

H DU

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

M. ISABEL SORROQUE
AGOSTO 2025

SUMARIO

El problema del turismo en España **4**

Reiki, magia o ciencia **5**

Vamos de paseo al parque, compañero **6**

El laurel y sus poderosas propiedades **8**

Cómo leer mensajes de Whatsapp sin que tu contacto lo sepa **9**

Cansancio emocional **10**

Mejorar tu inmunidad es posible **11**

Desmontando mitos del amor romántico **12**

Entrevista a Bárbara Ruiz **14**

16 Romper una lanza por el Cid

18 La Virgen de la Mesa de Utrera

20 Pilar Alba, cortadora de jamón

22 La Historia del Baloncesto en Utrera

24 La empatía: un puente hacia la comprensión

25 Recetas

28 Test cultural sobre Utrera

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
Esther Iranzo
Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
Iván Iobato
Norayma González
María Isabel Sorroche
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

El problema del turismo en España a través de los ojos de una inmigrante legal

Texto y fotos: Joy Glenn



España es uno de los países más visitados del mundo, y después de vivir aquí legalmente durante los últimos siete años, puedo entender perfectamente por qué. Las playas, la gastronomía, la historia profunda, el alma de cada pueblo. Es algo verdaderamente especial. Mi familia y yo hemos construido una vida aquí. Hemos aprendido el idioma, nos hemos sumergido en la cultura y con orgullo llamamos a este país nuestro hogar. Pero con ese amor también viene una responsabilidad: la de hablar con honestidad sobre lo que vemos.

Este verano, viajamos a Tenerife, y aunque la belleza de la isla permanece intacta, la experiencia fue distinta. Las playas y calles estaban llenas de turistas, y los precios de los alojamientos se habían disparado. Hablamos con varios vecinos durante nuestra estancia, la mayoría nacidos y criados en la isla, y una cosa quedó clara: muchos tinerfeños sí culpan al turismo. Sin embargo, otros identifican la raíz del problema y culpan al sistema. “Es nuestro propio gobierno el que nos está vendiendo”, nos dijo un residente con claridad. Esa verdad puede ser difícil de aceptar, pero se repite en toda España.

Como estadounidenses de Florida, entendemos lo que significa vivir en un destino turístico. Amamos la playa. Pero últimamente, en áreas costeras tranquilas como Cádiz, hemos notado el aumento de viviendas vacacionales y cómo las playas locales se vuelven casi irreconocibles durante la temporada alta. Y, sin embargo, muchas de esas viviendas, alquiladas a precios inflados, no pertenecen a extranjeros, sino a españoles. Existe un nivel de hipocresía que a veces puede pasar desapercibido.

La avaricia no es exclusiva de un solo grupo. Y aunque es fácil señalar a los forasteros, la realidad es que muchos propietarios locales, a menudo con varias propiedades, cobran los precios más altos posibles y priorizan el beneficio sobre la comunidad. No culpo a nadie por querer ganarse la vida. Pero cuando este comportamiento no tiene límites ni está regulado por el gobierno, se crea una crisis de vivienda que expulsa a los propios residentes de sus costas.

España generó más de 120 mil millones de euros en ingresos por turismo en 2024. Es una cifra enorme. Entonces, la verdadera pregunta es: ¿a dónde va todo ese dinero? ¿Por qué los residentes no ven beneficios más directos? ¿Por qué no se apoya a las familias locales para que puedan permanecer en sus propios barrios?

Miremos países como los Emiratos Árabes Unidos. En lugares como Dubái, los residentes legales se benefician directamente de la riqueza nacional, incluso recibiendo pagos anuales del Estado gracias a los ingresos del petróleo. Ningún sistema es perfecto, pero demuestra lo que es posible cuando un gobierno decide priorizar a su gente por encima del beneficio a corto plazo.

Para que quede claro: Nos encanta este país. Estoy agradecida de poder vivir aquí. Y comparto estas reflexiones no desde un lugar de exigencia, sino desde el cariño y la preocupación. Incluso viniendo de un país donde a menudo se prioriza el beneficio sobre el bienestar ciudadano, creo firmemente que debemos pedir responsabilidad a nuestros líderes. Como madre, escritora, inmigrante legal y alguien que ha hecho de España su hogar, deseo ver políticas que hagan espacio tanto para quienes viven aquí como para quienes vienen a admirarlo. El turismo no es el enemigo. Pero la avaricia, la mala gestión y la falta de protección para los residentes locales sí lo son. Eso es lo que alimenta el descontento. En lugar de culpar a los turistas, tal vez ha llegado el momento de responsabilizar a quienes realmente toman las decisiones y plantear las preguntas difíciles a quienes están en el poder. ■

Con sinceridad y esperanza, Joy E. Glenn
Afroamericana inmigrante | Autora | Madre
Residente en España desde 2017

Reiki, magia o ciencia

Texto : Esther Iranzo



El reiki comienza a divulgarse en plena posguerra, recién acabada la primera guerra mundial, ni que decir tiene que no era lo mismo divulgar este tipo de técnicas en una época en la que Europa estaba sumida en plena crisis económica y social, donde la mayoría de la población no tenía acceso a una mínima formación. En cambio, la sociedad japonesa estaba viviendo grandes cambios sociales, luchando por convertirse en una sociedad moderna y democrática, abierta al mundo sin perder su identidad y sin renunciar a sus tradiciones ancestrales ni a su forma de vida.

En ese momento histórico la mejor forma de explicar el reiki fue relacionarlo con lo esotérico. El reiki era una energía mística, complicada mágica y a la que solo unos pocos elegidos tenían acceso.

En aquella época la superstición explicaba buena parte de la realidad; por lo tanto, creer en algo que no se podía ver, explicar o entender se podía considerar pura magia, era una cuestión de fe creer en la práctica de una energía que no se

sabía muy bien de donde procedía, pero que aportaba beneficios para la salud.

Hoy en día todo es mucho mas sencillo o al menos distinto, pues muchas cosas se pueden explicar mediante hechos demostrables científicamente ya que se ha avanzado considerablemente en el conocimiento del funcionamiento del cuerpo y la mente humana.

Actualmente podemos explicar científicamente el Aura, los chakras, los bloqueos energéticos y muchos otros aspectos que, no hace mucho, hubiera sido imposible definir.

Al igual que todas las practicas energéticas de oriente, el reiki permite saber cómo administrar las energías internas, además de ayudar a relacionarnos con nuestros pensamientos y nuestras emociones.

Durante el aprendizaje de estas técnicas conseguimos liberar nuestras energías bloqueadas, tensiones que se ven reflejadas en nuestro cuerpo como dolores y somatizaciones o en nuestra mente como pensamientos limitantes, ansiedad, agotamiento o infelicidad.

La práctica de reiki, que es la fusión entre meditación e imposición de manos, nos permite disfrutar de los beneficios que se producen en el momento en que nos desprendemos de los pensamientos negativos, las preocupaciones, los miedos y las inseguridades. ■

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

Vamos de paseo al parque, compañero

Texto: José Martín



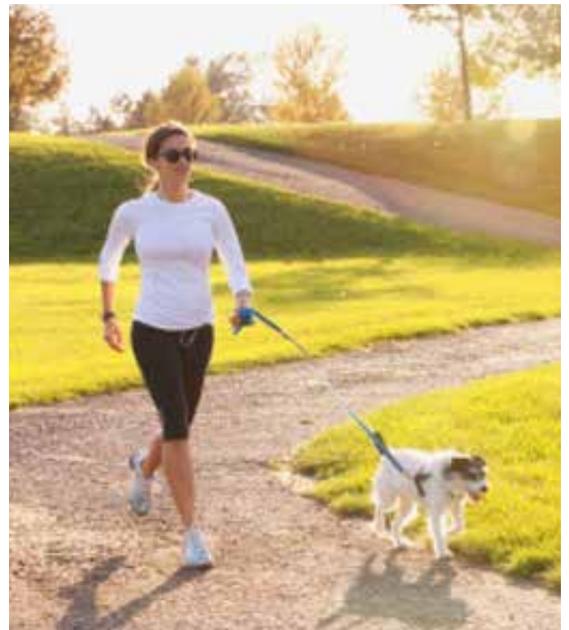
Queridos amigos, acabo de sacar mis perros hacer pipí. Y me he dicho hoy el artículo lo vamos a encaminar en este sentido, la hora de sacar a nuestro perro a hacer sus necesidades y también veremos como deberíamos hacerlo para que no se nos ponga nervioso y nos lleve a rastra por todo el camino, ya que para algunos la hora de salida es algo que los pone muy excitado, en otros artículos ya se tocó este tema, pero como es un tema de todos los días y que toca todo el que tiene un peludo creo que merece la pena de recordarlo... vamos a ello.

Si vemos que nuestro perro se pone nervioso o excitado a la hora de sacarlo, es porque inconscientemente sin darnos cuenta hemos alimentado dicha conducta, otras veces ha hecho igual probablemente desde cachorro o desde que lo tenemos y esa excitación ha sido premiada al sacarlos en ese estado lo que es una conducta aprendida, por lo tanto tendremos que ponernos en la puerta delante de él sin decir nada, como es natural verá raro que no abramos e insistirá en su conducta, nosotros tendremos más paciencia que él sino estamos perdidos, cuando veamos que se calma y se mantiene calmado entonces saldremos nosotros primero y a la vuelta a la entrada haremos igual. Sé que al principio puede ser pesado, pero ya sabéis todo beneficio normalmente requiere un esfuerzo, después merece la pena; esto no hará que no nos tire en la calle, pero por lo menos la entrada y salida ya

la pondremos en marcha hacia una mejoría en esta conducta.

Una vez que empezamos el paseo, si no queremos que nos arrastre pues tendremos que hacer una serie de ejercicios específicos para dicha conducta, un buen sistema es si es posible no andar siempre el mismo camino eso distraerá al perro con nuevos olores y nuevas vistas nuevos ruidos etc. lo

cual contribuirá a una marcha más lenta, aunque tenemos que tener en cuenta que si nuestro perro nos tira mucho y nosotros sedemos, inconscientemente le estamos enseñando a tirar pues lo premiamos al llegar donde él quiere, oler lo que quiere ,coger algo etc. si ve que para llegar no tiene que tirar pues cambiará la tortilla y aprenderá a no tirar es así de simple aunque necesita paciencia que es lo que le falta a la mayoría de las personas y así su perro siempre está igual, porque es más persistente que paciencia tiene el



dueño, hay otras formas pero ya son mas técnicas y se debería ver su ejecución para hacerla de forma que su perro la entienda perfectamente, hay que recordar que el perro no quiere fastidiarnos tirando, simplemente es lo que ha aprendido de nosotros, digo esto para así concienciarnos y tener un poco de mas paciencia, todos los que nos conocen saben que damos clases de educación para nuestro perro muy económicas para que podamos aprender lo básico y poder disfrutar más del paseo.

No quiero terminar sin tocar la higiene en el paseo, sé que algunos no os gustarán lo que voy a decir si es así lo siento pero piensen y creo que me perdonaréis, ahora hay una moda de recoger los excrementos de nuestro perro con la bolsita y dejarla en la calle, nooo....nooo se puede hacer porque somos responsables de todo lo de nuestro perro incluido sus cacas al hacer eso contribuiremos a la ya mala fama que tenemos por culpa de persona que obran así, sé que no hay papeleras o hay muy pocas, desde aquí hago un llamamiento a nuestro Ayuntamiento para que haga lo posible en poner más para que estén las calles más limpias, pero no hay más remedio que llevar la bolsita hasta donde podamos tirarla, sino también podemos llevarlas a casa y tirarlas en el cubo de la basura, mejor que dejarlas en la ca-

lle, tampoco podemos dejar hacer pis a nuestro perro en fachada de los demás, esto parece que no nos enteramos veo constantemente a gente haciéndolo, por favor no se puede, siempre hay sitios donde no se molesta piénselo y veras sí lo hay, seguro nos sentiremos mejor y nadie nos llamará la atención ni habrá miradas que lo dicen todo, también hago un modesto llamamiento a todos los padres y madres a educar a nuestros hijos a respetar todo lo que no es nuestro como el mobiliario público, porque se ve muchos carteles invitando a los dueños a recoger los excrementos incluso bajo multas, cosa que veo bien porque tenemos que ser responsables y no ensuciar las calles, pero quiero recordar a toda esta gente que no son muy amantes de los animales y contraria a los perros que todavía no he visto un perro romper un banco del parque, una papelera, una señal, o echar botellas rotas en las calles o parques o no recoger las bolsas con cientos de papeles de bocadillos teniendo las papeleras al lado... no queridos amigos eso no lo hacen los perros lo hacemos nosotros y nuestros jóvenes....y todavía no he visto un cartel diciendo...no tirar botellas bajo multa de..., no romper bancos bajo multa de... eduquen a sus hijos a no romper mobiliario bajo multa de... no creen que serían necesario algún cartelito de estoslo mismo estoy equivocado, pero... no se me da... que no. ■



El laurel y sus poderosas propiedades: una planta milenaria

Texto: Equipo HDU

El laurel (*Laurus nobilis*) es una planta aromática originaria de la región mediterránea, conocida desde la antigüedad por sus múltiples usos culinarios, medicinales y simbólicos. Antiguamente, los griegos y romanos lo consideraban un símbolo de sabiduría, victoria y protección. Hoy en día, el laurel sigue siendo muy valorado por sus beneficios para la salud y su versatilidad en la cocina.

En la gastronomía, las hojas de laurel se utilizan, frescas o secas, para dar sabor a guisos, sopas, salsas, arroces y carnes. Su aroma intenso y ligeramente amargo potencia el sabor de los alimentos sin necesidad de añadir ingredientes artificiales. Además, tiene un efecto conservante natural que ayuda a mantener los alimentos por más tiempo.

El laurel posee diversas propiedades medicinales, respaldadas tanto por la tradición como por estudios modernos. Sus hojas contienen compuestos activos como cineol, eugenol y taninos, que le otorgan efectos antiinflamatorios, digestivos, antibacterianos y antioxidantes.

Uno de los usos más comunes del laurel es para aliviar problemas digestivos. Las infusiones de sus hojas ayudan a combatir la indigestión, los gases y los cólicos. También se utiliza como expectorante natural en casos de resfriados, tos y bronquitis, ya que favorece la expulsión de mucosidad.

Además, el laurel tiene propiedades relajantes. Un baño caliente con infusión de laurel puede aliviar el estrés y los dolores musculares. En aromaterapia, su aceite esencial es utilizado para

mejorar el estado de ánimo, combatir el insomnio y estimular la concentración.

El laurel también tiene aplicaciones en la cosmética natural, ya que su aceite puede emplearse en el cuidado del cabello, ayudando a fortalecerlo y combatir la caspa. También se incorpora en jabones y cremas por sus propiedades antisépticas.

Es importante tener en cuenta que el laurel de uso culinario no debe confundirse con otras especies tóxicas de laurel, como el laurel cerezo (*Prunus laurocerasus*). Además, su aceite esencial debe usarse con moderación y bajo orientación profesional, ya que en grandes cantidades puede ser irritante.

El laurel es una planta milenaria que combina sabor, salud y tradición. Incorporarlo en nuestra vida diaria, con precaución y conocimiento, puede aportar numerosos beneficios tanto para el cuerpo como para la mente. ■



PUBLICIDAD

Suscríbete a nuestro canal de



Hablemos de Utrera

No olvides seguirnos en Facebook

 **Hablemos de Utrera**

Y visita nuestra página web

 **hablemosdeutrera.es**

CÓMO LEER MENSAJES DE WHATSAPP SIN QUE TU CONTACTO LO SEPA

Texto : Diego Marchal Arias



Estas dos opciones que te indico a continuación se utilizan para leer mensajes de WhatsApp sin ser descubierto y son bastante sencillas y cómodas de utilizar. En ambos casos, son técnicas muy efectivas para mantener tu privacidad mientras navegas por tus conversaciones de WhatsApp.

Acceso desde el área de notificaciones de tu teléfono móvil.

Esta primera opción que te propongo es la más sencilla y visual de todas. Como sabes bien, en el momento en el que recibes un mensaje, se abre una notificación emergente en la parte superior del móvil, a modo de alerta, la cual se integra en la barra de notificaciones.

1 En el caso de WhatsApp cuando alguien te envía un mensaje, podrás ver en esta área de notificaciones (a modo de vista previa) parte o todo el mensaje que hayas recibido. Todo ello sin que sea necesario tener que abrir la aplicación de WhatsApp.

2 Como te he dicho, esta notificación permite, en muchos casos, leer todo el mensaje o la mayor parte de su contenido, pero mientras no pulses sobre dicha notificación. WhatsApp no indicará de ninguna manera a la otra persona que lo has leído.

Lee los mensajes de WhatsApp gracias a los widgets de la aplicación

Otra opción para leer mensajes recibidos sin que la otra persona lo sepa, consiste en echar

mano del widget de la propia app. Como también sabes, los widgets son añadidos interactivos que te brindan un acceso rápido a algunas de las funciones de las distintas apps, y todo ello desde la pantalla de inicio de tu propio móvil. Para ello sigue los siguientes pasos:

1 Dirígete a la pantalla de inicio de tu dispositivo y mantén una pulsación durante unos segundos en un espacio vacío. Hazlo hasta que aparezca un nuevo menú en pantalla y puedas seleccionar **Widgets, Agregar widget, Añadir widget o similar**.

2 Busca entonces el widget denominado WhatsApp 4x2 en la lista de opciones disponibles. Pulsa directamente sobre él y arrástralo hasta la zona de la pantalla de tu Android en la que quieras situarlo.

3 A partir de ese momento, en cuanto recibas un mensaje en WhatsApp, aparecerá una vista previa de él en el propio widget que acabas de añadir, incluyendo además el nombre del remitente. Como ves, este sistema te sirve perfectamente para saber quién y qué te han escrito. ■



Cansancio emocional: cómo identificarlo y qué hacer al respecto

Texto : Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria



Llegamos al mes de agosto, que casi siempre suele significar “mes de vacaciones”. La mayoría de nosotros piensa en descansar de todo el año: podemos dormir ocho horas como aconsejan los expertos, anulamos compromisos y bajamos el ritmo... pero a veces aun haciendo todo lo anterior y más, si cabe, seguimos sintiéndonos agotados. ¿Por qué? No siempre se trata de un cansancio físico: muchas veces estamos frente a algo más profundo y menos visible, conocido como cansancio emocional.

¿Qué es el cansancio emocional?

El cansancio emocional es una forma de agotamiento psicológico que surge cuando hemos estado expuestos durante un largo tiempo al estrés, a la sobrecarga mental o a exigencias emocionales constantes. A diferencia del cansancio físico —que puede aliviarse con descanso o sueño—, este tipo de fatiga afecta nuestra capacidad de regular emociones, mantener la motivación y conectar con lo que normalmente nos da placer.

Señales a las que hay que prestar atención

El cansancio emocional no siempre se presenta de forma obvia. Algunas señales comunes incluyen:

Irritabilidad o sensibilidad exagerada. Reacciones desproporcionadas ante situaciones mínimas.

Dificultad para concentrarse. Saltos de atención o sensación de “mente nublada”.

Desconexión emocional. Pérdida de interés por actividades que antes resultaban gratificantes.

Sensación de apatía o desmotivación. Nada parece importar demasiado.

Cansancio persistente. Aunque hayamos dormido bien, nos sentimos agotados al despertar.

Además, puede haber síntomas físicos como tensión muscular, dolores de cabeza o problemas gastrointestinales, que muchas veces enmascaran el malestar psicológico.

¿Qué lo causa?

No hay una única causa. El cansancio emocional suele ser la consecuencia de un acumulado silencioso: preocupaciones no resueltas, exceso de tareas, relaciones que desgastan, falta de límites, exigencias continuas internas y/o externas. También influyen factores como el perfeccionismo, la autoexigencia o vivir en piloto automático sin espacios de descanso emocional reales.

En momentos como el final del verano o la inminente vuelta a la rutina, este tipo de agotamiento puede intensificarse. El contraste entre el deseo de relajación y las responsabilidades acumuladas genera un desbalance interno que nos agota más de lo que creemos.

¿Qué se puede hacer?

Algunas estrategias para aliviar el cansancio emocional incluyen:

Poner límites claros. Aprender a decir “no” sin culpa es un acto de autocuidado.

Crear espacios de descanso mental. No solo dormir: también hacer actividades que no tengan un fin productivo (dibujar, caminar sin rumbo, escuchar música).

Hablar de lo que se siente. Compartir el malestar con alguien de confianza puede ser un primer paso liberador.

Buscar apoyo profesional. Si el agotamiento persiste o interfiere con tu día a día, la ayuda psicológica puede ser clave.

Un recordatorio necesario

Sentirse cansado emocionalmente no es debilidad ni pereza: es un mensaje que el cuerpo y la mente nos envían para que atendamos lo que necesita ser cuidado. Escucharlo a tiempo puede evitar que el malestar se cronifique y se transforme en algo más profundo, como la ansiedad o la depresión. ■

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. ■

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...

Desmontando mitos del amor romántico

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria



En este artículo, vamos a desmontar algunos de los mitos más comunes del amor romántico desde una mirada psicológica.

1. “El amor todo lo puede”

Si bien el amor es un factor importante en una relación, no es suficiente para sostenerla si no hay comunicación, respeto, compromiso y compatibilidad. Creer que el amor por sí solo resolverá todos los problemas puede llevar a tolerar situaciones dañinas o a postergar decisiones difíciles.

2. “La media naranja”

La idea de que existe una única persona predestinada para nosotros es romántica, pero poco realista. Esta creencia puede generar ansiedad por encontrar “a la persona correcta” y llevar a idealizar a quien no lo merece.

La psicología nos muestra que las relaciones se construyen, no se encuentran mágicamente.

Por otro lado, nuestras necesidades y requisitos en una pareja pueden ir cambiando a lo largo de nuestra vida, por lo que lo que si en un momento de nuestra vida consideramos que una persona cumple esos estándares no implica que los tenga que seguir cumpliendo el resto de nuestras etapas vitales.

3. “Los celos son una prueba de amor”

Confundir celos con amor es otro mito común. Los celos son una emoción que todos sentimos al ser humanos. Sentir en algún momento celos o miedo a la pérdida de alguien que queremos es algo humano. Otro aspecto diferente es como queremos actuar ante esos celos. Es decir, yo puedo sentir celos pero aún así no actuar conforme a ellos y seguir siendo la pareja que quiero ser.

La confianza en pareja no se basa en no sentir celos o inseguridad en algún momento, si no en sobrellevar la incertidumbre que implica ese vínculo, es decir; nadie nos puede asegurar que nuestra pareja no nos va a dejar, lo que tenemos que analizar es como queremos comportarnos con ella aunque a veces aparezca esas inseguridades.



4. “Si me ama, cambiará”

En muchas ocasiones esperamos que nuestra pareja por el hecho de ser nuestra pareja debería cambiar ciertos comportamientos.

Está bien y a veces es necesario negociar ciertos cambios o acuerdos con la pareja, ahora bien, tendremos que plantearnos si la otra parte quiere hacer esos cambios, si seguiría es-

tando satisfecha en la relación haciendo esos cambios.

Es posible que yo quiera a mi pareja pero no esté dispuesta a cambiar alguna situación o conducta. Ahí tendríamos que preguntarnos si mi pareja no desea cambiar cuánto de importante es ese cambio para mí. Si es un requisito para mí imprescindible en la relación tendría que analizar si me compensa seguir con la misma.

5. “El amor duele”

El sufrimiento no es sinónimo de intensidad emocional ni de amor verdadero. Amar no debería ser una fuente constante de angustia. Aunque toda relación tiene momentos difíciles, el amor saludable se vive con tranquilidad, apoyo mutuo y bienestar emocional.

Muchas veces asociamos la intensidad emocional a un mayor afecto o enamoramiento hacia una persona. Aunque influyan muchos factores en la intensidad emocional que pueda sentir hacia una persona (esa activación en la mayoría de ocasiones es ansiedad aunque lo asociamos a algo positivo debido a lo que nos han enseñado en películas, libros etc.), en la mayoría de ocasiones en la relación se dará un proceso de habituación ante el cual esas emociones irán desvaneciéndose en el tiempo (y eso no es negativo). ¿Cómo sería vivir constantemente con esa activación emocional? Nos desgastaría. ■



PUBLICIDAD

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

www.hablemosdeutrera.es/noticias

Entrevista a Bárbara Ruíz

Norayma González Camacho



Bárbara Ruíz. Sevillana, periodista con doble grado de Educación y Trabajo Social. Ha dirigido y presentado el programa de radio “**1001 libros**” y “**Letras en Onda**” entrevistando tanto a nuevos escritores como a otros ya consagrados. Actualmente su proyecto: **lectura fácil**, es el tema de esta entrevista:



1. ¿Qué es lectura fácil?

La lectura fácil es un método de adaptación de textos que garantiza que la información sea clara, directa y accesible para personas con dificultades de comprensión lectora. Combina lenguaje sencillo, estructura ordenada y diseño limpio siguiendo normas internacionales como las de Inclusión Europe.

Hay que tener claro que no es “simplificar por simplificar” o infantilizar, sino que **es un derecho recogido en la Convención de la ONU sobre Discapacidad que asegura la inclusión mediante el acceso y COMPENSIÓN de la información.**

2. ¿A quién está dirigida la lectura fácil?

La lectura fácil está pensada para todas aquellas personas que encuentran barreras al leer, ya sea por razones cognitivas, lingüísticas o educativas como, por ejemplo:

- Niños o adolescentes en proceso de aprendizaje.**
- Personas con dislexia, TDAH o autismo.**
- Personas mayores, ya que, con la edad, la comprensión lectora puede verse afectada.**
- Personas con discapacidad intelectual.**

3. ¿Hay muchos prejuicios sobre la lectura fácil?

Totalmente y muchos de ellos basados en el desconocimiento. En el instante que aceptemos -al igual que hicimos un día con las rampas en edificios emblemáticos- **que adaptar un libro no es impostar el texto original sino acercarlo a un público más heterogéneo como medida de accesibilidad, tendremos medio camino hecho.**

4. Si la literatura de por sí está al servicio de la sociedad ¿qué piensa de la lectura fácil?

La literatura, efectivamente, es un vehículo de transformación social, pero la LF es, a menudo, el primer peldaño de un hábito lector para personas que por, determinadas circunstancias, no puedan acceder a la lectura ordinaria.

5. ¿Cómo es un texto en lectura fácil?

La normativa principal para escribir en lectura fácil en España es la Norma UNE 153101:2018 EX de Lectura Fácil. A modo de ejemplo puedo decir que hay que estructurar:

Para ello, **emplearemos palabras de uso común en frases que sigan la estructura lógica de sujeto -verbo- predicado. Evitaremos tecnicismos o metáforas y seguiremos una secuencia temporal ordenada. Los textos deben estar justificados a la izquierda y también hay cierta tipografía recomendable al ser de más fácil lectura.**

6. ¿Qué texto encontramos en lectura fácil?

A día de hoy, si entramos en la página de la Seguridad Social podemos ver un texto informativo

del Ingreso Mínimo Vital adaptado **en LF**, también el manual teórico para sacar el carnet de conducir tiene su **versión en LF**.

En el mundo del libro tenemos algunas editoriales que se dedican única y exclusivamente a este tipo de publicaciones con las adaptaciones de libros conocidos.

En el ámbito jurídico también se está logrando un gran avance gracias a la figura del facilitador procesal (encargado de adaptar en lectura fácil determinada información según las necesidades de la persona con discapacidad implicada en el caso).

7. ¿Cómo se adaptan los contenidos culturales, como la descripción de monumentos o museos a la LF?

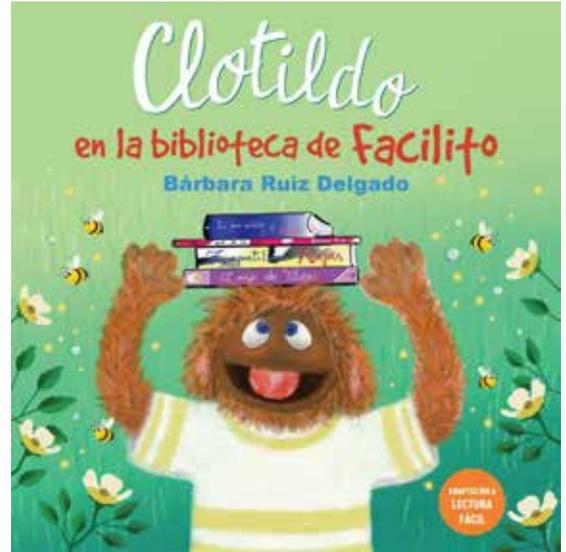
La clave está en combinar información esencial con un lenguaje vivo y directo. Por ejemplo, en lugar de dar datos arquitectónicos o fechas **nos centramos en la parte más emocional con detalles sensoriales, una estructura clara y apoyos visuales**.

8. ¿Te consideras activista de la Lectura Fácil?

Totalmente, siempre he creído en el poder transformador de la literatura.

Y se ve en este proyecto que he creado: <https://lecturafacilconbarbara.com/sobre-mi/>. La claridad y la accesibilidad que proporciona la lectura fácil me cautivaron de inmediato y desde entonces la he incorporado a mi práctica periodística y literaria.

9. ¿Tienes algún proyecto personal relacionado con la LF que quieras compartir con nosotros?



Estoy a punto de publicar un cuento en LF: <https://lecturafacilconbarbara.com/#libro> La historia sigue a un niño y su marioneta **Clotildo**, quienes descubren **cómo la LF ayuda a personas con dificultades a entender el mundo. Lo especial es que, en lugar de ilustraciones, tiene fotos reales para hacerlo más cercano. Este cuento lo envié a un centro ocupacional de personas con discapacidad intelectual, ellos fueron mis lectores beta (validadores se les llama) y me dieron el visto bueno, el que mi cuento se entiende perfectamente.**

Te invito lector a leer, y como bien decía Antonio Muñoz Molina: “Lo importante no es cómo se llegue a los libros, sino que se llegue”. Gracias a Bárbara Ruiz por ilustrarnos en este tema LF. ■

www.instagram.com/lecturafacilconbarbara/

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Romper una lanza por el Cid

Texto: **Rodríguez Vélez**



La temporada taurina pasa el ecuador para encarar la recta final y podemos decir que “el pescado ya está todo vendido”.

Pasaron casi todas las ferias importantes y no tenemos ninguna novedad digna de mención, pues siguen los mismos toreros liderando el escalafón y son los mismos nombres en todas las ferias.

Tan solo podemos destacar que Morante de la Puebla desbanca a Roca Rey como torero con más tirón taquillero, por lo tanto, con más interés para el público en estos momentos.

Para seguir hablando de la temporada tendríamos que hablar de lo mismo del número anterior y eso sería aburrido.

Pero el triunfo de un torero en la pasada feria de Santander nos hace reflexionar sobre lo injusto que es el toreo en muchas ocasiones y lo mal estructurado que está.

Hablamos de Manuel Jesús “El CID”, que triunfó rotundamente en la pasada feria de Santander en la corrida de Victorino Martín, cortándole dos orejas a un toro.

La correspondiente salida por la puerta grande le hizo ganar-

se la sustitución de Cayetano del día siguiente en un cartel de figuras.

El CID que tomó la alternativa en el año 2000 y se retiró en el 2019, tuvo una trayectoria ejemplar, tanto en las plazas como fuera de ellas.

Toreó varias temporadas más de 80 corridas, nunca lo tuvo fácil y se ganó su prestigio y sus contratos a base de triunfos.

Con mucho cartel en Francia, que fue donde destacó al principio de su carrera al cortar un rabo en Bayona, triunfo tras triunfo, fue conquistando las plazas más importantes: abrió la Puerta Grande de Las Ventas de Madrid en dos ocasiones y nada menos que en cuatro ocasiones la Puerta del Príncipe en Sevilla. Gozando de buen cartel en Madrid, fue Sevilla su plaza talismán, donde cuajó muchas faenas que no siempre pudo refrendar con triunfos, debido a un mal uso de la espada en sus primeros momentos. Sevilla lo supo esperar y lo encumbró cuando superó esa dificultad.

Durante muchos años estuvo en los puestos altos del escalafón, reivindicándose siempre en las principales ferias sin rehuir ganaderías de fierros con etiqueta de “duros”.





Pues con todo este bagaje, El Cid decide volver cinco años después y las empresas lo ignoran, De tal forma, que está corrida de Santander podría ser la segunda de la temporada.

Su triunfo ha servido para que el mundo del toro se entere de que El Cid sigue siendo un gran torero con una mano izquierda prodigiosa y que se

ha cometido una injusticia y una falta de respeto con él que no se merecía.

Esperemos que, ahora sí, las empresas le den el sitio que por derecho le corresponde. Daremos fe de ello y seguiremos atentos a la evolución de la temporada en su segunda parte. ■

PUBLICIDAD

Suscríbete a nuestro canal de



Hablemos de Utrera

No olvides seguirnos en Facebook

 **Hablemos de Utrera**

Y visita nuestra página web

 **hablemosdeutrera.es**

La Virgen de la Mesa de Utrera: Tradición, devoción y esperanza

Texto : Equipo HdU



Cada 15 de agosto, Utrera se llena de fervor, fe y tradición con la salida procesional de la Virgen de la Mesa, una de las imágenes marianas más queridas y antiguas de esta localidad sevillana. Esta celebración, que coincide con la solemnidad de la Asunción de la Virgen María, congrega a cientos de fieles que acuden a la Parroquia de Santa María en busca de consuelo espiritual y, como marca la tradición, a pedirle tres deseos con la esperanza de que al menos uno sea concedido.

La Virgen de la Mesa es una advocación mariana profundamente arraigada en el corazón de los utreros. Su origen se remonta al siglo XIV, lo que la convierte en una de las imágenes religiosas más antiguas de la ciudad, incluso anterior en devoción histórica a la patrona de Utrera, Nuestra Señora de Consolación. Se trata de una talla gótica de gran valor artístico e histórico, custodiada durante todo el año en el altar mayor de la Parroquia de Santa María de la Mesa, uno de los templos más emblemáticos del municipio.

La imagen recibe su nombre del altar o “mesa” sobre el que originalmente se encontraba expuesta, y ha sido objeto de veneración durante generaciones. Su belleza serena y su carácter milagroso han hecho que se convierta en un símbolo de fe y protección para muchas familias de Utrera y de localidades cercanas.

Cada año, el 15 de agosto, la imagen de la Virgen de la Mesa recorre en procesión las calles de Utrera, en una manifestación pública de fe que une a devotos, cofradías y visitantes.

La procesión se celebra en el contexto de la solemnidad de la Asunción, uno de los dogmas marianos más importantes para la Iglesia Católica, que proclama que María fue elevada en cuerpo y alma al cielo al final de su vida terrenal.

Durante su salida, la Virgen es portada con solemnidad por costaleros que la acompañan al son de marchas procesionales, mientras los fieles caminan junto a ella, algunos en silencio, otros rezando, muchos emocionados. Las calles se engalanan con flores y colgaduras, y el pueblo entero se convierte en escenario de una de las expresiones religiosas más sentidas de la comarca.

Uno de los elementos más singulares de esta devoción es la conocida tradición de los “tres deseos”. Según la creencia popular, cada persona puede pedirle tres deseos a la Virgen de la Mesa durante su procesión. Se dice que, por su intercesión, al menos uno de esos deseos será concedido. Esta costumbre, cargada de simbo-

lismo y esperanza, ha pasado de generación en generación, y muchos utreranos aseguran haber visto cumplidas sus súplicas, desde peticiones relacionadas con la salud, el trabajo o la familia, hasta anhelos más personales y profundos.

Aunque no se trata de una doctrina oficial de la Iglesia, esta tradición forma parte del imaginario devocional del pueblo y alimenta la cercanía espiritual entre la Virgen y sus fieles. Para muchos, más allá del cumplimiento concreto de los deseos, lo importante es la oportunidad de abrir el corazón, confiar sus preocupaciones y fortalecer su fe.

La Virgen de la Mesa no solo representa una imagen venerada, sino también un legado cultural, religioso e identitario para Utrera. Su presencia en la vida del municipio se extiende más allá del ámbito litúrgico. Es habitual encontrar su imagen en altares domésticos, en cuadros colgados en las casas, y en el recuerdo agradecido de aquellos que alguna vez sintieron su amparo.

La Parroquia de Santa María de la Mesa, donde se custodia la imagen, es también centro neurálgico de esta devoción. A lo largo del año, numerosos fieles acuden allí para rezarle, encender una vela o simplemente contemplarla en silencio. En torno a la Virgen se ha tejido una comunidad de fe sólida, que encuentra en ella un faro espiritual y una fuente de consuelo.

En definitiva, la Virgen de la Mesa es mucho más que una imagen procesional. Es un símbolo de esperanza, de tradición viva y de una fe que se renueva cada 15 de agosto en las calles de Utrera. Su mirada dulce y serena continúa siendo refugio de los corazones que anhelan consuelo, protección y, quizás, el cumplimiento de uno de esos tres deseos que, con fe sincera, se le confían cada año. ■



Pilar Alba, cortadora de jamón

Texto : Equipo HdU



Pilar Alba, cortadora utrerana, se alza con el primer premio en la Liga Nacional de Cortadores de Jamón celebrada en Albendín. Pedro Luis Linero y Daniel López completan el podio de un evento que reunió a la élite nacional del corte de jamón dentro de las XIV Jornadas Gastronómicas de la Huerta.

Albendín ha sido testigo este fin de semana de un auténtico espectáculo gastronómico con la celebración, por primera vez en la pedanía bae-

nense, de una de las pruebas de la Liga Nacional de Cortadores de Jamón. La competición se enmarcó dentro de la XIV edición de la Tapa y el Mercado Hortelano, y reunió a seis profesionales del corte llegados desde distintos puntos del país.

Organizado por la Liga Nacional en colaboración con La Granja de Josele y el Ayuntamiento pedáneo, el certamen puso a prueba la destreza de los participantes en aspectos clave como la precisión del corte, la presentación de los platos, el aprovechamiento del jamón y la creatividad.

Según confirmó Martín Calero, secretario nacional de la Liga, la ganadora de esta edición fue Pilar Alba, cortadora profesional de Utrera (Sevilla), quien deslumbró al jurado con su técnica depurada, su elegante emplatado y un dominio excepcional de los distintos estilos de corte. "Ha destacado por su regularidad en todos los aspectos evaluables. El nivel ha sido altísimo, pero Pilar ha sobresalido con un trabajo impecable", señaló Calero al anunciar los resultados.

El segundo puesto fue para Pedro Luis Linero, natural de Dos Hermanas (Sevilla), mientras que el tercer clasificado fue Daniel López, procedente de Vélez Blanco (Almería). Ambos cuentan también con un amplio reconocimiento dentro del circuito profesional.

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



Un jurado exigente para una competición muy técnica

Los concursantes se enfrentaron a una rigurosa evaluación basada en doce criterios, entre ellos el estilo del corte, la limpieza, la uniformidad de las lonchas, la presentación final y la precisión para obtener raciones exactas de 100 gramos. Además, debieron elaborar distintos tipos de platos con cortes específicos: maza, babilla, punta, presentación libre y una propuesta creativa.

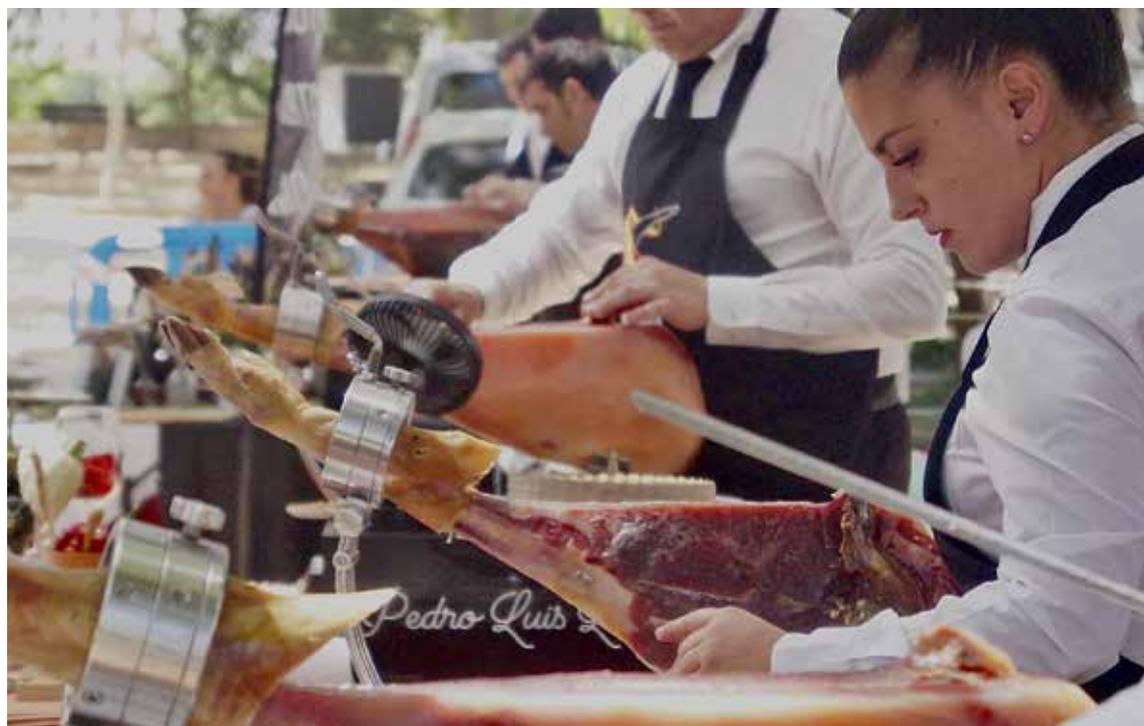
El jurado también valoró aspectos como la vestimenta reglamentaria, el aprovechamiento del producto y la eficiencia en el tiempo. Para esta edición se seleccionó un jamón Duroc 100% El Veleta, sin aditivos ni alérgenos, reconocido por su alta calidad y curación tradicional.

Proyección nacional e internacional

La cita forma parte de las 25 pruebas que componen la Liga Nacional de Cortadores de Jamón 2025, cuyo cierre tendrá lugar en marzo con una gran final en Almería, en la que competirán los ocho mejores clasificados del ranking anual.

“Este tipo de eventos no solo promueven la cultura del jamón, sino que sirven para visibilizar el trabajo de grandes profesionales del sector y acercar al público un arte tan nuestro como el corte a cuchillo”, destacó Calero.

El éxito de público, el alto nivel organizativo y la implicación de los vecinos han convertido esta primera edición en Albendín en todo un acontecimiento, que podría consolidarse en futuras ediciones de las Jornadas de la Huerta. ■



La Historia del Baloncesto en Utrera: Pasión, esfuerzo y legado deportivo

Texto y Fotos: Equipo HdU



Utrera, ciudad sevillana conocida por su tradición flamenca, su historia taurina y su riqueza cultural, también ha sido cuna de un deporte que ha ido ganando cada vez más peso en la localidad: el baloncesto. Aunque quizás no tenga la misma repercusión mediática que el fútbol o el toreo, el baloncesto en Utrera ha construido su propia historia, llena de ilusión, trabajo y compromiso por parte de generaciones de jugadores, entrenadores y familias enteras.

Los inicios: Baloncesto amateur y vocación educativa

El baloncesto comenzó a practicarse en Utrera en la década de los 70, impulsado por centros educativos como los colegios salesianos, donde los valores deportivos siempre fueron parte integral de la formación. En aquellos años,

el deporte se jugaba principalmente en patios escolares y pistas improvisadas, sin apenas recursos ni apoyo institucional, pero con un fuerte sentido comunitario.

Fue en esos primeros años cuando comenzaron a surgir los primeros equipos de carácter más formal. Aunque no existían clubes propiamente dichos, los equipos escolares comenzaron a participar en torneos comarcales y provinciales, y poco a poco el baloncesto empezó a formar parte del día a día deportivo de la ciudad.

Fundación del Club Baloncesto Utrera

Uno de los hitos más importantes en la historia del baloncesto local fue la fundación del Club Baloncesto Utrera (CB Utrera) en 1988. Desde sus inicios, este club ha sido el motor del desarrollo del deporte de la canasta en la ciudad, apostando por la formación de base y la participación en ligas federadas andaluzas. Con equipos en categorías masculinas y femeninas, el club ha jugado un papel clave en la educación en valores, la promoción de hábitos saludables y la creación de referentes deportivos locales.

A lo largo de los años 90 y principios de los 2000, el CB Utrera fue consolidándose como una institución respetada dentro del panorama baloncestístico andaluz. Muchos jóvenes utreranos encontraron en el club no solo una afición, sino también una familia y una escuela de vida. Algunos de estos jugadores incluso lograron dar el salto a equipos de categorías superiores en Sevilla y otras provincias.

Una cantera con talento

La cantera del baloncesto utrerano ha demostrado tener un enorme potencial. Si bien Utrera no ha contado con instalaciones de primer nivel durante buena parte de su historia, sí ha sabido compensarlo con compromiso y esfuerzo. Entrenadores voluntarios, padres involucrados y jóvenes con gran motivación han sido las claves del éxito de muchas generaciones.



san por mantener el nivel competitivo, seguir mejorando la estructura del club, atraer a más patrocinadores y reforzar la visibilidad del deporte dentro del municipio.

Con más de 50 años de presencia en la ciudad, el baloncesto utrerano ha demostrado que con constancia, ilusión y trabajo colectivo, es posible construir un legado deportivo que trasciende generaciones. ■

Durante la última década, varios equipos del club han conseguido importantes logros en competiciones provinciales y autonómicas, lo que ha posicionado a Utrera como una referencia en el baloncesto formativo de la provincia de Sevilla. Además, la participación de jugadoras y jugadores utreranos en selecciones provinciales y andaluzas ha demostrado el nivel alcanzado por el baloncesto local.

Apoyo institucional y modernización

En los últimos años, el Ayuntamiento de Utrera ha incrementado su apoyo al deporte local, incluyendo mejoras en las instalaciones deportivas y convenios de colaboración con clubes como el CB Utrera. La construcción del Pabellón Deportivo Cronista Deportivo Pepe Álvarez ha sido una infraestructura clave para el desarrollo del baloncesto, al permitir entrenamientos y partidos en condiciones óptimas.

La organización de torneos locales, actividades de baloncesto callejero y jornadas deportivas en colaboración con centros escolares también ha servido para seguir fomentando la afición entre las nuevas generaciones. El baloncesto, además, ha logrado mantenerse como una opción atractiva para niños y niñas, gracias a su enfoque inclusivo y participativo.

Perspectivas de futuro

El baloncesto en Utrera sigue creciendo, con una base sólida de jugadores y jugadoras jóvenes, entrenadores formados y una afición que, aunque modesta, es fiel. Los retos a futuro pa-



La empatía: un puente hacia la comprensión

Reflexiones, texto y foto: Equipo HdU



En un mundo cada vez más acelerado y lleno de desafíos, la empatía se vuelve una herramienta esencial para la convivencia humana. No se trata solo de ponerse en los zapatos del otro, sino de sentir con el corazón lo que la otra persona experimenta. La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, y es fundamental para crear lazos genuinos, resolver conflictos y fomentar el respeto.

Desde la infancia, la empatía puede ser cultivada a través del ejemplo, el diálogo y la educación emocional. Un niño que aprende a reconocer las emociones en otros tendrá ma-

yores posibilidades de convertirse en un adulto compasivo, solidario y consciente del impacto de sus acciones. En las relaciones familiares, escolares o laborales, ser empático permite escuchar activamente, validar emociones y actuar con sensibilidad.

Además, la empatía no significa necesariamente estar de acuerdo con el otro, sino reconocer su experiencia como válida. En momentos de crisis, una palabra amable, una mirada comprensiva o una actitud paciente pueden marcar una gran diferencia. La empatía también promueve la inclusión y la equidad, ya que permite entender las dificultades de quienes viven realidades distintas a la nuestra.

Practicar la empatía requiere voluntad y atención. Implica hacer una pausa para observar, preguntar y comprender antes de juzgar. En un entorno donde muchas veces predomina la indiferencia o el individualismo, elegir la empatía es un acto de valentía.

Cultivar esta cualidad no solo mejora nuestras relaciones interpersonales, sino que también nos enriquece como personas. Nos hace más humanos. En tiempos de división, desigualdad o dolor colectivo, la empatía puede ser el inicio de un cambio profundo: uno que comience en el corazón de cada uno y se extienda al mundo entero. ■

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

Ensalada de lentejas con rúcula y frambuesas

Cantidad: 2 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 200 g. lentejas cocidas escurridas
- 1 Zahooria pelada en brunoise
- 1 Calabacín en brunoise
- 1 Manojoo de rúcula
- 1 Tarrina de frambuesas

Para la vinagreta:

- 1 Chalota picada
- 1 Cucharada de mostaza antigua
- 125 ml. de aceite de oliva virgen
- Unas gotas de tabasco



Modo de elaboración:

1. Escalda la zanahoria y el calabacín por separado en un cazo con agua hirviendo con una pizca de sal.
2. Escurre y refresca con agua y hielo. Vuelve a escurrir bien y reserva.
3. Mezcla el zumo de lima, la chalota picada, la mostaza y emulsiona todo con el aceite de oliva. Sazona con un poco de sal y unas gotas de tabasco ¡Un bote de cristal con tapa te irá genial!
4. Une las lentejas con la zanahoria y el calabacín. Añade unas cucharadas de la vinagreta, remueve con cuidado y deja macerar unos 10 minutos.
5. Haz un lecho con las hojas de rúcula, coloca encima la mezcla de lentejas y unas frambuesas. Rocía todo bien con el resto de la vinagreta y ¡a disfrutar! ■

PUBLICIDAD

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693020132

Fideuá

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Media

Ingredientes para el sofrito:

- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Pimiento rojo
- 1 Tomate
- 1 Ñora
- 1 Cucharadita de pimentón
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Ingredientes fideos y mariscos:

- 400 Gramos de fideos finos
- 2 Nécoras
- 2 Sepias
- 250 Gramos de gambas
- 250 Gramos de berberechos
- 300 Gramos de rape sin piel ni espinas
- 600 Mililitros de caldo de pescado
- 2 Dientes de ajo
- 5 Hebras de azafrán
- Aceite de oliva



Elaboración del sofrito:

Encender la barbacoa antes de poner la ñora en agua templada 30 minutos.

Rallar el tomate.

Retirar el tallo y las semillas al pimiento rojo y picarlo.

Pelar y picar la cebolla y el ajo.

Extraer la carne de la ñora con el filo de un cuchillo.

Calentar el aceite en una sartén puesta en una parrilla sobre las brasas y cocinar 15 min el ajo, la cebolla y el pimiento picados.

Añadir la carne de ñora y el pimentón y cocinar 1 min.

Incorporar el tomate rallado, salpimentar, sofreír 5 min y retirar del fuego.

Elaboración de la fideuá:

Cortar cada nécora en 4 trozos.

Lavar las sepias y cortarlas en cuadrados de 2 cm.

Cortar el rape en dados del mismo tamaño.

Pelar las gambas retirando las cáscaras.

Pelar los ajos, cortarlos en láminas y dorarlos en una paella de 4 raciones con el aceite, colocada sobre una parrilla puesta encima de las brasas.

Retirar los ajos de la paella, añadir los fideos y rehogarlos 2 min en el aceite aromatizado con los ajos.

Añadir el sofrito preparado al principio, los trozos de sepia y rape, las hebras de azafrán y el caldo de pescado, salpimentar, llevar a ebullición y cocer 5 min.

Agregar las gambas, las nécoras troceadas y los berberechos y cocer durante 5 min más.

Retirar del fuego, cubrir con un paño y dejar reposar 3 minutos.

Repartir en platos los fideos con los berberechos, las gambas y los trozos de sepia, de rape y de nécora. ■

Solomillo a la sal

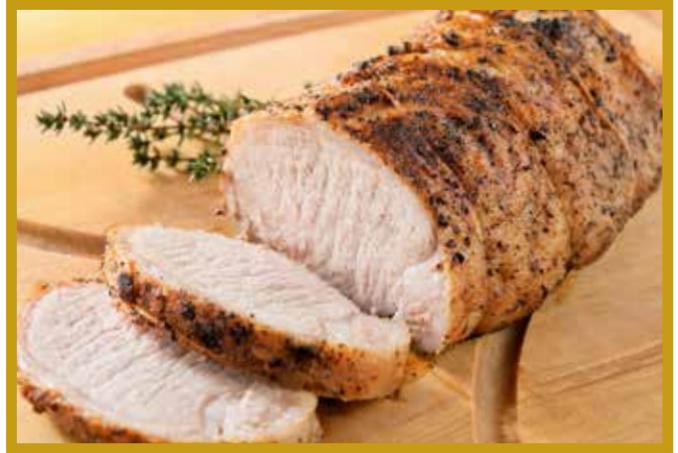
Tiempo total: 1:30 horas. Elaboración: 1 hora. Cocción: 30 minutos.
Cantidad: 4 raciones. Dificultad: Medial

Ingredientes para el solomillo a la sal:

- 2 Solomillos de cerdo
- 2 Cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1 Rama de tomillo
- 1 Kilo de sal gorda

Ingredientes para el solomillo a la sal:

- 1 Ajo
- 1 Puerro
- 500 Gr. setas variadas
- 1 Cucharada Cebollino



Modo de elaboración:

Paso 1

Precalentar el horno a 180°C. Limpiar los solomillos de exceso de grasa. Dorar en una sartén con un fondo de aceite caliente. Apartar del fuego, retirar de la sartén e insertar una ramita de tomillo.

Paso 2

Colocar los solomillos sobre un lecho de sal en una fuente de horno. Cubrir con la sal restante, asentar con las manos e introducir en el horno durante 20 minutos. Sacar, dejar reposar diez minutos y romper la costra. Retirar los solomillos, limpiar con un paño seco y cortar en rodajas de dos centímetros.

Paso 3

Limpiar las verduras y cortarlas en juliana. Rehogar el ajo y el puerro en un fondo de aceite. Añadir las setas, mezclar y seguir la cocción a fuego medio hasta se evapore su agua. Salpimentar. Espolvorear con cebollino picado. Servir el solomillo con el salteado de setas. ■

PUBLICIDAD

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

www.hablemosdeutrera.es/noticias

Test cultural: Virgen de Mesa de Utrera

1. ¿Cuál es el nombre completo de la Virgen de Mesa de Utrera?

- a) Nuestra Señora de la Mesa
- b) Virgen de la Mesa de la Inmaculada
- c) Santa María de la Mesa
- d) Virgen del Consuelo de Mesa

2. ¿En qué iglesia se encuentra la Virgen de Mesa?

- a) Iglesia de Santiago
- b) Iglesia de San Francisco
- c) Iglesia Mayor de Sta. María de la Mesa
- d) Iglesia del Carmen

3. ¿Qué estilo artístico predomina en la imagen de la Virgen de Mesa?

- a) Barroco
- b) Gótico
- c) Románico
- d) Renacentista

4. ¿Cuál es una de las advocaciones más importantes de Utrera?

- a) Virgen del Rocío
- b) Virgen de las Nieves
- c) Virgen del Carmen
- d) Virgen de la Mesa

5. ¿Qué significa que la Virgen de Mesa sea “de mesa”?

- a) Que fue encontrada sobre una mesa
- b) Que su capilla está construida sobre una mesa de piedra
- c) Que proviene del altar o “mesa” principal de la iglesia
- d) Que es patrona de los oficios de la madera

6. ¿Cuándo se celebra la festividad de Santa María de la Mesa en Utrera?

- a) 15 de agosto
- b) 8 de septiembre
- c) 12 de octubre
- d) 1 de noviembre

7. ¿Qué importante evento acompaña a la festividad de la Virgen de Mesa?

- a) Semana Santa
- b) La feria de Utrera
- c) Las Cruces de Mayo
- d) El Corpus Christi

8. ¿Qué título honorífico ostenta la Virgen de Mesa?

- a) Patrona de Utrera
- b) Reina de los Ángeles
- c) alcaldesa Perpetua de Utrera
- d) Abogada de los Desamparados

9. ¿De qué siglo es la imagen actual de la Virgen de Mesa?

- a) Siglo XIV
- b) Siglo XV
- c) Siglo XVI
- d) Siglo XVII

10. ¿Qué tipo de culto se le rinde a la Virgen de Mesa?

- a) Público y solemne
- b) Privado y familiar
- c) Solo litúrgico
- d) Exclusivamente devocional

Respuestas del Test Cultural del pasado mes:

1 b, 2 b, 3 a, 4 c, 5 b, 6 a, 7 b, 8 b, 9 b y 10 c

Frases célebres o típicas de Andalucía

“Quien tiene arte, lo tiene tó.”

(Expresa admiración por alguien muy talentoso o carismático.)

“Eres más apañado que un jarrillo lata.”

(Para alguien muy resolutivo, simpático o útil.)

“Más vale llegar a tiempo que rondar un año.”

(Importancia de la puntualidad o de aprovechar el momento justo.)

“Tó el mundo es bueno... cuando no hay dinero de por medio.”

(Una crítica con humor sobre la hipocresía.)

“Tira pa'lante, que tú puedes con tó.”

(Frase de ánimo muy usada en contextos difíciles.)

“Estoy más perdido que el barco del arroz.”

(Expresión para indicar que uno está desorientado o confundido.)

“¡Olé tú!”

(Frase de admiración, típica del flamenco y la vida cotidiana.)

“Con salero se pasa tó mejor.”

(La gracia o el humor como remedio para todo.)

“Dame pan y dime tonto.”

(Indica que a veces es mejor callar y aprovechar lo que se tiene.)

“No tiene ná, pero se lo gasta tó en postureo.”

(Crítica divertida a quien aparenta más de lo que es.)

“A mal tiempo, sevillanas.”

(Versión andaluza del clásico “a mal tiempo, buena cara”).

“Más chulo que un ocho.”

(Muy seguro de sí mismo, con desparpajo.)

“Ese tiene más cuento que Calleja.”

(Para quien se inventa historias o exagera.)

“¡Qué pechá de reír nos hemos dao!”

(Refleja el carácter alegre del andaluz.)

“Más pesado que una vaca en brazos.”

(Para algo o alguien molesto o insistente.)

“Está más agarrao que un chotis.”

(Dicho de una persona muy tacaña.)

“Donde hay confianza, da asco.”

(Con humor, sobre los excesos de la familiaridad.)

“A ese le va la marcha.”

(Para alguien que disfruta del lío o la fiesta.)

“Ni pa ti, ni pa mí: pa la Virgen del Rocío.”

(Solución salomónica con un toque religioso típico.)

“Que no te falte el arte, miarma.”

(Deseo afectuoso con sabor 100% andaluz.)

Sopa de letras

Vacaciones



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Arena	Aventura
Destino	Excursión
Hotel	Maleta
Nieve	Playa
Relax	Ruta
Turismo	Viaje

Ocio



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Amigo	Arte
Baile	Cine
Cómic	Deporte
Fiesta	Juego
Libro	Música
Risa	Teatro

Verano



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Arena	Aventura
Bronceado	Calor
Fiesta	Frutas
Mar	Natación
Playa	Sol
Sombrero	Vacaciones

Recetas



Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Azúcar	Carne
Cocina	Fruta
Horno	Manteca
Pan	Pasta
Postre	Sal
Salsa	Sopa

Sudoku

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

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

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

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

¿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