

HdU



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

SUMARIO

Todos contamos historias **4**

Derechos y obligaciones
de los pensionistas **5**

Importancia de cómo se cría mi cachorro **6**

Consigue dormir mejor ahora
que los días se acortan **7**

Pedir ayuda también es cuidarse **8**

Cultivo y cuidados de la zanahoria **9**

¿Somos capaces de perdonar? **10**

Ajustes importantes para
que el ChatGPT **12**

Cómo plantar romero en una maceta **13**

14 Entrevista a Carolina Le Port

16 La Feria de la Seda de Los Molares

18 Modificando la conducta
de nuestros hijos

19 La crueldad de las personas

20 La Feria de la Seda de Los Molares

24 Test cultural

26 Cocina con tradición

29 El Parchís

30 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@
hablemoshablemosdeutrera.es

Colaboradores

Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
Sergio Román
Joana Luján
Iván Lobato



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa

telecable utrera

*La televisión de Utrera,
¡la tuya!*

PROGRAMACIÓN

INFO UTRERA

Toda la información de Utrera

De lunes a viernes a
las 13:30 h. en directo



Nuestra gente, nuestra esencia

Martes a las 20:00 h.



Una vuelta a la historia que ya conoces

Jueves a las 20:00 h.



EL BANQUILLO

Conoce la actualidad deportiva

Lunes a las 20:00 h.



El magazine que te pone al día

Miércoles a las 20:00 h.



La última hora de la
agricultura y la ganadería

Viernes a las 20:00 h.

EN JUEGO

Todos los partidos del CD Utrera en exclusiva

Domingos a las 12:00 h. en directo

Todos contamos historias

Texto y fotos: Joy Glenn



El pasado fin de semana, mi marido y yo asistimos a una exposición de arte de nuestra amiga María José, artista utrerana. Mientras recorría la sala admirando la variedad y el increíble trabajo detrás de cada obra, me di cuenta de que estaba haciendo algo más que contemplar cuadros. Estaba leyendo historias.

Una obra en particular, titulada Ruido, captó inmediatamente mi atención. Estaba llena de detalles, patrones y diferentes elementos, de esos que te hacen pensar en todas las horas y la dedicación necesarias para crearla. Al observarla, interpreté el título como el ruido de la vida: lo bueno, lo difícil, lo bonito y lo complicado, todo coexistiendo al mismo tiempo. Saber después que algunas de sus frases estaban inspiradas en palabras de la propia hija de María José hizo que la obra cobrara aún más significado.

También me impresionó muchísimo su versatilidad. Algunas de sus pinturas representan la naturaleza con tanto realismo que casi parecen fotografías, mientras que otras te transportan a mundos llenos de fantasía e imaginación. Esa capacidad de dar vida tanto a la realidad como a lo imaginario es, en sí misma, una forma de arte.

Y fue entonces cuando pensé en mi propia manera de crear. Yo cuento historias con palabras y un bolígrafo.

María José las cuenta con pintura y pinceles. Los músicos las cuentan a través de melodías, ritmos y letras. Utilizamos herramientas diferentes, pero en el fondo hacemos algo muy parecido: tomar algo que llevamos dentro y transformarlo en algo que otra persona pueda sentir.

Quizá esa sea una de las cosas más bonitas del arte: el creador comienza la historia, pero quien la recibe también pasa a formar parte de ella. Igual que yo encontré mi propia interpretación en los colores y patrones de Ruido, alguien puede leer algo que he escrito y encontrar un significado marcado por sus propias experiencias. Una misma canción puede despertar alegría en una persona y nostalgia en otra. Un mismo cuadro puede contar historias completamente distintas dependiendo de quién lo contemple.

Ahí es cuando el arte realmente cobra vida. Algunas historias se escriben con palabras; otras se pintan con colores, se expresan a través de una melodía o se cuentan sin pronunciar una sola palabra. Lo importante es seguir creando y, al mismo tiempo, detenernos a descubrir lo que otros crean.

Porque, a veces, la historia de otra persona nos ayuda a comprender un poco mejor la nuestra.



Derechos y obligaciones de los pensionistas

Texto : Joaquín García



DERECHOS:

Como pensionista de la Seguridad Social tiene derecho a:

Percibir mensualmente la cuantía de su pensión, en la modalidad de pago que haya elegido. La Seguridad Social le abonará su pensión por mensualidades vencidas. Las pensiones se satisfacen en 14 pagas, correspondientes a cada uno de los meses más dos pagas extra, que se abonan en junio y noviembre.

Recibir asistencia sanitaria, tanto usted como sus beneficiarios. Incluye las prestaciones médicas y las farmacéuticas, salvo los medicamentos que por ley tienen que abonar los propios pacientes.

También tiene derecho a atención sanitaria en sus desplazamientos. Dentro de España, es suficiente con que lleve el DNI y la tarjeta sanitaria, pero si está en otro país de la Unión Europea, del Espacio Económico Europeo o Suiza, debe llevar la tarjeta sanitaria europea que expide el propio INSS.

Percibir prestaciones familiares, si tiene a su cargo hijos menores de 18 años, mayores afectados por una discapacidad en un grado igual o superior al 65%, o menores acogidos, en acogimiento familiar permanente o preadoptivo.

Disfrutar de los servicios sociales complementarios de la Seguridad Social.

Solicitar y obtener toda la información que necesite en relación con su condición de pensionista.

Pedir certificados relacionados con su condición de pensionista: certificado con el importe de su pensión, sobre las retenciones practicadas a efectos de IRPF, etc.

OBLIGACIONES:

La principal obligación como pensionista es comunicar al Instituto Nacional de la Seguridad Social, las variaciones que afecten a la situación que usted tenía cuando se le reconoció la pensión. Esta comunicación debe hacerse dentro de los treinta días siguientes a que se produzcan.

En todo caso, hay que notificar los cambios de domicilio, el inicio de actividades laborales, el reconocimiento y/o cobro de otras pensiones, nacionales o extranjeras, los cambios de estado civil, los nacimientos, las defunciones

Además, si percibe complemento a mínimos con cónyuge a cargo, debe poner en conocimiento del INSS el cambio de estado civil, el inicio de actividades laborales de su cónyuge, los reconocimientos y cobros de otras pensiones nacionales o extranjeras por parte de su cónyuge, y los incrementos del nivel de rentas, tanto suyos como los de su cónyuge, que sean incompatibles con el cobro de complementos por mínimos.



Importancia de cómo se cría mi cachorro

Texto: **José Martín**

Queridos lectores, hace unos días me llamaron unos clientes para un nuevo caso de ansiedad por separación, por lo menos eso parecía cuando me describieron lo que hacía su perro cuando ellos se marchaban de casa y una vez hecha la visita y estudiar las pautas que acontecían el diagnóstico fue lo que me temía, **ANSIEDAD POR SEPARACION**

Pero además bastante avanzada hasta el punto que los dueños estaban desesperados porque no podían hacer vida normal cuando salían temiendo al estado que se encontraba su perro, pero porque se produce este trastorno en un perro que aparentemente tiene de todo y vive cómodamente, intervienen varios factores como en nosotros el carácter genérico del perro, aunque esté es el factor en este tipo de trastorno menos común, tendríamos que centrarnos en cómo se ha criado este perro en concreto porque no todos los casos con el mismo diagnóstico tienen por qué ser iguales.

Centrándonos en este individuo y hecha la entrevista a los dueños con las preguntas pertinentes detecto una falta de conocimiento en el tema de como criar, corregir, premiar... Etc. al perro desde cachorro, aunque todo ello haya sido con la mejor intención ha contribuido notablemente en el estado actual, por eso tenemos que tener especial cuidado cuando nuestro perro es cachorro

incluso adulto en el exceso de mimos, falta de reglas claras que el entienda, falta de liderazgo por parte del dueño el cual hace que el hogar exista una jerarquía natural

Que debe de existir en todo grupo de convivencia animal, y la inexistencia de la misma más todos los excesos antes dichos es un caldo de cultivo perfecto para este tipo de trastorno, así que tenemos que querer a nuestro perro, pero al mismo tiempo darle un ambiente sano con salidas, paseos, disciplina y órdenes claras desde pequeños.

Socializarlos con humanos y otros perros, etc.

Pero recordar hay que acostumbrarlos a periodos progresivos de esperas y de estar solos, deben saber esperar y aburrirse y evitaremos estos casos, nuestro perro será más feliz y nosotros también.



PUBLICIDAD



JaimeGalindo
INTERMEDIACIÓN FINANCIERA
jgalindoroman@gmail.com / 666 386 193
C/ ABEDUL, LOCAL 2 - UTRERA (SEVILLA)

HIPOTECA HASTA 100%
SUBROGACIONES HIPOTECARIAS
OBRA NUEVA Y HERENCIA
REFINANCIACIONES HIPOTECARIAS
PRÉSTAMOS PERSONALES

Consigue dormir mejor ahora que los días se acortan

Texto : **Diego Marchal Arias**



<<Para el arte del sueño uno debe estar despierto todo el día>>

Friedrich Nietzsche

El verano trae días más largos y jornadas en las que la luz natural se mantiene casi hasta las 22 horas. Esto suele traducirse en un cambio de hábitos que influye directamente en el sueño.

En verano, la mayor exposición a la luz puede retrasar la secreción de melatonina y alterar la arquitectura del sueño.

Con la llegada del otoño y el cambio horario, el organismo tiene la posibilidad de compensar tanto la duración como la calidad del sueño, que influyen directamente en el rendimiento cognitivo. Dormir es un proceso activo en el que el cerebro organiza y estabiliza la información del día.

El horario de otoño-invierno con menos horas de luz favorece un mejor descanso. De hecho, es el que los científicos propugnan como el mejor para cuidar la salud y respetar los ritmos naturales.

Las fases profundas del sueño especialmente NREM y REM son fundamentales para que los recuerdos pasen de ser frágiles a duraderos. Si estas fases se reducen porque nos acostamos más tarde o porque la luz interfiere en el descanso, la memoria puede resentirse.

No se trata solo de dormir más, sino de dormir mejor y en sincronía con nuestro reloj biológico.

LA POLÉMICA SOBRE EL MEJOR HORARIO

- **Horario otoño/invierno.** En España, la hora se cambia dos veces al año, aunque los científicos abogan por mantener de forma constante el horario de invierno, porque promueve un ritmo biológico más estable que el del verano, lo que contribuye a mejorar el rendimiento intelectual y ayuda a disminuir la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, la obesidad, el insomnio y la depresión.

El horario de invierno, por tanto, sería el más beneficioso para la población, especialmente para los grupos más sensibles a los cambios de horario y a padecer trastornos del sueño y de la salud como son los niños y las personas mayores.

- **Acorde con el reloj biológico.** El control del sueño depende de un reloj interno situado en el cerebro y que funciona con factores externos como la temperatura y la luz. En otoño, con el cambio horario, aunque sea solo de una hora, este altera el tiempo de exposición al sol durante el día y desequilibra el reloj interno, que tarda varios días en reajustarse. Ello provoca que sea frecuente que durante los primeros días del cambio de hora algunas personas presenten irritabilidad, falta de concentración, bajo rendimiento laboral e insomnio.
- **Más calidad de sueño.** Este horario que comienza en el otoño facilita tener más horas de sueño y un despertar más natural que coincide con el amanecer.

Pedir ayuda también es cuidarse

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



Cuando nos duele una muela, acudimos al dentista. Si nos duele una pierna, vamos al médico. Sin embargo, cuando el sufrimiento es emocional, muchas personas esperan meses, incluso años, antes de pedir ayuda. «Ya se me pasará», «hay gente que está peor» o «debería poder con esto yo solo» son frases que escuchamos con frecuencia.

En octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental. Es una buena ocasión para recordar que acudir a un profesional de la psicología no es una señal de debilidad. Tampoco significa que uno esté «loco» ni que su vida sea un desastre. Significa que hay algo que le preocupa o le hace sufrir y que ha decidido prestarle atención.

A veces imaginamos que a la consulta psicológica sólo van personas en situaciones extremas. Pero hay muchos motivos para acudir: una pérdida que cuesta asumir, una relación que nos hace daño, una ansiedad que empieza a limitar nuestra vida, conflictos familiares que se repiten o una tristeza cuyo origen no acabamos de comprender. Otras veces no sucede nada extraordinario. Simplemente, sentimos que llevamos demasiado tiempo viviendo con malestar.

No existe una medida universal para decidir si lo que nos pasa es «suficientemente grave». Una pregunta más útil puede ser: ¿cuánto espacio está ocupando esto en mi vida? Si afecta a nuestro descanso, nuestras relaciones, el trabajo o las ganas de hacer cosas, merece atención. Y no es necesario esperar a tocar fondo para buscarla.

Cuanto antes podamos hablar de lo que nos ocurre, antes podremos empezar a comprenderlo y encontrar maneras de afrontarlo.

Pedir una primera cita suele ser la parte más difícil. Tal vez nos dé vergüenza contar cosas íntimas a alguien desconocido. Tal vez tenemos miedo de que se nos juzgue o que nos digan qué tenemos que hacer. En una consulta psicológica, sin embargo, no se trata de recibir una sentencia sobre nuestra forma de vivir. Se trata de disponer de un espacio confidencial donde hablar con libertad, explorar lo que nos ocurre y trabajar junto a un profesional para producir cambios. Si en las primeras sesiones no nos sentimos cómodos, también podemos plantearlo o buscar otro profesional con quien establecer una buena relación.

La ayuda de familiares y amigos sigue siendo valiosa. Que alguien nos escuche, nos acompañe a dar un paseo o nos llame para saber cómo estamos puede aliviar mucho. Pero el cariño no siempre basta para abordar un sufrimiento que persiste. Del mismo modo que querer mucho a alguien no nos convierte en su médico, tampoco nos obliga a saber resolver todos sus problemas emocionales.

Por eso conviene cuidar también la forma en que hablamos de quien va al psicólogo. Bromas como «eso es cosa de locos» o comentarios como «antes la gente aguantaba más» pueden parecer inofensivos, pero hacen más difícil que alguien se atreva a pedir ayuda. Si una persona cercana nos confía que está pensando en acudir a consulta, podemos escucharla sin pedirle explicaciones y decirle algo tan sencillo como: «Me parece bien que busques apoyo si lo necesitas».

La salud mental forma parte de la salud. Reconocer que necesitamos ayuda psicológica no nos hace menos capaces. A veces, la decisión más responsable y valiente consiste precisamente en dejar de exigirse poder con todo a solas y permitir que alguien nos ayude.

Cultivo y cuidados de la zanahoria

Texto : **Equipo HdU**



La zanahoria es una hortaliza fácil de cultivar y muy apreciada por su sabor, sus propiedades nutritivas y su versatilidad en la cocina. Para obtener una buena cosecha es importante elegir un lugar adecuado y proporcionar a las plantas los cuidados necesarios durante todo su desarrollo.

La siembra se realiza directamente en el suelo, preferentemente en una zona soleada. El terreno debe estar suelto, profundo y libre de piedras, ya que las raíces necesitan espacio para crecer correctamente. Las semillas se colocan a poca profundidad y se cubren con una fina capa de tierra. Es conveniente dejar suficiente separación entre las plantas para que las zanahorias puedan desarrollarse sin competencia.

El riego debe ser frecuente pero moderado, procurando mantener la tierra ligeramente húmeda. Es importante evitar los encharcamientos, porque el exceso de

agua puede favorecer la aparición de enfermedades y perjudicar las raíces. Durante las primeras semanas también es recomendable eliminar las malas hierbas que puedan competir por el agua y los nutrientes.

La zanahoria necesita buena iluminación y temperaturas suaves para crecer adecuadamente. Un acolchado con paja, hojas secas u otro material orgánico puede ayudar a conservar la humedad del suelo y reducir el crecimiento de malas hierbas.

La cosecha suele realizarse cuando las raíces han alcanzado un tamaño adecuado, generalmente entre dos y cuatro meses después de la siembra, dependiendo de la variedad y de las condiciones de cultivo. Para recolectarlas, se afloja cuidadosamente la tierra y se extraen las zanahorias tirando suavemente de sus hojas.

Con un suelo apropiado, riego equilibrado, buena iluminación y un mantenimiento regular, es posible conseguir zanahorias sanas, crujientes y de excelencia.



¿Somos capaces de perdonar?

Texto: J.M. Rojano



Hay palabras que pronunciamos con facilidad y que, sin embargo, resultan tremendamente difíciles de llevar a la práctica. Perdón es una de ellas. Desde pequeños escuchamos que debemos saber perdonar, olvidar las ofensas y no guardar rencor. Pero cuando alguien nos hiere de verdad, cuando sentimos una traición, una injusticia o una decepción profunda, la teoría deja paso a una pregunta mucho más incómoda: ¿somos realmente capaces de perdonar?

Perdonar no significa necesariamente olvidar. Quizá ahí se encuentre uno de los grandes errores de nuestra manera de entender el perdón. La memoria no funciona como una pizarra que podamos borrar a voluntad. Hay acontecimientos que permanecen con nosotros durante años e incluso toda una vida. Podemos recordar lo sucedido y, aun así, decidir que ese recuerdo no gobierne nuestro presente.

Tampoco perdonar significa justificar. Una acción injusta continúa siendo injusta aunque decidamos perdonar a quien la cometió. El daño no desaparece mágicamente ni aquello que estuvo mal pasa a estar bien. El perdón pertenece a otro territorio: el de nuestra relación con lo ocurrido.

Desde la filosofía, el perdón nos conduce inevitablemente hacia cuestiones como la libertad, la responsabilidad y la convivencia. Somos

seres que vivimos entre otros seres humanos y, precisamente por eso, estamos expuestos a equivocarnos y a sufrir las equivocaciones ajenas. Si exigiéramos que nadie cometiera jamás un error para poder mantener una relación, probablemente terminaríamos completamente solos.

Pero hay heridas pequeñas y heridas enormes. No todo puede medirse con la misma vara. Podemos perdonar con relativa facilidad una palabra desafortunada, un olvido o una discusión. Mucho más difícil resulta hacerlo cuando se rompe la confianza o cuando sentimos que alguien a quien queríamos nos ha fallado profundamente.

Entonces aparece el rencor.

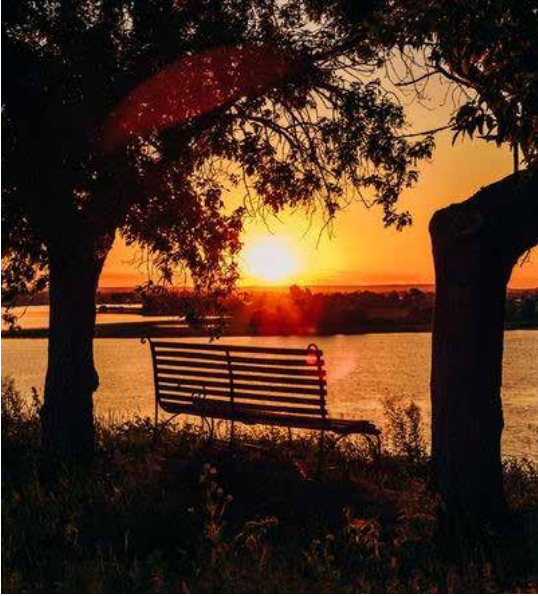
El rencor tiene una característica curiosa: parece protegernos, pero también puede encarcelarnos. Nos repetimos lo sucedido, reconstruimos conversaciones y pensamos en lo que deberíamos haber dicho o hecho. El pasado vuelve una y otra vez. La persona que nos hizo daño puede incluso haber continuado con su vida mientras nosotros seguimos manteniendo una conversación silenciosa con aquella herida.

Por eso, en determinadas circunstancias, perdonar puede convertirse en una forma de libertad.

No siempre se perdona por quien causó el daño. A veces se perdona por uno mismo, para dejar de cargar con algo que pesa demasiado. Eso no obliga a recuperar una amistad, regresar a una relación ni volver a confiar inmediatamente. Perdonar y reconciliarse no son exactamente lo mismo. Podemos perdonar y, al mismo tiempo, establecer límites.

También existe otra pregunta, quizá todavía más difícil: ¿sabemos pedir perdón?

Reconocer que hemos causado daño exige abandonar por un momento nuestro orgullo. Es frecuente que intentemos defendernos:



“no era mi intención”, “tú también lo hiciste”, “lo entendiste mal”. Sin embargo, pedir perdón sinceramente implica reconocer que nuestras acciones tienen consecuencias, incluso cuando esas consecuencias no eran las que pretendíamos.

Y después está el perdón hacia nosotros mismos.

Podemos ser sorprendentemente comprensivos con los errores de otras personas y tremendamente severos con los propios. Recordamos decisiones equivocadas, oportunidades perdidas o palabras que deseábamos retirar. Nos juzgamos desde el presente por decisiones tomadas por una persona que, en aquel momento, sabía menos, tenía otras circunstancias y quizá también otros miedos.

Perdonarnos no consiste en negar nuestros errores, sino en

aprender de ellos sin convertirlos en una condena permanente.

Quizá el verdadero perdón sea precisamente eso: aceptar que el pasado no puede modificarse, pero el futuro todavía está abierto.

En una sociedad donde las discusiones parecen cada vez más rápidas y las condenas más definitivas, recuperar el valor del perdón puede resultar profundamente humano. Todos necesitamos alguna vez una segunda oportunidad. Todos hemos pronunciado palabras de las que después nos arrepentimos. Todos hemos cometido errores.

¿Somos capaces de perdonar?

Probablemente sí, aunque no siempre inmediatamente y nunca de la misma manera. Hay perdones que llegan después de una conversación y otros que necesitan años. Algunos permiten recuperar una relación; otros simplemente nos permiten continuar nuestro camino.

Tal vez perdonar no sea olvidar la herida, sino conseguir que deje de doler cada vez que la recordamos.

Y quizá, cuando finalmente somos capaces de hacerlo, descubrimos algo inesperado: el perdón no cambia lo que ocurrió ayer, pero puede cambiar nuestra manera de vivir mañana.



Ajustes importantes para que el ChatGPT como agente de IA sea segura

Texto : Diego Marchal Arias



<<La Inteligencia Artificial puede ser peligrosa si no la controlamos o supervisamos convenientemente>>

Chatooks

El paso más importante con agentes como ChatGPT es conectar únicamente los servicios que realmente necesites.

Si usas ChatGPT solo para escribir o hacer consultas, no necesitas conectar además **MS Outlook, Google Drive** u otros servicios. Cada conexión adicional amplía el acceso potencial a los datos. Así puedes comprobarlo:

1. En la página de ChatGPT en el navegador, haz clic en tu foto de perfil a la izquierda y luego selecciona las entradas denominadas **Configuración y Aplicaciones**.
2. Revisa ahora la lista de todas las aplicaciones conectadas. Deshabilita todo lo que no estés usando de forma activa. Si solo utilizas ChatGPT para preguntas o resúmenes, lo ideal sería que no hubiera ninguna aplicación adicional conectada.

No concedas permisos de acción a la ligera

Y para el futuro, recuerda conectar aplicaciones con ChatGPT solo cuando realmente lo necesites. Por lo general, no se puede definir con precisión qué puede ver o hacer el servicio. Por esa

misma razón, revisa con especial cuidado los permisos solicitados. Si una autorización parece demasiado extensa, es mejor cancelarla.

Utiliza chats temporales

Con los agentes de inteligencia artificial, también es mejor realizar las tareas confidenciales en un chat temporal. Se inicia sin relación alguna con conversaciones anteriores, no aparece en el historial y no utiliza recuerdos guardados. Según OpenAI, este tipo de chats tampoco se utilizan para entrenar el modelo. Así funciona: no pulses **Nuevo chat**; en su lugar, haz clic en el botón con forma de bocadillo de la esquina superior derecha llamada **Activar chat temporal**.

Utiliza la versión oficial

Aprovecha las funciones de los agentes de ChatGPT únicamente en **chatgpt.com** o en la aplicación oficial de OpenAI, nunca a través de servicios incrustados de terceros en otras páginas web. Esto se debe a que muchas herramientas de proveedores externos integran funciones de IA, pero no te dan acceso al menú de seguridad donde puedes ver las aplicaciones conectadas ni pausar su acceso en cualquier momento.

En interfaces no oficiales, en cambio, existe el riesgo de que alguien pueda leer tus entradas sin que te des cuenta, sin posibilidad de cortar la conexión a tiempo.



Cómo plantar romero en una maceta y mantenerlo sano

Texto : Equipo HdU



El romero (*Salvia rosmarinus*) es una planta aromática mediterránea muy resistente, perfecta para cultivar en una maceta, incluso si no tienes jardín. Además de aportar un agradable aroma, sus hojas pueden utilizarse en numerosos platos de cocina. Para que crezca fuerte y frondoso, hay que prestar especial atención al sol, el drenaje y el riego.

Lo primero es elegir una maceta de unos 25-30 cm de diámetro, preferiblemente con varios agujeros en la base para que pueda salir el agua sobrante. Las macetas de barro o terracota son una buena opción porque permiten que el sustrato se seque con mayor facilidad.

Utiliza un sustrato ligero y bien drenado. Puedes mezclar sustrato universal con perlita o arena gruesa. El romero no soporta bien que sus raíces permanezcan constantemente húmedas.

Coloca la planta en el centro de la maceta y cubre las raíces con el sustrato sin enterrar demasiado el tallo. Presiona ligeramente la tierra y realiza un primer riego para que el sustrato quede asentado.

El romero necesita abundante luz solar, aproximadamente seis horas o más de sol directo al día. Una terraza, balcón o ventana muy luminosa puede ser un lugar adecuado. En exterior, además, tendrá una buena circulación de aire.

Uno de los errores más frecuentes es regar demasiado. Antes de volver a regar, comprueba que la parte superior de la tierra esté seca. Cuando llegue el momento, riega bien hasta que salga un poco de agua por los agujeros de drenaje y después deja que el exceso se elimine.

Durante los meses calurosos necesitará más atención, mientras que en invierno los riegos pueden espaciarse considerablemente.

Puedes podar ligeramente las puntas para mantener la planta compacta y favorecer la aparición de nuevos brotes. También puedes cortar algunas ramas para utilizarlas en la cocina. La poda después de la floración ayuda a mantener una forma bonita y saludable.



Entrevista a Carolina Le Port

Texto y fotos: Iván Lobato



En <<De Carmen Amaya a Rosalía>>, Le Port estudia el flamenco como una estructura cultural que conecta memoria, cuerpo, identidad y creación contemporánea.



¿Por qué decidió construir un recorrido entre Carmen Amaya y Rosalía? ¿Qué permite comprender esa conexión?

Ambas han generado un inmenso impacto internacional. Son dos extraordinarias creadoras que contra todo pronóstico consiguieron visibilizar el flamenco. No como ortodoxia o como emblema vacío, sino como matriz para proponer nuevas voces dentro de una cultura global que carecía de diversidad.

Entre ambas se despliega una genealogía que me permitía hacer un análisis amplio y diversificado. Sus biografías se enlazan a través de

sagas, territorios y personas. Lo que en Carmen fue familia y pertenencia en Rosalía es inspiración y referencia.

¿Qué elementos del flamenco considera que permanecen reconocibles a través de las distintas generaciones?

Lo único que permanece es aquello que se cuida, que se conserva y que se transmite. Para ello hace falta tener un compromiso con el flamenco que está por encima de los intereses personales. Me vale tanto la cantaora que recuerda el cante de su abuela en una fiesta como el bailarín que defiende un remate que aprendió de Farruco. Lo que destroza el flamenco es su instrumentalización y vaciarlo de memoria.

Me parece mucho más honesto una Rosalía rindiendo homenaje a Fernanda y Bernarda de Utrera en los Grammy, que un flamenco con talento e infinitas posibilidades que improvisa su carrera en función de cómo se levante, despreciando el sacrificio y el compromiso de sus ancestros para que el flamenco pudiera existir.

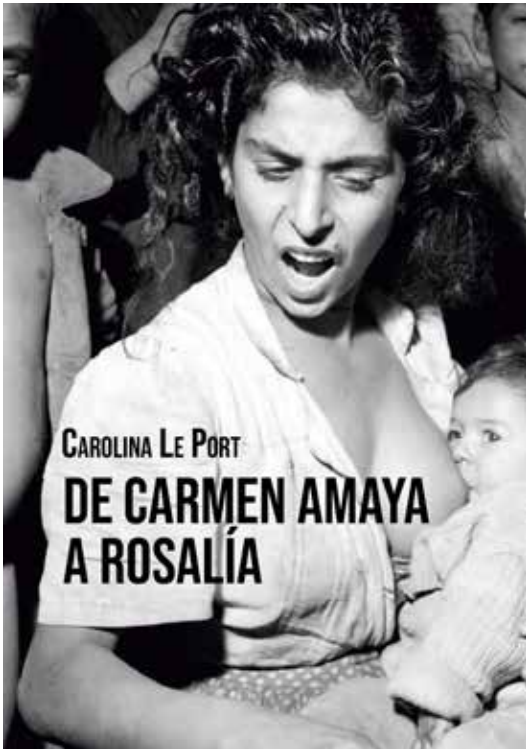
¿Qué representa Carmen Amaya en la historia del flamenco y por qué sigue siendo una figura relevante para entender la creación contemporánea?

Carmen Amaya es sinónimo de dignidad. Si algo la caracterizaba es que no dejó de ser ni mujer ni gitana y desde ahí bailaba, creaba y defendía su derecho a expresar lo que sentía.

Sí sigue siendo referencial es porque no dejó que los límites que los demás ponían a su origen definieran su destino. Y eso en la creación se percibe y atraviesa generaciones sin pedir permiso. Hablaba “en flamenco” con tanta honestidad que lo hace comprensible para cualquiera que la mire.

¿Qué papel han desempeñado las mujeres en la construcción de la historia del flamenco?

Las mujeres en el flamenco han ocupado el espacio sin pedir permiso. Es de las pocas disciplinas artísticas donde no tienes que hacer un esfuerzo para encontrar nombres propios.



¿Qué le gustaría que un lector pudiera hacer de manera diferente después de leer sus libros?

Ojalá les haga mirar al flamenco con mucha más admiración. No sólo por lo extraordinario de su manifestación artística, sino por el compromiso de hacerlo posible y de transmitirlo. Sobre todo ellas, que muchas veces estaban privadas de la vida pública artística ó de un reconocimiento a su talento, infinito en muchos casos, y eso no las impidió seguir.

¿Qué dificultades implica construir un proyecto editorial independiente en el panorama actual?

Fui yo quien decidió escoger este camino. Podría haber firmado con una gran editorial, con su distribución en grandes superficies y haber trabajado con menos presión o dificultades, pero soy una creyente en los librerías y en el comercio local y no me equivocaba porque lo que más satisfacción me está dando es ver cómo se han comprometido con este proyecto y como consecuencia con el flamenco.



¿Qué estereotipos femeninos siguen condicionando la representación de las mujeres?

Los estereotipos no sólo condicionan la representación de las mujeres. Yo he trabajado muchos años en el audiovisual, precisamente analizando cómo se nos representa en la pantalla, y con un enorme esfuerzo intergeneracional, se está avanzando muchísimo. Me preocupa mucho más como se representa al pueblo gitano o todos los estereotipos exóticos que sobre ellos se mantienen en escenarios, portadas o textos. Creo que aquí está prácticamente todo por hacer.

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

TE LLEVAMOS
A CASA TU
CAFÉ DE SIEMPRE
mocaibo.com

La Feria de la Seda de Los Molares: seis siglos de historia, comercio y tradición

Texto: J.M. Rojano



En el corazón de la campiña sevillana, el municipio de Los Molares recupera cada otoño una parte fundamental de su pasado. La actual Feria de la Seda es mucho más que un mercado de época: es una recreación histórica que recuerda la importancia que alcanzó la localidad entre los siglos XV y XVII como centro comercial de paños, sedas y otras mercancías.

La historia de esta celebración se remonta al 30 de mayo de 1465, cuando el rey Enrique IV de Castilla concedió a doña María de Mendoza, señora de Los Molares, el privilegio de celebrar anualmente una feria franca durante el mes de octubre. La documentación histórica conservada y las investigaciones difundidas por el Ayuntamiento sitúan en este privilegio el origen de la gran feria comercial que convirtió a Los Molares en un importante punto de encuentro de comerciantes.

Los Molares, en el camino de los mercaderes

La situación geográfica de Los Molares favoreció desde el principio su desarrollo comercial. Algunos mercaderes que viajaban hacia otras grandes ferias andaluzas encontraron en la localidad una alternativa a determinadas rutas y cargas fiscales. María de Mendoza supo aprovechar esta circunstancia y consolidar la feria.

Con el paso de los años, aquella cita comercial fue creciendo. A Los Molares llegaron comerciantes de diferentes procedencias, entre ellos genoveses, venecianos, alemanes y portugueses. En sus puestos podían encontrarse paños, sedas, brocados y otros tejidos, pero también lana, ganado, cereales, vino, aceite, tejas y numerosas mercancías.

La importancia de la feria aumentó todavía más después del descubrimiento de América. Sevilla se convirtió en uno de los grandes centros del comercio con el Nuevo Mundo y Los Molares quedó vinculado a esa intensa actividad económica. Los tejidos y las sedas adquirieron especial protagonismo, hasta el punto de que la feria fue conocida históricamente como una feria de paños y sedas.

Una referencia literaria publicada en 1626, *Varia fortuna del soldado Píndaro*, de Gonzalo de Céspedes y Meneses, describe una feria celebrada en un lugar próximo a Sevilla identificado con Los Molares. El texto ofrece una imagen de la variedad de productos y del movimiento comercial que existía en torno a aquella celebración. En 2026 se cumplen precisamente cuatro siglos de la publicación de esta referencia literaria.

Del esplendor a la desaparición

Durante los siglos XVI y XVII, la feria vivió momentos de gran importancia. El poeta sevillano Baltasar del Alcázar, que fue gobernador del

castillo y juez principal de la villa entre 1569 y 1584, también estuvo vinculado a Los Molares durante esta época. El municipio conserva así una estrecha relación entre su patrimonio, la literatura y la actividad comercial de aquellos siglos.

Sin embargo, el esplendor no fue eterno. Durante el siglo XVII llegaron las epidemias, las dificultades económicas y la pérdida progresiva de protagonismo del comercio sevillano con América, especialmente cuando el tráfico americano se desplazó hacia Cádiz. Estos cambios contribuyeron al declive de la feria, que terminó desapareciendo antes de finalizar el siglo.

El regreso de la Feria de la Seda

Muchos siglos después, Los Molares decidió recuperar aquella parte de su patrimonio histórico. La actual Feria de la Seda se plantea como una recreación histórica de la antigua feria comercial. Según el Ayuntamiento, esta celebración contemporánea lleva más de una década convirtiendo el entorno del castillo y las calles del municipio en un escenario de época.

El mercado de época constituye uno de sus elementos principales. Artesanos, mercaderes, músicos, personajes históricos, talleres y espectáculos contribuyen a crear una ambientación que pretende acercar al visitante a los siglos en los que Los Molares fue un importante centro comercial.

El Castillo de Los Molares, construido originalmente en la Edad Media, desempeña un papel fundamental en esta recuperación. Sus muros, patios y espacios interiores sirven como escenario de visitas, representaciones y actividades relacionadas con la historia local. La fiesta permite, además, que vecinos y visitantes conozcan de una forma diferente uno de los principales monumentos del municipio.

La Feria de la Seda en 2026

En 2026, la Feria de la Seda volverá a celebrarse los días 3 y 4 de octubre, en el entorno del

castillo y el casco histórico. La programación incluye mercado de época, artesanía, pasacalles, teatro, música, actividades infantiles, visitas al castillo y un torneo a caballo con carrera de cintas.

La edición de este año incorpora además una interesante coincidencia histórica: se conmemoran 400 años de la referencia literaria de 1626 que describe la feria de Los Molares.

Así, casi 560 años después de la concesión de aquella feria franca de 1465, Los Molares continúa mirando a su pasado para construir una celebración del presente. La Feria de la Seda se ha convertido en una forma de conservar la memoria de una época en la que paños y sedas, comerciantes y viajeros hicieron de esta pequeña localidad sevillana un destacado punto de encuentro comercial.



Hoy, cuando las calles se llenan de puestos, música, personajes de época y visitantes, la historia vuelve a ocupar el lugar que durante siglos tuvo en Los Molares: junto a su castillo y en el corazón mismo del municipio.

Fuentes principales: Ayuntamiento de Los Molares, Junta de Andalucía, Turismo de la Provincia de Sevilla y documentación histórica de la Feria de la Seda.

Modificando la conducta de nuestros hijos

Texto : Diego Marchal Arias



<<Nuestra juventud es decadente e indisciplinada. Los hijos no escuchan ya los consejos de los padres>>

Anónimo caldeo, 2000 A.C.

2. La capacidad de empatizar

Consiste en ser capaces de aceptar que cuando alguien se porta de una forma tiene un motivo, una razón para actuar de esa forma. No se trata de mostrar alegría ni de ser simpáticos, ni de estar de acuerdo, sino que simplemente somos capaces de ponernos en su lugar. Para empatizar debemos intentar meternos en su pellejo, observar sus expresiones, el tono de su voz, su comunicación corporal. Para demostrarle esta actitud usaremos frases como <<entiendo lo que sientes>>, <<noto que>>.

Otro aspecto a tener presente es que el padre/madre no debe convertirse en el <<colega>> de su hijo. Algunos padres expresan que son los mejores amigos de sus hijos, creyendo que esto es el ideal, pero ello no es así; usted debe llevarse bien con sus hijos y hacer un esfuerzo por empatizar con ellos, pero no convertirse en su amigo/a, pues para ello ya existe un grupo de iguales. Usted debe permanecer en el papel de padre/madre, tan importante como el de amigo/a.

3. Resumir sus ideas y darle información útil.

Resumiendo sus ideas y sentimientos que acaba de escuchar a su hijo/a conseguirá hacerle comprender que lo ha entendido, que ha estado atento a lo que decía. Utilice frases como <<si no te he entendido mal>>, <<entonces lo que quieres decir es>>. Pero no basta con demostrarle que lo hemos escuchado y entendido, habrá que completar sus ideas; por eso, tras resumir éstas debemos completarlas con información que le sea útil y que debe ser positiva (<<me ha gustado>>, <<me ha parecido estupendo que>>), específica, oportuna y orientada hacia el presente y el futuro. En esta información indicaremos qué espera que se haga y qué espera que no se vuelva a hacer. Por último, sugiera alternativas: << que te parece si>>.

4. Elegir el lugar y momento adecuados

Esto es de suma importancia, ya que cualquier actuación realizada en una situación o momento inapropiados producirá el efecto contrario al deseado.

- Si vas a criticar o pedir explicaciones espera a estar a solas con tu hijo.
- Si vas a elogiarlo, será bueno que esté con su grupo u otras personas significativas.
- Párate a pensar si necesitarás el apoyo de tu pareja, de su profesor o de un experto.
- Si ha comenzado una discusión y ves que se te escapa de las manos o que no es el momento apropiado, utiliza frases como << si no te importa, seguimos hablando más tarde...>>

Ejercicio: Recuerde alguna situación en la que piense que el no haber elegido un lugar o momento apropiados haya hecho que el diálogo fracasara. Luego decida dónde y cuándo debería haberlo hecho y qué cambios habría obtenido.

La crueldad de las personas: una herida que no siempre se ve

Texto y foto: J.M. RojanoSanitaria

La crueldad humana es una realidad que, desgraciadamente, forma parte de nuestra sociedad. No siempre se manifiesta mediante la violencia física ni aparece en las noticias. A veces se esconde detrás de una palabra hiriente, una humillación, una burla, el desprecio o la indiferencia ante el sufrimiento de otra persona.

Vivimos en una época en la que resulta muy fácil opinar sobre los demás. Las redes sociales, por ejemplo, permiten que algunas personas juzguen, insulten o ridiculicen a otras sin pensar en las consecuencias. Detrás de cada pantalla hay un ser humano con sentimientos, preocupaciones y problemas que quizá desconocemos. Una frase escrita en pocos segundos puede permanecer durante mucho tiempo en la memoria de quien la recibe.

Pero la crueldad también puede aparecer en nuestra vida cotidiana. La encontramos cuando alguien disfruta haciendo daño, cuando se utiliza la debilidad de otra persona para sentirse superior o cuando se abandona a quien necesita ayuda. Incluso la indiferencia puede convertirse en una forma de crueldad. Mirar hacia otro lado ante una injusticia nos hace olvidar que todos, en algún momento de nuestra vida, podemos necesitar comprensión y apoyo.

En nuestros pueblos y ciudades, donde la cercanía entre las personas debería ayudarnos a construir comunidades más humanas, tenemos una responsabilidad especial. También en Utrera podemos preguntarnos qué hacemos cada día para mejorar la vida de quienes nos rodean. Un saludo, una conversación, escuchar a una persona que se siente sola o defender a quien está siendo tratado injustamente pueden parecer pequeños gestos, pero tienen un enorme valor.

Frente a la crueldad existe una herramienta poderosa: la empatía. Antes de hablar, juzgar o actuar, deberíamos intentar ponernos en el lugar del otro. Nunca conocemos completamente la batalla que una persona está librando en silencio.

Quizá no podamos eliminar toda la crueldad del mundo, pero sí podemos decidir qué clase de personas queremos ser. Podemos elegir entre herir o ayudar, entre humillar o respetar, entre ignorar o acompañar.

Una sociedad mejor no se construye únicamente con grandes discursos. Se construye cada día, con pequeños actos de humanidad. Porque la bondad, aunque a veces haga menos ruido que la crueldad, también puede cambiar profundamente la vida de una persona.

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



C/ Poeta Mariano Roldan, Local 10 y 11 41710 - Utrera

La Feria de la Seda de Los Molares cierra una edición récord con miles de visitantes

Texto: J.M. Rojano



Los Molares ha vuelto a demostrar su capacidad para convertir su historia y patrimonio en un gran atractivo turístico y cultural. La Feria de la Seda 2026 ha cerrado este fin de semana con una extraordinaria respuesta de público, superando las expectativas y consolidándose como una de las grandes citas del calendario del municipio.

Durante los días 3 y 4 de octubre, las calles de Los Molares viajaron al final del siglo XV para recrear un ambiente histórico en el que vecinos y visitantes pudieron disfrutar de una amplia programación de actividades, espectáculos y propuestas para todos los públicos.

La afluencia de público ha sido uno de los grandes protagonistas de esta edición. Miles de personas han pasado por el municipio durante el fin de semana, superando incluso los registros de 2025 y dejando una de las ediciones más multitudinarias de esta celebración.

El Castillo de Los Molares volvió a ejercer como uno de los grandes escenarios de la Feria, acompañado por las calles y espacios históricos del municipio, que se transformaron para ofrecer una experiencia marcada por la ambientación, la música, la tradición y la recreación histórica.

Teatro y espectáculos de calle, pasacalles, talleres, conciertos, mercado, actividades familiares, animación y propuestas de inspiración medieval formaron parte de una programación que tuvo también entre sus principales atractivos el torneo medieval y los espectáculos ecuestres en vivo.

La participación de vecinos, comerciantes, asociaciones, artesanos y establecimientos locales resultó fundamental para generar el ambiente que ha caracterizado esta edición. La Feria ha servido además para proyectar la imagen de Los Molares y poner en valor su patrimonio, gastronomía, tradiciones e identidad.







¡DA VIDA A TUS IDEAS CON IMPRESIONES DE CALIDAD!

Impresión profesional para
particulares y empresas



Cartelería A4 y A3



Flyers publicitarios



Calendarios
de mesa y pared



Tacos de notas



Papelería
personalizada



Envíanos tu diseño

Nosotros lo imprimimos
rápido, con **excelente calidad**
y al mejor precio.



Contáctanos



693 020 132



rojanopublies@gmail.com



Test Cultural:

La Feria de la Seda de Los Molares

Instrucciones: Lee atentamente cada pregunta y marca la respuesta correcta. Solo hay una respuesta acertada en cada pregunta.

1. ¿En qué provincia se encuentra Los Molares?

- ☐ a) Cádiz
- ☐ b) Sevilla
- ☐ c) Córdoba

2. ¿En qué año concedió Enrique IV el privilegio de celebrar una feria franca en Los Molares?

- ☐ a) 1465
- ☐ b) 1520
- ☐ c) 1626

3. ¿A quién concedió Enrique IV este privilegio?

- ☐ a) A Baltasar del Alcázar
- ☐ b) A Gonzalo de Céspedes y Meneses
- ☐ c) A doña María de Mendoza

4. ¿En qué mes se celebraba originalmente la feria?

- ☐ a) Octubre
- ☐ b) Mayo
- ☐ c) Agosto

5. ¿Qué productos tuvieron especial protagonismo en la antigua feria?

- ☐ a) Hierro y carbón
- ☐ b) Paños y sedas
- ☐ c) Pescado y sal

6. ¿Qué comerciantes extranjeros acudieron a la feria?

- ☐ a) Genoveses, venecianos, alemanes y portugueses
- ☐ b) Ingleses, franceses, griegos y egipcios
- ☐ c) Noruegos, suecos, rusos y polacos

7. ¿Qué ciudad se convirtió en un gran centro del comercio con el Nuevo Mundo tras el descubrimiento de América?

- ☐ a) Granada
- ☐ b) Málaga
- ☐ c) Sevilla

8. ¿Qué obra publicada en 1626 contiene una referencia literaria relacionada con la feria de Los Molares?

- ☐ a) Varia fortuna del soldado Píndaro
- ☐ b) Don Quijote de la Mancha
- ☐ c) La Celestina

9. ¿Quién escribió Varia fortuna del soldado Píndaro?

- ☐ a) Baltasar del Alcázar
- ☐ b) Gonzalo de Céspedes y Meneses
- ☐ c) Miguel de Cervantes

10. ¿Qué poeta sevillano estuvo vinculado a Los Molares como gobernador del castillo y juez principal?

- ☐ a) Baltasar del Alcázar
- ☐ b) Luis de Góngora
- ☐ c) Fernando de Herrera

11. ¿Qué factores contribuyeron al declive de la antigua feria?

- ☐ a) Las epidemias y las dificultades económicas, entre otros factores
- ☐ b) La construcción de un nuevo puerto en Los Molares
- ☐ c) La desaparición de la agricultura en Andalucía

12. ¿Qué ciudad sustituyó progresivamente a Sevilla como centro del tráfico americano?

- ☐ a) Córdoba
- ☐ b) Cádiz
- ☐ c) Jaén

13. ¿Qué monumento desempeña un papel fundamental en la actual Feria de la Seda?

- ☐ a) La Catedral de Sevilla
- ☐ b) El Alcázar de Carmona
- ☐ c) El Castillo de Los Molares

14. ¿Cuándo se celebrará la Feria de la Seda de 2026 según el texto?

- ☐ a) 3 y 4 de octubre
- ☐ b) 10 y 11 de septiembre
- ☐ c) 15 y 16 de noviembre

15. ¿Qué aniversario se conmemora en 2026 relacionado con la referencia literaria de la feria?

- ☐ a) 300 años
- ☐ b) 400 años
- ☐ c) 500 años

SOLUCIONES:

B) Sevilla

A) 1465

C) A doña María de Mendoza

A) Octubre

B) Paños y sedas

A) Genoveses, venecianos, alemanes y portugueses

C) Sevilla

A) Varia fortuna del soldado Píndaro

B) Gonzalo de Céspedes y Meneses

A) Baltasar del Alcázar

A) Las epidemias y las dificultades económicas, entre otros factores

B) Cádiz

C) El Castillo de Los Molares

A) 3 y 4 de octubre

B) 400 años

Ensalada templada de otoño

Ingredientes:

- 300 g de calabaza
- 150 g de mezcla de rúcula y espinacas
- 1 granada
- 60 g de nueces
- 100 g de queso feta
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de miel
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto



Modo de elaboración:

Precalienta el horno a 200 °C. Pela la calabaza y córtala en dados. Colócala en una bandeja, añade una cucharada de aceite, sal y pimienta. Hornea durante unos 20-25 minutos, hasta que esté tierna y ligeramente dorada. Una preparación similar utiliza calabaza horneada durante unos 20 minutos a 180 °C.

Lava y seca las hojas verdes. Desgrana la granada y corta el queso feta en pequeños dados. Puedes tostar ligeramente las nueces en una sartén durante unos minutos para intensificar su sabor.

Mezcla el aceite de oliva restante con el vinagre, la miel y el zumo de limón. Añade una pizca de sal y pimienta y remueve hasta conseguir una salsa homogénea.

Coloca las hojas verdes en una fuente grande. Añade la calabaza templada, la granada, las nueces y el queso feta. Finalmente, reparte la vinagreta por encima.

Sírvela inmediatamente, cuando la calabaza todavía esté templada. Puedes convertirla en un plato más completo incorporando garbanzos, lentejas o quinoa. Una versión con lentejas, calabaza asada y granada también resulta apropiada como plato único.

PUBLICIDAD

Estofado de ternera otoñal

Ingredientes:

- 700 g de ternera para guisar
- 3 zanahorias
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates maduros rallados
- 150 ml de vino tinto
- 400 ml de caldo de carne
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Una pizca de tomillo
- Sal y pimienta
- Perejil fresco para terminar



Modo de elaboración:

Corta la ternera en dados, sécala bien y salpimienta. Calienta el aceite en una cazuela y dora la carne por todos sus lados. Retírala y reserva. Dorar primero la carne ayuda a desarrollar un sabor más profundo.

En la misma cazuela, añade la cebolla, el ajo y el pimiento picados. Cocina durante unos 7-8 minutos. Incorpora las zanahorias y el tomate rallado y deja cocinar unos minutos más.

Devuelve la carne a la cazuela, añade el vino tinto y deja que hierva unos minutos para que reduzca.

Agrega el caldo, el laurel y el tomillo. Tapa y cocina a fuego lento durante aproximadamente 1 hora y 30 minutos, hasta que la carne esté tierna.

Incorpora las patatas cortadas en trozos y continúa la cocción unos 25-30 minutos, hasta que estén tiernas y la salsa haya espesado.

Sirve el estofado bien caliente, con perejil fresco por encima y un buen trozo de pan para acompañar la salsa. Consejo de octubre: puedes añadir unos champiñones o un poco de calabaza para darle un toque todavía más otoñal.

PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLI

PUBLICIDAD & MARKETING

TEL: 630 558 136

EL ARCO
CARPINTERÍA

Cocinas, armarios y
vestidores

C/ Corredera, 42 - 41710

Utrera

Telf. 955 864 642 - 607

Tarta de calabaza y canela

Ingredientes:

- 500 g de calabaza limpia
- 1 lámina de masa quebrada
- 2 huevos
- 100 g de azúcar
- 200 ml de nata líquida
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Una pizca de sal
- Azúcar glas para decorar



Modo de elaboración:

Primero, corta la calabaza en trozos pequeños y cuécela o ásala hasta que esté muy tierna. Déjala enfriar y tritúrala hasta conseguir un puré suave.

Precalienta el horno a 180 °C. Coloca la masa quebrada en un molde para tartas, ajustándola bien a los bordes. Pincha ligeramente la base con un tenedor para evitar que se hinche durante la cocción.

En un bol grande, mezcla el puré de calabaza con los huevos, el azúcar, la nata y la esencia de vainilla. Añade la canela, el jengibre, la nuez moscada y una pizca de sal. Remueve todo hasta obtener una crema homogénea.

Vierte la mezcla sobre la masa y hornea durante aproximadamente 40 min, hasta que el relleno esté cuajado y la superficie ligeramente dorada.

Deja enfriar la tarta antes de desmoldarla. Para darle un toque especial de octubre, puedes espolvorear un poco de azúcar glas por encima y decorarla con canela, nueces o pequeñas figuras de masa con forma de hojas.

Esta tarta es perfecta para una merienda otoñal acompañada de café, chocolate caliente o té. Su combinación de calabaza, canela y especias aporta un sabor cálido y agradable, ideal para disfrutar durante el mes de octubre.

PUBLICIDAD



CENTRO ESOTÉRICO · TERAPIAS

Tarot · Videncia · Limpiezas energéticas
Sanación de arquetipos · Rituales
Velas · Inciensos

📍 C/ Rubén Darío, 29 · 41710 Utrera (Sevilla)

☎ 655 98 01 42

✉ drferran38@gmail.com

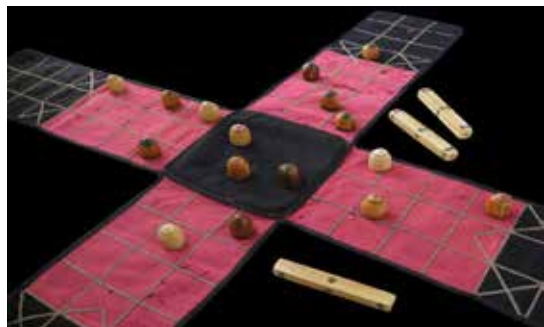
📱 @senda_esoterika

🕒 L-V 10-13:30h y 17-20h · Sáb 10-14h



El parchís: un viaje desde la India hasta nuestras mesas

Texto y foto: J.M. Rojano



Pocos juegos de mesa han acompañado tantas tardes de familia, reuniones de amigos y sobremesas como el parchís. Sus colores, sus fichas y el inevitable “¡me como una!” forman parte de la memoria de varias generaciones. Pero detrás de ese sencillo tablero se esconde una historia que comenzó muy lejos de España.

El origen del parchís se encuentra en la India y está relacionado con el pachisi, un antiguo juego de recorrido cuyo tablero tiene la característica forma de cruz. Su nombre procede del hindi *paccs*, que significa «veinticinco», en referencia a una de las puntuaciones que podían obtenerse mediante las conchas utilizadas tradicionalmente para determinar los movimientos.

El pachisi alcanzó especial importancia durante el Imperio mogol. El emperador Akbar (1542-1605) fue un conocido aficionado y llegó a disponer de grandes tableros en sus palacios. En

Fatehpur Sikri se conserva la tradición de un tablero monumental en el que las partidas podían desarrollarse a gran escala. Existen además pinturas de época que muestran a miembros de la corte jugando al pachisi.

Con el paso del tiempo, el juego viajó y fue adoptando distintas formas. En Europa surgieron versiones relacionadas con el pachisi, entre ellas el ludo británico. En España se consolidó el parchís, cuyo nombre está documentado en nuestra lengua desde comienzos del siglo XX. La Real Academia Española señala que la palabra llegó a través del inglés *parchesi*, procedente a su vez de *pachisi*.

El tablero español, normalmente dividido en cuatro colores —rojo, amarillo, verde y azul—, convirtió una antigua tradición india en uno de los juegos familiares más reconocibles de nuestro país.

Hoy, cuando tiramos los dados y esperamos ese seis que nos permita sacar una ficha, quizá no pensemos en emperadores mogoles ni en antiguos tableros indios. Sin embargo, cada partida mantiene vivo un pequeño fragmento de una historia que ha viajado durante siglos y que continúa reuniendo a personas alrededor de una mesa.



Sopa de letras

Día de la Hispanidad

T	P	A	T	R	I	M	O	N	I	O
J	T	N	L	C	O	L	O	N	X	X
A	M	E	R	I	C	A	W	S	Z	D
M	H	C	A	R	A	B	E	L	A	S
M	N	C	R	E	Y	E	S	L	U	Z
N	A	V	E	G	A	N	T	E	M	G
B	A	N	D	E	R	A	M	J	U	B
S	M	T	R	A	D	I	C	I	O	N
C	U	L	T	U	R	A	I	S	L	A
G	Q	A	P	H	I	S	P	A	N	O
E	X	P	L	O	R	A	D	O	R	B

AMÉRICA NAVEGANTE
 ISLA PATRIMONIO
 CULTURA HISPANO
 EXPLORADOR TRADICIÓN
 BANDERA CARABELAS
 REYES COLÓN

Halloween

E	S	Q	U	E	L	E	T	O	N	W
X	Z	Y	P	O	C	I	M	A	N	E
A	I	L	B	R	U	J	E	R	I	A
C	A	L	A	V	E	R	A	P	L	H
K	L	F	C	A	L	A	B	A	Z	A
D	L	N	O	C	H	E	A	Q	R	V
F	A	N	T	A	S	M	A	Q	T	Z
A	P	U	L	H	E	C	H	I	Z	O
T	E	R	R	O	R	M	I	E	D	O
H	M	U	R	C	I	E	L	A	G	O
V	A	M	P	I	R	O	M	L	U	I

CALABAZA FANTASMA
 MURCIÉLAGO ESQUELETO
 BRUJERÍA HECHIZO
 CALAVERA NOCHE
 TERROR VAMPIRO
 MIEDO PÓCIMA

Cambio de hora

L	F	T	E	M	P	O	R	A	D	A
R	N	E	L	Q	M	R	B	F	M	A
A	M	A	N	E	C	E	R	S	O	L
J	Z	H	B	H	N	M	C	G	G	L
M	A	T	A	R	D	E	C	E	R	E
H	D	D	I	A	A	N	O	C	H	E
H	O	R	A	R	I	O	U	C	V	L
T	L	A	D	E	L	A	N	T	A	R
R	E	L	O	J	L	U	Z	Y	U	D
B	D	N	U	I	D	H	O	R	A	S
D	E	S	P	E	R	T	A	R	J	I

HORARIO AMANECER
 ATARDECER DESPERTAR
 RELOJ HORAS
 TEMPORADA SOL
 LUZ NOCHE
 DÍA ADELANTAR

Creación de la ONU

C	O	N	F	E	R	E	N	C	I	A
E	D	D	E	R	E	C	H	O	S	O
D	E	S	A	R	R	O	L	L	O	K
O	J	O	R	G	A	N	I	S	M	O
A	X	S	O	B	E	R	A	N	I	A
C	O	O	P	E	R	A	C	I	O	N
H	H	U	M	A	N	O	S	P	A	Z
D	I	P	L	O	M	A	C	I	A	A
Q	R	E	S	O	L	U	C	I	O	N
N	A	C	I	O	N	E	S	A	P	X
S	O	L	I	D	A	R	I	D	A	D

PAZ DERECHOS
 NACIONES RESOLUCIÓN
 CONFERENCIA SOLIDARIDAD
 DESARROLLO HUMANOS
 DIPLOMACIA ORGANISMO
 COOPERACIÓN SOBERANÍA

Sudoku

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

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

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

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

¿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

CONTACTO: tlf: 602 517 175 // isabelmarchalpsicologia.com