en lonchas muy finas, y servir las con la guarnición que hayáis pensado para acompañar esta carne tan tierna que se puede también utilizar como fiambre para sándwiches y bocadillos.

Fuente de horno rectangular superficie antiadherente

Fuente de horno rectangular superficie antiadherente

Con qué acompañar la receta de lomo a la sal

Para acompañar la receta de lomo a la sal, -además de la salsa que elijáis- os recomendamos que sirváis unos champiñones salteados o unas verduras a la plancha como guarnición. ■



# Ensaladas de verano con patatas

- 3 tomates pequeños
- 1 cebolleta
- ½ pimiento rojo pequeño
- 2 huevos
- 2 latas de atún (de 80 g)
- 8 filetes de anchoa
- 12 aceitunas negras
- 100 g de judías verdes redondas
- 4 patatitas nuevas
- 1 lechuga
- 1 cucharada de mostaza
- 4 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- Sal y pimienta



## Preparación

Cocemos las patatas enteras y las judías hasta que estén al dente, es decir cocidas pero firmes

Cocemos los huevos.

Lavamos y cortamos el resto de las verduras.

En un cuenco ponemos la lechuga, los tomates cortados, las alcaparras, el pimiento picado, las aceitunas, las anchoas picadas y la cebolleta en juliana. Condimentamos con una pizca de sal.

Para preparar la vinagreta, mezclamos la mostaza, el vinagre, el aceite, sal y pimienta, batiendo bien. Condimentamos la ensalada con esta vinagreta reservando un poco para el final.

Añadimos las judías y mezclamos.

Ponemos la ensalada en un plato para servir. Distribuimos las patatas cortadas por encima, y los huevos cortados en cuartos. Al final distribuimos por encima el atún y rociamos con el resto de la vinagreta. ■

## PUBLICIDAD



Separaciones · Divorcios  
Familia · Herencias  
Delitos · Accidentes  
Despidos · Deudas  
Contratos  
Extranjería · Nacionalidad

ALVAREZ HAZAÑAS, 24-B 41710 UTRERA

☎ : 675 024 225  
pedrosanchezporras@hotmail.com  
www.sanchezporrasabogados.wordpress.com

Ya puedes comprar tu café de siempre en nuestra tienda online



www.cafesmocaibo.es

## Dichos populares

### DE TIROS LARGOS

Designar el vestido de gala o cualquier otro atuendo ocasional esmerado y lujoso.

### ESTAR EN LAS BATUECAS

Estar distraído y fuera de la realidad habitual.

### ESTAR A LA CUARTA PREGUNTA

Estado de indignación o suma pobreza en que se halla una persona.

### ¡ECHALE GINDAS!

Con este dicho ponderamos la facilidad y desenvoltura con que se realiza una acción difícil.

### ENTRAR CON EL PIE DERECHO

Comienzo favorable de alguna cosa.

### ECHAR CON CAJAS DESTEMPLADAS

Este dicho equivale a despedir a alguien con malos modos.

### ECHAR A UNO LOS PERROS

Significa acosar y hostigar a alguien por su pasividad u omisión culpable.

### EN TIEMPO DE LAS VACAS GORDAS

Aludimos con este dicho a cualquier período, generalmente breve, de prosperidad material.

### EMPINAR EL CODO Ser un borracho.

### ERRE QUE ERRE

Actitud porfiada y tenaz de una persona, al ejecutar una acción. ■

## PUBLICIDAD



Fábrica y oficina  
Carretera Utrera-Carmona, nave 13  
41710, Utrera (Sevilla)

Obrador de pan  
Calle Cristo de los Afligidos, 8  
41710, Utrera (Sevilla)

+34 954 860 743  
info@panaderiaobando.com



Cocinas, armarios y  
vestidores  
C/ Corredera, 42 - 41710  
Utrera  
Telf. 955 864 642 - 607

# Humor

Están dos piojos en la cabeza de un señor calvo, y uno le dice al otro:

- Luis, vámonos de aquí que este terreno ya está pavimentado. ¡No me gusta!

-----

¿Por qué un huevo fue al banco a pedir dinero prestado?

- Porque estaba quebrado.

-----

- Toc toc.

- ¿Quién es?

- Talandas.

- ¿Qué Talandas?

- Yo muy bien, ¿y tú?

-----

¿Qué es tan grande como un elefante y no pesa nada?

¡Su sombra!

-----

¿Por qué está feliz la escoba?

- Porque ba-rriendo

-----

¿Cómo se dice fin en japonés?

Sakabó.

-----

¿Qué dice siempre el boomerang?

¡Volveré!

-----

¡Me tienes harta, Pedro!

Lo único que haces es comer.

A lo que Pedro responde:

- ¿A que te refieres croquetamente

-----

¿Qué se necesita para encender una vela?

¡Que esté apagada!

-----

¿Qué le dice un semáforo a otro?

¡No me mires que me estoy cambiando! ■

## PUBLICIDAD



Plaza del Altozano. 25

## PUBLICIDAD



ESTUDIO DE COCINA  
ARMARIOS / VESTIDORES  
MUEBLES A MEDIDA  
INTERIORISMO / DECORACIÓN

laebanisteriadv  
La Ebanistería DV  
610 756 643  
600 319 403  
info@laebanisteriadv.es

# Sudoku

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

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

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

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

PIRIFICIDAD

## Soluciones del mes pasado

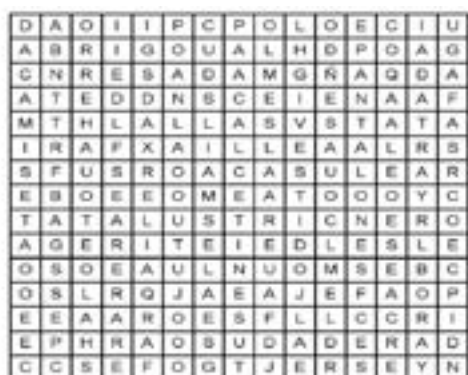
3	1	7	6	5	4	8	9	2
8	2	5	9	7	3	4	1	6
4	6	9	8	1	2	5	7	3
9	7	4	1	3	6	2	5	8
5	8	1	2	4	9	3	6	7
2	3	6	5	8	7	1	4	9
6	5	3	7	2	1	9	8	4
7	4	8	3	9	5	6	2	1
1	9	2	4	6	8	7	3	5

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

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

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

## Sopa de letras



PANTALONES

BUFANDA

GORRO

CAMISETA

CAMISA

VESTIDO

CALCETINES

GAFAS

SUDADERA

ASIRIO

CHAQUETA

JERSEY

FALDA

POLO

TRAJE



SOLEADO

NUBLADO

NUBOSO

PARAGUAS

NEBLA

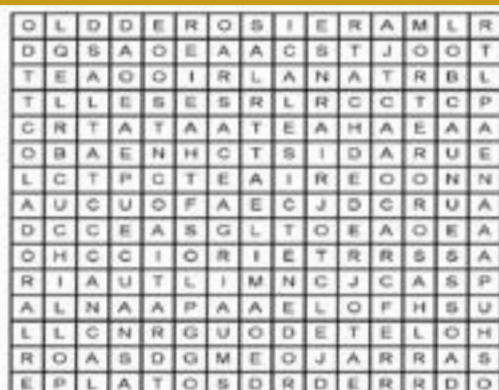
LLUVIA

VIENTO

GRANZO

RELÁMPAGO

ARCOÍRIS



TETERA

DELANTAL

GUANTE

JARRA

COLADOR

MORTERO

TUERAS

RALLADOR

SACACORCHOS

TRAPOS

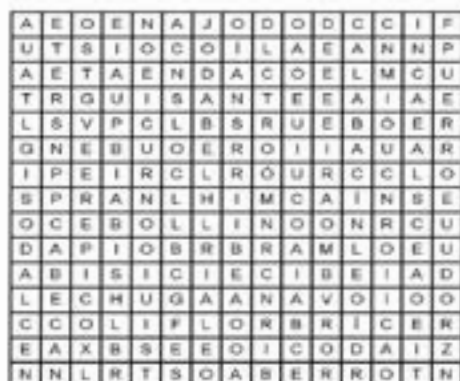
CUCHARA

CUCHILLO

TENEDOR

CAFETERA

PLATOS



GUISANTE

PUERRO

CABO

CALABAZÓN

REINO

AJO

CHIRIVIA

BERRO

LECHUGA

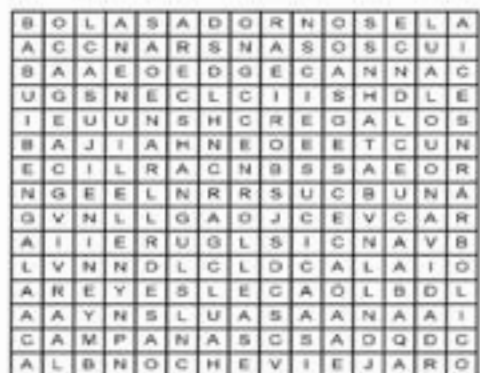
BRÓCOLI

CEBOLINO

COLRABO

COLIFLOR

AJO



VELANGOS

REYES

REGALOS

ARBOL

CAMPANAS

BOLAS

ADORNOS

NOCHEBUENA

NAVIDAD

NOCHEBUENA

GURRALDA

ROGÓN

LUCES

BÉNGALA

VELAS



COCHERO

ABOGADO

MÉDICO

PESCADERO

ENFERMERO

BOMBERO

POLICÍA

INGENIERO

PROFESOR

ALBAÑIL

# ¿NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA?



## ISABEL MARCHAL

Psicóloga Sanitaria. Psicoterapeuta.  
4 Másteres en terapia psicológica y  
con experiencia clínica.

\* Puedo ayudarte de manera eficaz a mejorar tu calidad de vida y a que te sientas bien.

### TRATAMIENTOS:

- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad y Estrés.
- ▶ Autoestima y habilidades sociales.
- ▶ Miedos, Fobias, Obsesiones.
- ▶ Trastornos de la conducta alimentaria.
- ▶ Todo tipo de adicciones.
- ▶ Problemas emocionales y de comportamiento.
- ▶ Crisis familiares y de pareja

NIÑOS-ADOLESCENTES-ADULTOS - FAMILIAS - PAREJAS  
PRESENCIAL Y ONLINE

**PRIMERA SESIÓN GRATUITA**

DIRECCIÓN: Calle Alvarez Quintero, nº11

CONTACTO: tlf: 602 517 175 // [isabelmarchalpsicologia.com](http://isabelmarchalpsicologia.com)