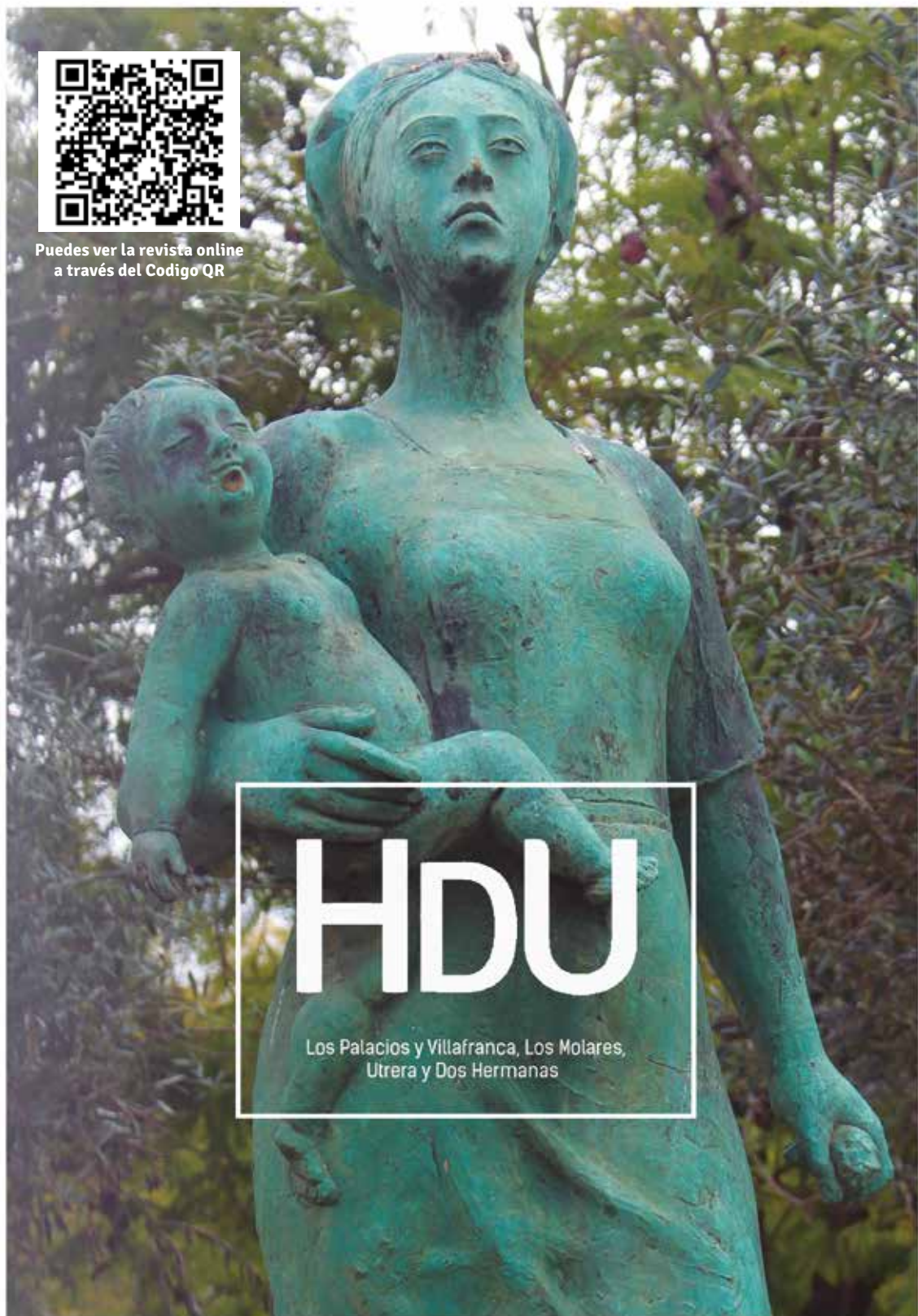




Puedes ver la revista online
a través del Código QR



H DU

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

SUMARIO

Mezclando culturas: El Mes de la Historia Negra y el Día de Andalucía como expatriados en España **4**

Mitos y realidades sobre la búsqueda de la felicidad **5**

Horas extras en el trabajo **6**

Entrevista a la triatleta Cristina Cuevas **8**

Al final a don Ramón se le complicó el parto **10**

Achicoria **12**

En busca del gel de baño **13**

Nuestra responsabilidad **14**

Cuando los celos se convierten en un problema de pareja **15**

16 El papel de la mujer en Utrera

18 Los diez cuerpos espirituales

19 Engaños y fraudes en internet

20 La Semana Santa de Utrera es una celebración de profunda tradición y arraigo

22 Cortisol: qué es y cómo bajarlo

24 Test cultural sobre Utrera

26 Recetas

29 Pasatiempos

STAFF

Director

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

Diseño, maquetación y redacción

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
Sergio Román



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa



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

Mezclando culturas: El Mes de la Historia Negra y el Día de Andalucía como expatriados en España

Texto y fotos: Joy Glenn



Una de las cosas más hermosas de ser expatriado e integrarse en otra cultura es la capacidad de combinar tradiciones, experiencias y celebraciones en una vida rica y polifacética. Para nuestra familia, febrero es un mes especialmente significativo porque representa dos pilares culturales que apreciamos profundamente. Mientras que el Mes de la Historia Negra es un pilar fundamental de nuestra identidad como afroamericanos, destacando las luchas, los triunfos y las contribuciones de nuestros antepasados, el Día de Andalucía nos permite conectar con las tradiciones profundamente arraigadas del sur de España, nuestro hogar adoptivo.

El pasado fin de semana organizamos una vibrante barbacoa en casa para celebrar el Mes de la Historia Negra, llenando el aire con el aroma ahumado de deliciosos platos a la parrilla, compartiendo historias y reflexionando sobre el poderoso legado de los pioneros negros. Las risas resonaban en nuestro jardín mientras amigos y familiares se reunían, creando un sentido de comunidad que trasciende fronteras. Y ahora, al llegar el final de febrero, cambiamos de marcha para abrazar el Día de Andalucía, una festividad que honra la rica historia y la identidad cultural de esta región.

A nuestros hijos les encanta esta época del año, ya que sus colegios organizan festividades especiales para mostrar las tradiciones andaluzas. Participan con entusiasmo en diversas activida-

des, desde vestirse con trajes típicos hasta disfrutar de los famosos platos mediterráneos de la región. Verlos saborear los sabores frescos y locales—como el salmorejo, el pan con aceite y los bizcochos—nos recuerda cuánto han abrazado realmente el estilo de vida andaluz.

Más allá del aula, la celebración se extiende por las calles, donde toda la ciudad de Utrera-Sevilla cobra vida. Las familias salen a las plazas, la música llena el aire y los niños recorren las calles en sus bicicletas, participando en la alegría colectiva que hace que esta región sea tan especial. Nuestros hijos incluso han memorizado las seis provincias que conforman Andalucía—Sevilla, Málaga, Granada, Córdoba, Almería y Huelva—y hemos tenido el privilegio de visitar cada una de ellas en familia, con Jaén todavía pendiente en nuestra lista.



Vivir en España nos ha brindado la oportunidad de entrelazar estas experiencias, celebrando nuestra herencia mientras nos involucramos plenamente con la cultura que nos rodea. Es un hermoso recordatorio de que la identidad no se limita a un solo lugar, sino que se enriquece con cada paso del viaje. Al honrar tanto el Mes de la Historia Negra como el Día de Andalucía, estamos agradecidos por la oportunidad de enseñar a nuestros hijos que abrazar nuevas tradiciones no significa dejar atrás las antiguas, sino crear algo aún más significativo.

¡Por una vida llena de celebraciones, aprendizaje y la belleza de la fusión cultural! ■

Mitos y realidades sobre la búsqueda de la felicidad

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



Cada 20 de marzo se celebra el Día Internacional de la Felicidad, una fecha que nos puede invitar a pensar sobre qué significa realmente ser feliz y cómo podemos alcanzarlo. Sin embargo, en torno a la felicidad existen muchos mitos que pueden distorsionar nuestra percepción y dificultar su verdadera búsqueda. A continuación, voy a interna desmontar algunos de los mitos más comunes y ofrecer en su lugar las realidades que la psicología nos ofrece.

Mito 1: La felicidad es un estado permanente

Realidad: Muchas personas creen que la felicidad es un destino final, un estado en el que, una vez alcanzado, nos quedamos para siempre. Como ocurre en la mayoría de los cuentos infantiles (el famoso “felices para siempre”). Sin embargo, la psicología nos enseña que la felicidad es un proceso dinámico. Según el psicólogo Martin Seligman, la felicidad se compone de diferentes factores, como el placer, el compromiso y el sentido de vida, pero no es una emoción constante. Aceptar que la felicidad tiene altibajos es clave para una relación más realista con nuestro bienestar emocional.

Mito 2: El dinero compra la felicidad

Realidad: Aunque el dinero puede brindar seguridad, numerosos estudios han demostrado que, más allá de cubrir nuestras necesidades básicas y proporcionarnos cierto nivel de estabilidad, la riqueza no garantiza una felicidad duradera.

Un estudio de Daniel Kahneman y Angus Deaton reveló que el bienestar emocional aumenta con los ingresos hasta cierto punto, pero después de un umbral, el dinero deja de tener un impacto significativo en la felicidad diaria. Lo que realmente contribuye al bienestar son las relaciones personales, la gratitud y un propósito en la vida.

Mito 3: Ser feliz significa no tener problemas

Realidad: La felicidad no es la ausencia de dificultades, sino la capacidad de afrontarlas de manera positiva. La resiliencia, o lo que es lo mismo, la capacidad de recuperarse de la adversidad, es un factor clave en el bienestar psicológico.

Mito 4: La felicidad depende de factores externos

Realidad: Si bien el entorno influye en nuestro estado de ánimo, la felicidad depende en gran medida de nuestra actitud y de nuestras acciones. La teoría del bienestar subjetivo dice que aproximadamente el 50% de nuestra felicidad está determinada por factores genéticos, el 10% por circunstancias externas y el 40% por nuestras decisiones y hábitos diarios. Adoptar una mentalidad de crecimiento puede aumentar significativamente nuestro nivel de felicidad.

Conclusión

La felicidad no es un destino, sino un viaje compuesto de momentos, decisiones y perspectivas. Desmontar estos mitos nos ayuda a comprender que la verdadera felicidad no está en la perfección ni en la ausencia de problemas, sino en cómo vivimos y enfrentamos nuestras experiencias. Lo importante sería centrarnos en cultivar hábitos que fomenten el bienestar, fortalecer nuestras relaciones y disfrutar del presente. La felicidad no es algo que se encuentra, sino algo que se construye cada día. ■

Horas extras en el trabajo

Texto: Joaquín García



La realización de horas extraordinarias sin remunerar o sin compensar es uno de los principales problemas que sufren algunas personas trabajadoras.

En España, según la normativa laboral ¿Qué empleados no pueden realizar horas extra?

Varios colectivos de trabajadores se encuentran excluidos de la posibilidad de realizar horas extraordinarias debido a condiciones específicas de su empleo o características personales, como:

MENORES DE EDAD. Los trabajadores menores de 18 años no pueden realizar horas extras, alineándose con las normativas de protección al menor.

JORNADA NOCTURNA. Aquellos empleados cuyo trabajo se desarrolle, al menos 3 horas en el horario comprendido entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana, están excluidos, para prevenir el desgaste físico y mental que implica el trabajo en horarios nocturnos.

TRABAJADORES EN MINAS. Por las condiciones peligrosas y el mayor riesgo asociado al trabajo en minas.

CONTRATOS DE FORMACIÓN Y A TIEMPO PARCIAL. Las personas bajo modalidades de contrato de formación o a tiempo parcial.

EMPLEADOS EN ERTE. Los trabajadores que se encuentran en un Expediente de Regulación Temporal de Empleo (ERTE) con reducción de jornada.

¿CUÁNTAS HORAS EXTRAS SE PUEDEN HACER AL MES Y AL AÑO?

No existe un número de horas extras que podemos realizar al mes en la regulación general. No obstante, sí que se indica el máximo de horas que se podrá realizar al año: 80 horas extraordinarias. En este cómputo no se contarán las horas extra realizadas por fuerza mayor o aquellas compensadas con descanso.

Es importante destacar que no es legal hacer horas extra en caso de que por realizarlas no se tengan las horas de descanso marcadas en el ordenamiento. ■

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

ASADOR  EL GRANAÍNO

¿Te gusta desayunar sano???



Abrimos todos los días de 08:00h a 12:30.

Martes cerrado.

Carretera Utrera – Los Palacios Km 0

Tel 603 535 442

Entrevista a la triatleta Cristina Cuevas

Texto y fotos: Iván Lobato



P: ¿Cómo empezaste en el mundo del triatlón?

R: Siempre he hecho deporte, durante toda mi vida: voleibol, danza, flamenco. Pero, cuando estaba en la carrera, corría bastante y llegó un momento en el que me aburrí, por lo que me pasé a la natación. Los entrenamientos se me quedaron un poco cortos, y vi que justamente había un equipo de triatlón entrenando allí, y decidí probar un día. Desde ahí me enganché y hasta el día de hoy. Fui sumando entrenos, me quedé con el grupo y fui poco a poco. El ánimo que te da el grupo y lo que tira de ti es lo más importante.

P: ¿Cómo recuerdas tus primeros entrenamientos en triatlón? Es un deporte en el que prima mucho el compañerismo, ¿no?

R: Es un deporte de grupo, de amigos y de estar en reunión. Son tres disciplinas y, al final, tienes que desarrollarlo en diferentes sitios. Es muy guay tener un grupo de amigos y quedar para correr en grupo, para nadar y para la bici. Tener que hacer una hora y media en bicicleta es bastante aburrido. Al principio, los inicios siempre son duros, porque la gente está en forma y tú estás empezando. Pero, con la motivación, te quedas y vas viendo tu avance.

P: ¿Estas tres disciplinas requieren mucha exigencia física?

R: Realmente no. La gente se echa las manos a la cabeza porque ve tres disciplinas, y las tres se basan en una misma competición. Pero, más que esfuerzo como tal, es disciplina y ser constante en lo que haces. Si haces un poco todos los días y tienes bien estructurado los entrenos, lo puede hacer cualquiera.



P: Imagino que empezaste entrenando y luego te animaste a la competición, ¿no?

R: Sí, aunque tengo que decir que siempre me ha gustado la competición. Empecé a entrenar ya con el objetivo de competir. Lo tenía muy claro, porque con la competición te mides con otros clubes y vas viendo tu progreso. También se hacen muchos amigos, porque vas viendo a tus rivales constantemente. Entonces, es un ambiente muy guay que a mi me ha gustado siempre. La verdad es que gestiono bastante bien el tema de la competición.

P: Ya que has practicado varios deportes, ¿es cierto que el deporte te aporta disciplina y valores positivos?

R: Totalmente. Recuerdo que cuando me inicié en el triatlón fue cuando mejores notas saqué y fue como una disciplina, constancia, organización y empatía. El deporte te hace ser empático en muchos ámbitos, no solo en los estudios. Encuentras tu círculo de amigos, que te entiende cuando te sale mal un entreno. Entonces, me aporta muchos valores. Hasta que no te adentras no te das cuenta. Diría que aporta más a lo mental que a lo físico.

P: Hace poco recibiste el segundo premio del circuito de triatlón, ¿cómo fue para ti?

R: No me lo esperaba, porque empecé con mis propios objetivos. Fui viendo a lo largo de la temporada cómo iba avanzando el ranking, y me vi con posibilidades. Fue como una motivación, después de tanto tiempo trabajando. Me hizo muy feliz y me anima a empezar la nueva temporada.



P: ¿Qué otro recuerdo mantienes con especial ilusión dentro de la competición?

R: Tengo muchos, pero el primer triatlón que se hace se recuerda, para bien o para mal. Me daba un poco de miedo el agua, nunca había nadado en el río, y esa imagen de sufrimiento y agobio al nadar en grupo, lo tengo grabado a fuego. Tengo más recuerdos de superación, ese sentimiento de sufrimiento, pero tiene su mensaje positivo, porque aunque crees que no puedes, sí puedes. Hay varias competiciones que han sido bastante duras, pero encontrarte a algún conocido en la meta provoca un sentimiento indescriptible. Yo lloro cuando llego a la meta.

P: ¿Cómo se toma tu entorno el tema del triatlón?

R: Mi familia tampoco está muy relacionada con el deporte. Al principio, no se lo tomaban muy en serio, pero después, cuando van viendo la realidad y ven el ambiente, lo viven conmigo. La gala les ha servido para ver cómo se vive esto desde dentro. Me han apoyado siempre, pero como no han visto el ambiente deportivo desde cero, tampoco le daban mucha validez. Entonces, cuando me han ido viendo en las competiciones, han entendido un poco este mundillo, y sobre todo, muy orgullosos de mi.

P: ¿Qué recomendación puedes darle a las personas para que conozcan y se acerquen al triatlón?

R: Principalmente, entrenar en grupo es fundamental. Les animo a que se pongan en contacto

con el Club Utrera Acuática y que vengan a probar. Si les gusta el deporte o tienen la idea de hacer un triatlón, que vengan y lo prueben. Creo que es una experiencia y puedes llegar a quedarte. Aunque no te guste, puedes mantener una disciplina y vas a rodearte de gente que te aporta cosas positivas. ■





farolillos y otra en San Miguel; dos toreros que estaban en las quinielas, pero que al final no aparecieron en los carteles Emilio de Justo porque no le gustó lo que le ofreció la empresa y Oliva Soto, que no sabemos el porqué. Los carteles completos no los pondremos, pues están ya en todos los medios taurinos.

Sólo le deseamos suerte a la empresa y a los actuantes, tanto toreros como ganaderos. Sus triunfos serán los triunfos del mundo del toro.

En cuanto a UTRERA se refiere, la empresa que regentan los hermanos Durán, debutarán esta temporada el 8 de marzo en Morón, con un cartel de figuras de máximo interés.

El cartel lo componen: El Fandy, Escribano y Curro Durán con ganadería de Julio de la Puerta.

Desde aquí le deseamos que Dios reparta suerte y al toro que... ■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693 020 132

DV
LA EBANISTERÍA
BY DAVID VERA



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

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

Achicoria

Texto: **Equipo HDU**

Es hierba perenne vivaz de raíz carnosa tallo erecto anguloso con numerosas ramas rígidas hojas basales grandes y bordes lisos. Hojas caulinares lanceoladas y dentadas: Flores de azul vivo muy hermoso (julio- septiembre) reunidas en bellos capítulos que se abren por la mañana, hacia las 6 horas, y cierran antes del mediodía: raíz pivotante cilíndrica, látex blanco, sabor amargo. Como la lechuga el diente de león etc. La achicoria silvestre pertenece a esa serie beneficiadísima de plantas que no solo son alimentos sino también remedios medicinales. Es poco sabido que neutraliza la acción excitativa ocasionada por el café. La achicoria es depu-

rativa y hasta purgante muy conocida para los niños bajo forma de jarabe de achicoria compuesto con ruibarbo. Nada tan fácil y útil como el cocimiento de sus raíces (20-30g por litro de agua) para tonificar las fibras

estomacales relajadas para excitar el apetito y ayudar a la DIGESTION. Es igualmente empleada en las enfermedades del hígado, gota y reumatismo. Y aparte de sus virtudes tónicas se utiliza asimismo debido a su sabor muy amargo como aperitivo y estomacal. Las preparaciones de achicoria influyen favorablemente y llegan a curar numerosas dolencias cuya causa es una alteración metabólica, tales como por ejemplo, dolores de vientre flatulencia, dolores de cabeza, cólicos hepáticos, atonía biliar, diversas afecciones cutáneas, re-



tención de orina, edemas, ántrax, forúnculos, eczemas, estreñimiento, problemas en las vías urinarias, hace bajar la fiebre y es tónica y vermífuga. La achicoria cultivada en los huertos, ha dado lugar a numerosas variedades hortícolas que hoy consumimos bajo el nombre de escarolas rizadas o endibias. En Hispanoamérica se usa, tanto la achicoria silvestre como la cultivada con los mismos fines que en España. Vejeta esporádicamente en el monte bajo, entre las malezas, en los bordes de los de los caminos a lo largo de los muros, en lugares incultos, secos, calizos, arcillosos: hasta los 1.500 m. de altitud. Cultivadas crece por gran parte

de Europa y alcanza de 0,30 a 1 m. de altura. Se multiplican por semilla y es muy poco exigente en cuanto a suelo y humedad. Las hojas (junio- septiembre) antes de la floración, y la raíz (otoño). Glúcidos salen sales minerales, lípidos,

prótidos, ácidos animados, heterópsido amargo, inulina, inhibina, chicorrotina, vitaminas B.C.P.K. tanino, colina, y otros componentes. Propiedades: Depurativo, aperitivo, colerético, hepático, colagogo, tónico, diurético, estomacal, digestivo, laxante, febrífugo. Uso interno. Se emplea en Farmacia y Veterinaria. Cura de primavera, hígado, anemia, astenia, aperitivo, ictericia, estreñimiento, diabetes, piel. Advertencias: No debe emplearse la achicoria en personas debilitadas y anémicas, pues acentúa estos estados. ■

En busca del gel de baño

Texto: **Equipo HDU**



Nuestra piel es uno de los reflejos más evidentes de que el agua es vida no hay nada más árido y desolador que una epidermis deshidratada. Su capa más extrema, el estrato corneo, actúa como barrera para impedir la pérdida de agua. Y por agua es entienden todos los elementos que participan en su cuidado diario geles, lociones, desodorantes Una piel limpia es una piel sana. Ahora bien, tanto el exceso como la ausencia de limpieza pueden tener efectos sobre nuestra dermis. belleza El exceso de jabón y de agua en los baños repetidos provocan una alteración del estrato corneo, haciendo que este pierda su función de barrera y propiciando la aparición de sequedad e irritación. Además, algunos jabones pueden resultar muy agresivos y secar la piel en exceso. Como actuar empleado geles o cremas de baño ricos en sustancias formuladas para adaptarse a las proteínas de la piel y que permanezcan sobre ella una vez se hayan empujado. Lo

mejor es optar por productos ricos en siliconas, proteínas de seda y sustancias como la avena, y huir de aquellos que contengan tensioactivos muy agresivos, que pueden agravar el estado de deshidratación en la piel. Si hay que ducharse varias veces al día basta con enjabonar solo aquellas zonas que necesitan una mayor higiene, como las axilas, utilizado siempre un gel neutro. Una opción para no prescindir del todo los baños prolongados, que resecan la piel, es añadir unas gotas de aceite esencial al agua de la bañera. La falta de jabón, por el contrario, dificulta la eliminación tanto de los restos de la propia actividad cutánea (sudor, grasa, descamaciones.) como de la suciedad propia de las actividades cotidianas que se van acumulando en la superficie. Si no se elimina esta capa, la piel no puede desarrollar sus funciones con normalidad y, además se crea un microclima propicio que facilita el acceso a nuestro cuerpo de microorganismos que pueden dar lugar a enfermedades infecciosas. por no hablar de mal olor provocado por una higiene corporal deficiente. Como actuar hay que incluir en la rutina del baño o duchas diario. En caso que no pueda realizarse de forma completa, hay que asegurarse de lavar aquellas zonas en las glándulas sudoríparas son más grandes y, por tanto, el olor corporal es más intenso, como es el caso de la axila. ■

PUBLICIDAD

Susíbete a nuestro canal de



Hablemos de Utrera

No olvides seguirnos en Facebook

 **Hablemos de Utrera**

Y visita nuestra página web

 **hablemosdeutrera.es**

Nuestra responsabilidad

Texto: **José Martín**

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

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

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

momentos aversivos o minutos de miedos tenga la edad que tenga, solo mostraremos una enseñanza pedagógica y divertida en la cual mostraremos lo que se debe y lo que no se debe hacer, pero también puede pasar lo contrario si no utilizamos el tiempo de juego bien todos los beneficios antes dicho se puede volver en nuestra contra...el autocontrol en nerviosismo, el traer en acaparamiento, el venir en desobedecer, el jugar en obsesión y así muchas más. No habéis visto nunca un perro en particular los de aguas en el parque cuando su dueño saca la pelota, como ya no hay dueño, solo pelota pues eso es derivado de un juego obsesivo, o cuando un perro se le tira la pelota la coge, el dueño lo llama y él da vueltas sin querer soltarla, pues tenemos la acaparamiento, o cuando se llama y se lo toma a cachondeo y no viene, es como si quisiese que fueras tras él, Pues aquí tenemos la desobediencia... etc... etc.

Pues bien todas estas conductas tanto cuando se hace el juego bien como cuando se hace mal, quiero que sepáis que estas conductas tanto las buenas como las malas son extrapolables a la vida y rutina diaria, fijaros lo importante que es conocer el lenguaje del juego y como transmitir a través del todo lo que nosotros queramos y que a la vez nuestro perro a través del divertimento bien llevado aprende a estar en nuestra sociedad de manera cívica, educada y obediente a las órdenes de su dueño-amigo... y... a... disfrutar. ■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Cuando los celos se convierten en un problema de pareja

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria



Muchas veces la gente y/o en blogs u otros sitios se opina que sentir celos en una relación de pareja es algo negativo o malo. ¿Es esto realmente así? ¿Podemos vivir sin experimentar nunca celos?

Los celos **es una emoción**, al igual que la tristeza o la alegría. ¿Podrías evitar el resto de tu vida no estar alegre nunca? ¿O no estar triste nunca? Esto sería imposible, y lo mismo ocurre con la emoción de celos. Todas las emociones son útiles o adaptativas en determinadas situaciones u/o contextos.

¿Qué son realmente los celos?

Vamos a diferenciar la emoción en sí de celos, que podría definirse como ansiedad ante la incertidumbre de perder la posición dentro de un vínculo, con las conductas de celos, que es lo que yo hago cuando tengo esa emoción, ya sea revisar el móvil de mi pareja, preguntar a mi pareja ciertas cuestiones o tener pensamientos encubiertos (dar vueltas a la situación), entre otros.

A los seres humanos no nos suele gustar la incertidumbre, por lo que con todas estas conductas que podemos hacer ante una situación de celos, a corto plazo conseguimos reducir parte de la ansiedad que tenemos si dudamos que nuestra pareja nos puede ser infiel con otra persona. Por ejemplo, si creo que mi pareja puede liarse con alguien en una fiesta y le mando un mensaje porque me encuentro mal y tengo ansiedad, recibir una foto de mi pareja con sus amigos y

ver que no ocurre nada me da cierto alivio en el momento (reduce parte de esa ansiedad, de esa incertidumbre).

Ahora bien, como hablamos, todas las personas podemos tener miedo al ver que un vínculo puede ser amenazado, es decir, todos podemos experimentar la emoción de celos en algún momento de nuestra vida. Es el coste que asumimos por vincularnos y tener relaciones con otras personas, siempre va a existir una incertidumbre de que la relación se acabe que nunca vamos a poder eliminar, sino que tendremos que aprender a asumir.

Ahora bien, mucha gente acuda a consulta psicológica por problema de celos, entonces la pregunta que cabría preguntarnos es **¿Cuándo los celos se convierten en algo problemático?**

La respuesta podría ser cuando ocurren con mucha frecuencia, es decir, ante muchas situaciones, duración, es decir, la emoción se mantiene durante mucho tiempo y/o intensidad o interfiere en tu vida o relación de pareja.

También hay que tener en cuenta el entorno de pareja en el que nos encontramos. Muchas veces en consulta yo suelo hacer la pregunta ¿Eres celoso/a o te hacen sentir celoso/a? Si mi pareja me expone constantemente a situaciones de incertidumbre, es esperable que la emoción de celos aparezca con mucha frecuencia. Un ejemplo de esto sería que tu pareja te hable constantemente de personas que le hablan por redes sociales, que te diga con frecuencia que le gusta otro tipo de chico/a muy diferente a como eres tú, entre otros.

Como resumen, afirmar que **es normal sentir la emoción celos, lo problemático sería cuando la experimentamos con gran frecuencia, duración e intensidad y afecta significativamente a nuestras vidas.** ■

El papel de la mujer en Utrera

Texto y Fotos: Iván Lobato



Coincidiendo con la celebración del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo, pondremos en valor el papel de la mujer en Utrera. A lo largo de la historia, las mujeres de Utrera han desempeñado un papel fundamental en la configuración social, cultural y económica de la localidad. Desde figuras históricas hasta iniciativas contemporáneas, su contribución ha sido diversa y significativa.

Pioneras y referentes históricas

Entre las mujeres destacadas de Utrera se encuentra **Marina Ruiz**, quien introdujo la venerada imagen de la Virgen de Consolación en la ciudad. Su devoción y esfuerzo cimentaron una tradición religiosa que perdura hasta nuestros días. Otra figura notable es **Santa Ángela de la Cruz**, fundadora de las Hermanas de la Cruz,



cuya labor altruista ha dejado una huella imborrable en la comunidad. Asimismo, **Catalina de Perea** estableció el Hospital de la Santa Resurrección, conocido como el 'Hospitalito', proporcionando atención médica en épocas de gran necesidad. Estas mujeres, entre otras, fueron objeto de estudio en un proyecto educativo del instituto 'Virgen de Consolación', que buscaba resaltar su impacto en la historia local.



Las 'fabricantas': pilares de la economía local

En el ámbito laboral, las '**fabricantas**' desempeñaron un rol esencial en el desarrollo económico de Utrera. Estas mujeres trabajaban en fábricas, enfrentando largas jornadas y condiciones adversas, especialmente en la industria aceitunera. Su dedicación y esfuerzo no sólo sostenían a sus familias, sino que también impulsaban la economía local. En reconocimiento a su labor, se erigió un monumento en la plaza de la barriada de San Joaquín, recordando su valentía y sacrificio.

Iniciativas contemporáneas: visibilizando el legado femenino

En tiempos recientes, Utrera ha sido escenario de diversas iniciativas que buscan reconocer y reivindicar el papel de la mujer en la sociedad. La exposición '**Hablemos de Ellas**', inaugurada en la Casa Surga, es un claro ejemplo de ello. Esta muestra intergeneracional recuperó testimonios de abuelas utreras, destacando su contribución al tejido social y económico de la ciudad. El proyecto no solo sirvió como homenaje, sino también como herramienta educativa para las nuevas generaciones.

Reconocimientos artísticos y culturales

El arte y la cultura también han sido ámbitos donde las mujeres de Utrera han brillado con luz propia. Las hermanas **Fernanda y Bernarda Jiménez Peña**, cantaoras de flamenco, llevaron el nombre de Utrera a escenarios nacionales e internacionales, siendo reconocidas con la Medalla de Andalucía por su contribución al arte flamenco. Además, eventos como el **Tacón Flamenco de Utrera** han rendido homenaje a figuras destacadas como **Manuela Carrasco**, conocida como la “diosa del baile”, celebrando su trayectoria y legado en el mundo del flamenco.

Compromiso con la igualdad y memoria histórica

El compromiso de Utrera con la igualdad de gé-

nero se manifiesta en diversas actividades y conmemoraciones. Con motivo del Día Internacional de la Mujer, se han organizado casi una treintena de actividades, incluyendo exposiciones y lecturas de manifiestos, para sensibilizar y promover la igualdad en la comunidad. Asimismo, se han llevado a cabo homenajes a mujeres que lucharon por sus ideales, como **Carmen Luna Alcázar**, feminista y anarquista ejecutada en 1936, cuyo legado fue reconocido al nombrar un mirador en su honor en 2019.

En resumen, las mujeres de Utrera han sido y continúan siendo pilares fundamentales en la construcción de la identidad y el progreso de la localidad. Sus historias, esfuerzos y logros son testimonio de su inquebrantable espíritu y dedicación.



PUBLICIDAD

Infórmate de todo lo que pasa en tu ciudad en
nuestra página web

www.hablemosdeutrera.es/noticias

Los diez cuerpos espirituales

Texto : **Esther Iranzo**



El noveno cuerpo espiritual es el cuerpo sutil y recibe su nombre porque es infinitamente mas fino de lo que es perceptible.

Este noveno cuerpo es el que nos da la capacidad de ver más allá de lo que se percibe, mas allá de lo que es finito, de lo aparente, de lo material, de lo que es limitado, de aquí viene la palabra sutil.

Cuando alguien dice alguna cosa que no tiene nada que ver con lo que realmente lleva dentro, sus palabras son como si hablara en clave; quien lo escucha debe saber descifrarlas si quiere llegar al fondo de la cuestión. Aquí es cuando se puede ver que, o no sabe muy bien lo que sucede y es por eso que no se sabe explicar, o te está mintiendo.

La sutileza es la capacidad de captar el auténtico sentido.

Las personas con capacidades psíquicas, con percepciones extrasensoriales, los clarividentes etc. Son personas con el cuerpo sutil desarrollado al máximo.

Muchas de estas personas pueden estar alienadas porque su percepción de los planos que existen mas allá de lo normalmente perceptible en la tercera dimensión es tan descontrolada, que se apoderan de ellas el caos y la confusión no pudiendo distinguirlos correctamente.

Según algunas filosofías, el Alma está contenida dentro del cuerpo sutil y en el momento de la muerte el cuerpo pránico abandona el cuerpo físico impulsando hacia fuera el cuerpo sutil y con este el Alma.

En las tradiciones orientales los cuerpos se incineran con el objetivo de liberar el Alma ya que esta tendrá dificultad en abandonar el cuerpo sutil.

Lo opuesto al cuerpo sutil es el apego, las Almas que tienen el cuerpo sutil fuerte se quedan flotando muy próximas al plano material porque no pueden ni quieren abandonarlo, ese es el motivo por el que se incineran, para facilitar la salida del Alma del cuerpo sutil.

Una persona que tenga el control total sobre su consciencia y su Alma, se irá conscientemente y su cuerpo físico no podrá atraer esa Alma.

Si el cuerpo sutil es débil no se percibirá nada que sea sutil y se estará apegado a todo lo material y perceptible, si por el contrario el cuerpo sutil es amplio, da la capacidad de poder conectar con la realidad más profunda, espiritual que es la que nos guía a todos, la propia Alma o el Yo interior. ■

PUBLICIDAD



ANÁLISIS CLÍNICOS, FÓRMULAS MAGISTRALES & ANÁLISIS DE AGUAS

C/ Sevilla, 8. 41710, Utrera
Teléfono: 95 486 02 69
E-mail: farmaciaceballostorres@gmail.com

www.farmaciauutreracom 
@farmaciaceballostorres 
Farmacia Ceballos Torres 

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. ■



La Semana Santa de Utrera es una celebración de profunda tradición y arraigo que data del siglo XVI

Texto y Fotos: Iván Lobato



La Semana Santa de Utrera es una celebración de profunda tradición y arraigo que data del siglo XVI. A lo largo de los siglos, ha evolucionado hasta convertirse en una manifestación cultural y religiosa de gran relevancia en Andalucía. Sus cofradías, algunas fundadas entre los siglos XVI y XVIII, reflejan la devoción y fe que perduran en la comunidad utrerana.

Los primeros registros de la Semana Santa en Utrera se remontan al siglo XVI, época en la que surgieron las primeras cofradías. Estas hermandades adoptaron modelos similares a los de Sevilla, tanto en lo artístico como en lo religioso, pero con el tiempo han desarrollado características propias que las distinguen.

Durante la Contrarreforma, las hermandades experimentaron un auge significativo. En Utrera, se crearon cofradías como la de la Vera Cruz, que, según documentos del siglo XVIII, podría tener sus orígenes en 1280. Aunque existen debates sobre la exactitud de esta fecha, es indudable que la Vera Cruz es una de las hermandades más antiguas de la localidad.

Una de las singularidades de la Semana Santa de Utrera es el uso de la “trabajadera utrerana”. A diferencia de la sevillana, que es transversal, esta trabajadera es longitudinal y recorre el paso de la delantera a la trasera. Esta característica técnica es exclusiva de Utrera y se utiliza en la mayoría de sus procesiones, salvo en el Misterio del Cristo del Amor de la Hermandad de los Estudiantes.

Además, Utrera contó históricamente con dos grupos de “armaos” o soldados romanos que acompañaban las procesiones. Estos grupos añadían un componente teatral y solemne a las celebraciones, aunque con el tiempo dejaron de participar en las procesiones locales.

Actualmente, la Semana Santa de Utrera se extiende a lo largo de siete días de Pasión: Do-

PUBLICIDAD

La cerveza más fría de utrera
y disfruta de nuestra variedad de gildas

La Chana
TABERNA

Tu taberna de confianza



El cariño que le damos a los clientes, somos como una gran familia.

Don Clemente de la Cuadra 13



mingo de Ramos, Lunes Santo, Martes Santo, Miércoles Santo, Jueves Santo, Viernes Santo y Madrugá, Sábado Santo y Domingo de Resurrección. En total, son 13 cofradías las que desfilan por Utrera, 10 de ellas hermandades de penitencia.

La imaginería de Utrera es notable, con tallas de escultores reconocidos como Marcos de Cabrera, Diego Roldán, Montes de Oca, Castillo Lastrucci y Sebastián Santos, entre otros. Estas obras de arte sacro enriquecen el patrimonio cultural de la ciudad y son motivo de admiración durante las procesiones.

Entre los momentos más emblemáticos de la Semana Santa utrerana se encuentra el paso de la Hermandad de la Trinidad por el Arco de la Villa, una estampa que combina devoción y belleza arquitectónica. Asimismo, los cantes de madrugada de los gitanos aportan una nota de autenticidad y sentimiento a las noches de procesión. Otra tradición destacada es el toque de la matraca en la iglesia de Santa María durante el jueves y Viernes Santo, un sonido característico que anuncia el luto y la reflexión propias de estos días.

La Semana Santa de Utrera es, sin duda, una manifestación cultural y religiosa

que refleja la identidad de su pueblo. Cada año, locales y visitantes se congregan para vivir una experiencia que combina fe, arte y tradición en un entorno histórico incomparable.

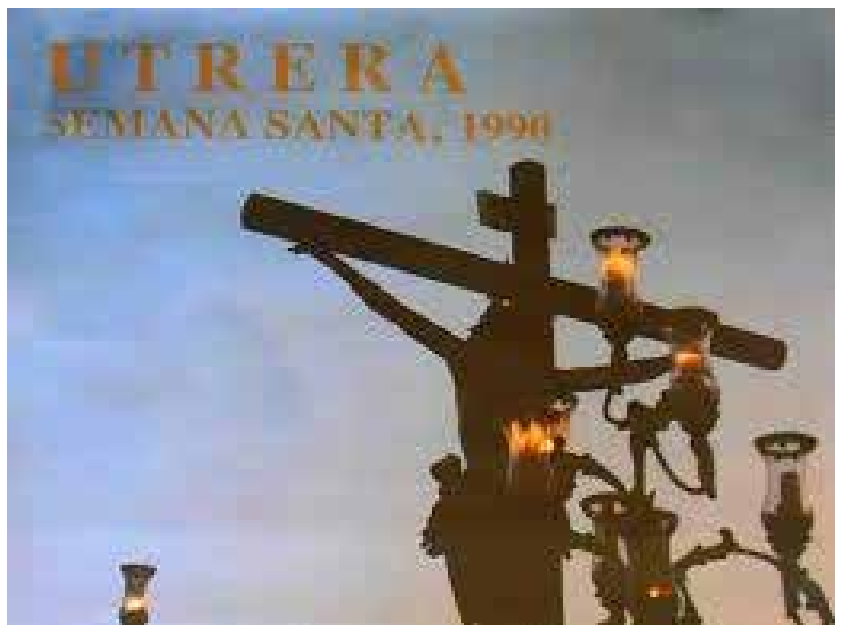
Para apreciar visualmente la riqueza de la Semana Santa de Utrera, a continuación se presentan algunas imágenes que capturan la esencia de esta celebración:

Hermandad de la Borriquita: La procesión de La Borriquita es la encargada de abrir la Semana Santa utrerana cada Domingo de Ramos.

Hermandad de Jesús Nazareno: La imagen de Jesús Nazareno es una de las más veneradas en Utrera, y su procesión en la madrugada del Viernes Santo es un momento de profunda devoción.

Hermandad de la Vera Cruz: El Santo Entierro, acompañado por los tres pasos de la Vera Cruz, cierra con solemnidad la Semana Santa de Utrera.

Estas imágenes reflejan la devoción, el arte y la tradición que caracterizan a la Semana Santa de Utrera, una celebración que cada año renueva el espíritu de su comunidad y atrae a numerosos visitantes. ■



Cortisol: qué es y cómo bajarlo

Texto : Diego Marchal Arias



“No estamos determinados por las hormonas, aunque nos influyen poderosamente”

Marian Rojas Estapé

¿QUÉ ES EL CORTISOL?

Es una hormona que se produce en las glándulas suprarrenales, unas glándulas del sistema endocrino que están situadas encima de los riñones. Su producción varía según las necesidades del organismo en el plano físico y emocional.

¿QUÉ FUNCIONES TIENE?

Tiene numerosas funciones en el organismo:

- Colabora en el metabolismo de la glucosa (aumentando los niveles de la misma) y de otros principios inmediatos como las proteínas (reduce la síntesis de estas).
- Regula la presión arterial.

- Ayuda en los ciclos del sueño.
- Disminuye la inflamación y por eso se utiliza en el tratamiento de enfermedades inflamatorias como el lupus eritematoso.
- Influye significativamente en el estado de ánimo.

Los niveles de cortisol se pueden medir tanto en sangre como en orina y saliva.

¿CUÁL ES SU RELACIÓN CON EL ESTADO DE ÁNIMO?

La producción de cortisol va cambiando a lo largo del día. Es superior por las mañanas y disminuye por la noche, variando también por las necesidades del organismo.

Se regula por situaciones de estrés físico, como pueden ser las infecciones, la fiebre, una cirugía, una enfermedad grave o bien por situaciones de estrés psicológico. Por ello, cuando la persona pasa por un momento complicado a nivel físico o emocional, sus niveles de cortisol aumentan. Es así porque hay una comunicación entre el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas adrenales. Cuando el hipotálamo recibe una señal de amenaza aumenta la producción de cortisol y de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina). Este estrés va a producir cambios a nivel fisiológico para que el cuerpo responda adecuadamente a esta situación de riesgo

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...

(aumento de la respiración, en la frecuencia cardíaca, en la tensión arterial o en los niveles de glucosa) y efectos a nivel psicológico y de comportamiento si el cortisol atraviesa la barrera cerebral.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE CUSHING?

Es un síndrome generado por el exceso de producción de cortisol, que se caracteriza por:

- Ganancia de peso en el rostro, a nivel supraclavicular y en el abdomen.
- Diabetes e hipertensión.
- Pérdida de masa muscular debido a la menor síntesis de proteínas, que se traduce en debilidad muscular.
- Disminución de las capas de la piel, produciendo una piel atrófica con estrías y hematomas espontáneos.
- Disminución de masa ósea, que conlleva la aparición de osteoporosis y, en ocasiones, de fracturas espontáneas.
- Alteraciones de la concentración y la memoria.
- Dificultad para dormir.
- Ansiedad, estrés y depresión.

¿QUÉ HACER PARA REVERTIR LA SITUACIÓN EN ESTOS CASOS?

- Intentar controlar o disminuir la situación de estrés que ha provocado su aumento, las cuales he citado anteriormente.
- Solventar el estrés crónico. Las situaciones de estrés continuado elevan el cortisol a niveles indeseables. En estos casos podemos bajar el cortisol con varias acciones como: alimentarse adecuadamente, dormir bien, hacer más simple nuestra vida (más lenta y no tan acelerada), practicar ejercicio, escuchar música, hacer relajación, meditación, yoga, taichí.. Se ha comprobado que la risa también reduce el cortisol.
- Acudir al médico y/o a un especialista en psicología del estrés, si después de realizado lo anterior, no logramos revertir la situación. ■



PUBLICIDAD

Suscríbete a nuestro canal de

You Tube

Hablemos de Utrera

No olvides seguirnos en Facebook

 **Hablemos de Utrera**

Y visita nuestra página web

 **hablemosdeutrera.es**

Test cultural sobre Utrera

¿En qué provincia se encuentra Utrera?

- a) Córdoba
- b) Sevilla
- c) Cádiz

¿Qué dulce típico es originario de Utrera?

- a) Yemas de San Leandro
- b) Mostachones
- c) Pestiños

¿Cuál es el gentilicio de los habitantes de Utrera?

- a) Utreranos
- b) Utrerenses
- c) Utreros

¿Qué famosa feria se celebra en Utrera en septiembre?

- a) Feria de la Manzanilla
- b) Feria de Consolación
- c) Feria del Caballo

¿Qué importante monumento religioso se encuentra en Utrera?

- a) Basílica de la Macarena
- b) Santuario de la Virgen de los Reyes
- c) Santuario de Nuestra Señora de Consolación

¿Cuál de estos artistas flamencos nació en Utrera?

- a) Camarón de la Isla
- b) Fernanda de Utrera
- c) José Mercé

¿Qué festividad destaca en Utrera por su fervor religioso?

- a) Semana Santa
- b) Corpus Christi
- c) Romería del Rocío

¿Qué producto agrícola es típico de Utrera?

- a) Aceitunas
- b) Naranjas
- c) Fresas

¿Qué río pasa cerca de Utrera?

- a) Guadalquivir
- b) Guadaíra
- c) Salado

¿Qué festividad es conocida en Utrera como “la noche de los fuegos”?

- a) La Vela de Santiago
- b) La Noche de San Juan
- c) Víspera de la Virgen de Consolación

PUBLICIDAD

Mandanos tus mejores chistes a nuestro correo y podrán salir en el siguiente número de nuestra revista
director@hablemosdeutrera.es

¡DEMUESTRA TU HUMOR!



¿Cómo se llama el castillo que hay en Utrera?

- a) Castillo de Guzmán el Bueno
- b) Castillo de Utrera
- c) Castillo de Almodóvar

¿Qué familia flamenca es originaria de Utrera?

- a) Los Montoya
- b) Los Perrate
- c) Los Habichuela

¿Qué relación tiene Utrera con el toro bravo?

- a) Posee varias ganaderías famosas
- b) Tiene la plaza de toros más grande de España
- c) Es sede de la Real Maestranza

¿Cuál de estos pueblos es vecino de Utrera?

- a) Lebrija
- b) Carmona
- c) Osuna

¿Qué papel jugó Utrera en la historia del flamenco?

- a) Fue cuna de grandes artistas y familias flamencas
- b) Allí nació el primer tablao flamenco de España
- c) Es la sede del Festival Internacional del Cante de las Minas

¿Cuál de estos edificios históricos se encuentra en Utrera?

- a) Alcázar de los Reyes Cristianos
- b) Casa Surga
- c) Palacio de Dueñas

¿Cómo se llama el mercado más tradicional de Utrera?

- a) Mercado de Abastos
- b) Mercado de la Encarnación
- c) Mercado de Triana

¿Qué cantante de copla utrerana fue muy famosa en los años 50?

- a) Rocío Jurado
- b) Pastora Imperio
- c) La Niña de Utrera

¿Qué tipo de arquitectura predomina en el casco antiguo de Utrera?

- a) Mudéjar
- b) Barroca
- c) Gótica

¿Qué evento ecuestre importante se celebra en Utrera?

- a) El Concurso Nacional de Doma Vaquera
- b) El Salón Internacional del Caballo
- c) El Campeonato de Enganches

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

Entrecot de ternera con salsa casera de queso azul acompañado de patatas asadas al romero y verduras salteadas

Tiempo total: 30 minutos. Tiempo de elaboración: 20 minutos

Cantidad: 2/4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- Queso azul: 50 gramos
- Patatas: 400 gramos
- Romero
- Entrecot de ternera: 340 gramos
- Queso crema: 3 paquetes
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- Sal y pimienta
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 25 Mililitros de leche



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas para preparar tu receta! Saca los entrecots de ternera de la nevera. Precalienta el horno a 220°C. Deshoja y pica la mitad del romero (doble para 4p). Corta las patatas por la mitad a lo largo, luego, corta en gajos de 1-2 cm de grosor.

SABÍAS QUE: El entrecot se debe sacar de la nevera al menos 10 min antes de cocinarlo para que se atempere y su interior no quede frío cuando lo cocines.

Hornea las patatas al romero

Coloca los gajos de patata en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de aceite, el romero picado, sal y pimienta. Mezcla para que las patatas queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 20-25 min o hasta que estén doradas. Dale la vuelta a mitad de cocción.

Prepara la salsa de queso azul

En un cazo pequeño, agrega el queso crema, la mitad del queso azul (doble para 4p) y la leche (ver cantidad en ingredientes). Luego, cocina a fuego bajo removiendo con unas varillas, hasta que los quesos se fundan e integren y la salsa espese. Retira del fuego y salpimienta al gusto.

Saltea las verduras

Pela la cebolla, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta el pimiento por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. En una sartén, calienta un chorrito de aceite a fuego medio. Luego, agrega la cebolla, el pimiento y una pizca de sal y cocina 6-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que las verduras se ablanden. Retira y reserva.

Cocina la carne

En la sartén, calienta un chorrito de aceite a fuego medio-alto. Luego, agrega los entrecots de ternera y cocina 1 min por lado, hasta que queden dorados. Retira de la sartén y reserva hasta el emplato

Emplata y disfruta

Cuando todo esté listo, calienta la salsa de queso azul a fuego bajo. Corta los entrecots en rodajas finas y sírvelos en platos. Acompaña la ternera con las patatas al romero y las verduras salteadas. Finalmente, agrega la salsa de queso azul al gusto sobre la ternera. ■

Bacalao al pil pil

Tiempo total: 1 hora. Elaboración: 30 minutos. Cocción: 30 minutos. Reposo: 8 horas
Cantidad: 6 personas. Dificultad: Media

Ingredientes:

- Bacalao desalado: 300 gramos
- Aceite de oliva virgen extra: 1 litro
- 3 Cabezas de ajos
- Guindilla al gusto
- 2 Rebanadas de pan de hogaza duro



Modo de elaboración

Comenzaremos preparando la víspera el aceite aromatizado con el ajo. Para eso pelamos los dientes de ajo y los fileteamos. En una olla ponemos el aceite a calentar y cuando comience a herir echamos los ajos. Bajamos el fuego y dejamos que se vayan tostando. Para que no se quemen echamos dos rebanadas de pan duro al aceite, que retiramos unos minutos antes para terminar de tostar los ajos. Dejamos así hasta el día siguiente. Al día siguiente limpiamos y descamamos los lomos de bacalao, les quitamos las espinas que pudieran tener y los igualamos en altura con un cuchillo para evitar que haya trozos que salgan mucho por encima del aceite. Colocamos el pescado en una cazuela de barro. Si no disponéis de gas y tenéis que hacerlo en cocina de inducción os valdrá también una cazuela baja de hierro fundido. Colocamos los lomos de bacalao con la piel hacia arriba, y le vamos añadiendo el aceite aromatizado sin los ajos por encima. Colocamos la cazuela al fuego y llevamos el conjunto hasta casi que empiece a hervir, o sea un calentón. Tapamos con una tapa de madera, para evitar que condense agua encima del pescado y dejamos reposar durante cinco minutos. Repetimos esta operación dos veces más. En total tres calentones y 15 minutos

de reposo en tandas de cinco minutos. Cuando pase el tiempo pinchamos el pescado para saber si ya este hecho. Si es así observamos que no se haya soltado mucha agua al aceite. En el caso de que la hubiera, y para que no nos aclare la salsa, podemos quitarle ese exceso de agua retirándola con una jeringuilla absorbiendo líquido de la base de la cazuela y en el centro, puesto que el aceite se queda en la superficie y el agua baja hacia el fondo de la olla. Una vez hecho esto comenzamos a girar fuera del fuego la cazuela, haciendo como medias circunferencias. Cuando salgan los corrillos de gelatina comienza la emulsión. No hay que girarlo fuerte, sino con un ritmo similar. A medida que se va templando el aceite se va ligando la salsa. Una vez ligada toda la salsa, ponemos de nuevo al fuego y cuando comience a borbotear ya tenéis vuestro pil pil. Podéis utilizar el método del colador para ligar las salsas más rápido. Para eso retiráis las tajadas de bacalao y vais haciendo círculos en el aceite con un colador. A medida que transcurre este movimiento la salsa se va ligando. Servimos al momento acompañado de unos filetes de ajo y guindilla. ■

Risotto vegano de calabaza

Plato principal Cocina: Sin gluten y vegana.

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Raciones: para 2 personas.

Ingredientes:

- ½ tazas de agua o caldo de verduras, 375 ml
- ½ taza de arroz integral, 100 g
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 3 ½ tazas de calabaza, 470 g
- ¼ taza de agua o caldo de verduras, 65 ml
- ½ taza de levadura nutricional, 24 g Puedes usar levadura de cerveza, aunque tiene gluten
- Sal marina y pimienta negra al gusto
- Espinacas troceadas para decorar, opcional



Método de preparación

Cocina el arroz integral siguiendo las instrucciones del fabricante. Yo pongo a calentar el agua en un cazo u olla y cuando rompe a hervir echo el arroz, bajo a fuego medio alto y lo dejo unos 25 minutos o hasta que se consuma el agua y el arroz esté listo. Echa más agua si es necesario.

En una sartén echa aceite de oliva virgen extra al gusto y dora los ajos laminados, la cebolla troceada y la calabaza cortada en dados pequeños hasta que las verduras estén hechas. Si el aceite se consume y no quieres echar, más puedes usar un poco de agua.

Bate en una batidora $\frac{3}{4}$ partes de las verduras con $\frac{1}{4}$ taza de agua, la levadura nutricional y sal marina y pimienta negra al gusto.

En una sartén o en la misma olla en la que has cocinado el arroz mezcla el arroz con la salsa y con el resto de las verduras.

Para decorar puedes echarle espinacas troceadas. ■

Un viejo le dice a un amigo:

Hoy me ha levantado con un dolor tremendo en el brazo izquierdo

- Eso es por la edad.
 - Por la edad no será, porque el derecho es igual de viejo y no me duele.
-

Una mujer le dice a su marido:

- tienes que darme cien euros para pagar la luz.
 - por mí, puede quedarse encendida.
-

- ¿Cómo se llama el pez más divertido? ¡Pez payaso!
 - ¿Qué le dijo una pared a otra pared? Nos encontramos en la esquina.
 - ¿Cuál es el último animal que subió al arca de Noé? El del-fin.
-

Una mujer le dice a otra:

- Pues a Juanito le hemos puesto gafas.
 - vaya nombre más tonto
-

Tengo la cabeza redonda, sin nariz, ojos, ni frente, y mi cuerpo se compone tan solo de blancos dietes.

Soy roja como el rubí y llevo pintitas negras, me encuentras en el jardín y en la hierba.

Blanco como el papel, colorado como el clavel, pica y pimienta no es.

Soy una loca amarrada que solo sirvo para la ensalada.

- ¿Qué le dijo una iguana a la otra iguana? Somos iguanitas.

- ¿Qué hace una abeja en el gimnasio? ¡Zum-ba!

- ¿Qué le dijo un semáforo a otro semáforo? No me mires, me estoy cambiando.

Entra un atracador con un gato en un banco, y dice:

- o me dan todo el dinero o aprieto el gatillo?
-

- ¿Qué le dice el número 1 al número 10? Para ser como yo, tienes que ser sincero.

- ¿Qué le dijo el Sol a la Luna? Tú sales de día, pero yo salgo de noche.

- ¿Qué le dice un zapato a otro zapato? Nos están pisando.

- ¿Qué le dice un perro a otro perro? ¡Guau! ¿Nada?.

- Si se muere una pulga, ¿a dónde va? Al pulgatorio.

- Estás obsesionado con la comida. ¿Qué dices croquetamente?

Un hombre le dice a otro:

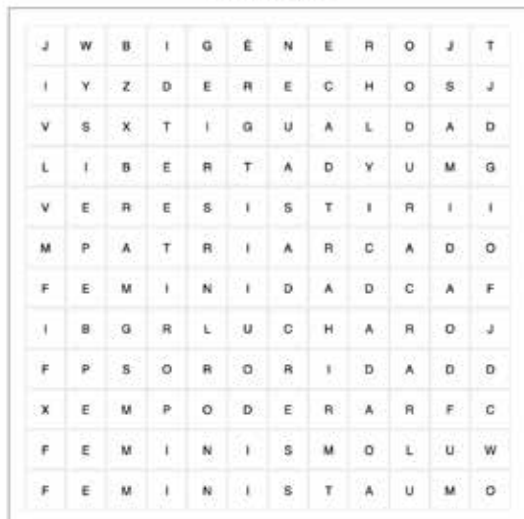
- si adivina cuantos billetes de quinientos euros tengo en el bolsillo, le doy los cinco.
-

- ¿Cómo se dice pañuelo en japonés? Sakamoko.

- ¿Cómo se llama el campeón de buceo japonés? Tokofondo. ■

Sopa de letras

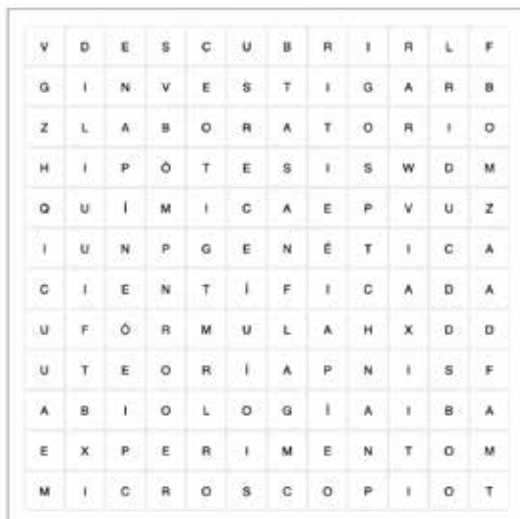
Día de la Mujer



Las palabras están ocultas horizontalmente.

Derechos	Empoderar
Feminidad	Feminismo
Feminista	Género
Igualdad	Libertad
Luchar	Patriarcado
Resistir	Sororidad

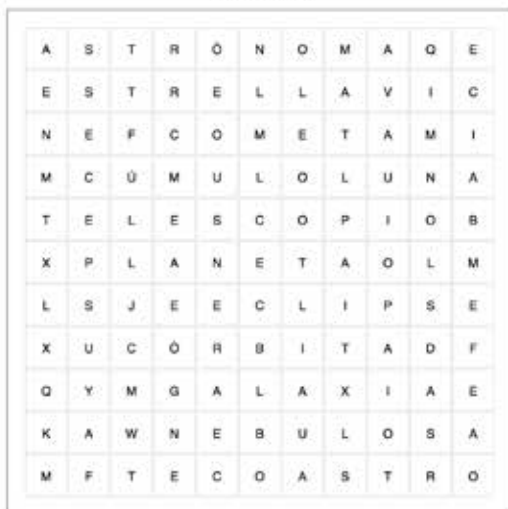
Ciencia



Las palabras están ocultas horizontalmente.

Biología	Científica
Experimento	Fórmula
Genética	Hipótesis
Laboratorio	Microscopio
Química	Teoría
descubrir	investigar

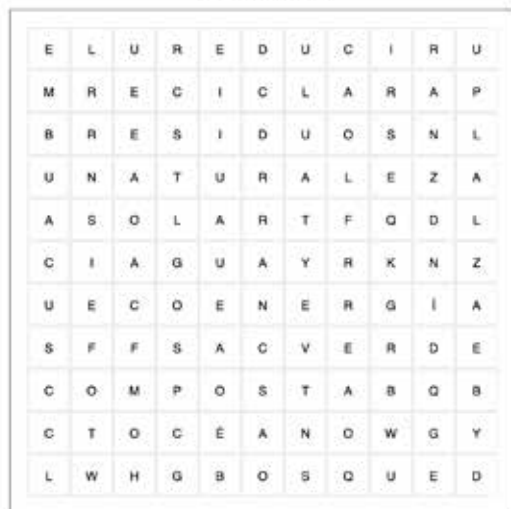
Astronomía



Las palabras están ocultas horizontalmente.

Astro	Astrónoma
Cometa	Cúmulo
Eclipse	Estrella
Galaxia	Luna
Nebulosa	Planeta
Telescopio	Órbita

Sostenibilidad



Las palabras están ocultas horizontalmente.

Agua	Bosque
Compost	Eco
Energía	Naturaleza
Océano	Reciclar
Reducir	Residuos
Solar	Verde

Sudoku

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

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

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

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

¿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