

Nº 21 Marzo 2018

EJEMPLAR GRATUITO

de reojo

la revista

DESCARGA
NUESTRA APP
GRATUITA

Para IOS y Android.

De Reojo La
Revista

ACTUALIDAD

Encuentro de antiguas alumnas del Colegio San Gregorio, Telde

El Gobierno de Canarias mejora el servicio de vigilancia y socorrismo en Telde

MÚSICA

Entrevistamos a FONCHO

EDUCACIÓN

Los alumnos del Colegio Arenas Sur miran al futuro

SALUD Y BIENESTAR

Oil Pulling con aceite de coco
La sal de los alimentos

SOCIEDAD

Feminismo, "Mala Fama"
Escritores de guerrilla

TURISMO

El Roque de Los Muchachos

LAS K-NARIAS

DE CANARIAS PARA EL MUNDO... CON LA RECETA ORIGINAL

Una manera diferente
de mostrar tu negocio

+ de 10.000 seguidores

Haz que te conozcan
mediante una entrevista
diferente

Potenciamos la imagen
de tu empresa

Los
desayunos con
Carolina Uche



+ INFORMACIÓN:
618 308 561
LOS DESAYUNOS
CON CAROLINA UCHE

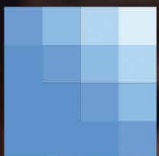
You **Tube**





we make **IT**
look so easy

mobile | smart cities | IoT | wearables | ui/ux | web



mobinteg
we make IT look so easy



mobinteg.com

Lisboa Atlanta Turin Madrid

SUMARIO

TURISMO

5 • El Roque de los Muchachos

ACTUALIDAD

6 • Entrevistamos a Drag Acromántula

8 • Las niñas del colegio San Gregorio

11 • 8 de marzo ¿Conmemoración o reivindicación?

12 • El Gobierno de Canarias mejora el servicio de vigilancia y socorrismo en Telde

15 • ¡Los tiempos cambian! 3 maneras diferentes de disfrutar en familia

MÚSICA

16 • Entrevistamos a Foncho

EDUCACIÓN

18 • Los alumnos del colegio Arenas Sur miran al futuro

PORTADA

20 • Charlamos con las K-narias

SALUD Y BIENESTAR

22 • La sal de los alimentos

24 • Acupuntura: Los 8 puntos emperadores

25 • ¿Por qué es tan importante la salud visual?

26 • Cúrcuma, canela y jengibre: Las especias

27 • Oil Pulling con aceite de coco

28 • Tenemos que cambiar las formas de cocinar

PSICOLOGÍA

30 • Soy el bueno y el malo y lo contrario

SOCIEDAD

31 • Escritores de guerrilla

32 • Feminismo "Mala Fama"

33 • Qué no hacer cuando visitas a un recién nacido

CULTURA

34 • Jorge Bolaños

SOLIDARIDAD

35 • Día Internacional del Niño con Cáncer

BELLEZA

36 • Mímate

GASTRONOMÍA

38 • Receta del queque de mi abuela Soledad

Estimados lectores,

Regresamos con la primera edición del año 2018, con ilusión y energía, repleta de contenidos interesantes que deseamos que sean de vuestro agrado.

Terminamos y comenzamos el año viviendo momentos familiares muy duros, cuando de repente te enteras de que tu padre tiene cáncer, tu corazón y tu mundo se rompen en mil pedazos. Una enfermedad dura, pero de la que también se puede salir victorioso. Esta edición se la dedicamos a él, porque además de padre ha sido un gran amigo. Porque no imaginamos nuestra vida sin ti. Confiamos en que esto sólo nos hará más fuertes. Te adoramos papá.

Patricia, Laura y Carolina

Quando llega un monstruo llamado cáncer a tu vida y se lleva pedazos de ti, hay un ejército de corazones que llegan para completar esos pedazos con otros más importantes; pedazos de amor, de admiración, de respeto, de vida, de esperanza... en definitiva sentimientos, que al fin y al cabo es de lo que estamos hechos. ¡Déjate de miedos, de excusas, de desganar y empieza a volar! La vida es ahora, en este momento, lo ves todos los días a tu alrededor, nadie sabe hasta cuándo estarás aquí, ni tan siquiera tú. Dedicado a mi querida amiga Loly, una de las mujeres más fuertes que he conocido.

Foto y texto: José Bringas



DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

CORRECTORA DE ESTILO

EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561

AGRADECIMIENTOS

GILBERTO BETANCOR
JOSÉ BRINGAS
BEATRIZ GÓMEZ
ANTONIO RODRÍGUEZ
EVA FERNÁNDEZ Y ARIDANE SOSA
FONCHO
M2 MUSIC
K-NARIAS
IVÁN TARDÓN
PEDRO FLEITAS GONZÁLEZ
INMACULADA AQUINO
JOSÉ MARÍA VALIDO
MIGUEL AGUERRALDE
DAIDA SANTANA
ALBA NADALE
ELSA MARRERO
JORGE BOLAÑOS
ASOC. PEQUEÑO VALIENTE

PRÓXIMA EDICIÓN · JUNIO '18



@dereojolarevista

C/Roque Nublo Nº30
35200 - Telde
Las Palmas de Gran Canaria
contacto@dereajo-larevista.es

El Roque de los *Muchachos*

SIN DUDA, UNO DE LOS DESTINOS MÁS BUSCADOS POR LOS AMANTES DE LA INVESTIGACIÓN Y LA FOTOGRAFÍA. NO EXISTE UN LUGAR QUE TE ACERQUE TANTO A LAS ESTRELLAS COMO EL ROQUE DE LOS MUCHACHOS.



Nos adentramos en el **municipio de Garafía** (Isla de La Palma), a 2.426 metros de altura, donde los cielos se oscurecen y se despejan para poder admirar el más brillante de todos los firmamentos, donde está situado el complejo telescópico más completo del mundo: **el Observatorio del Roque de los Muchachos**.

Este lugar se ha convertido en uno de los enclaves más privilegiados del planeta para el estudio astronómico, permitiendo tomar imágenes nítidas y estables del cielo nocturno casi todo el año.

El observatorio, **inaugurado en el año 1.985** por los Reyes de España, pertenece al Instituto de Astrofísica de Canarias (IAC), un centro donde la investigación, la difusión científica y la producción tecnológica son los principales objetivos.

Canarias y, concretamente la Isla de La Palma tiene esa **ubicación geográfica perfecta** en medio del Atlántico, donde un clima peculiar provoca la formación de nubes entre los 1.000 y 2.000 metros de altura, algo singular que impide que llegue la contaminación lumínica de las poblaciones, convirtiéndose en un esclarecedor espejo que permite una observación magnífica de las estrellas.

Se han construido **numerosos telescopios** en el Roque de los Muchachos, destacando entre ellos los nocturnos, como el Gran Telescopio de Canarias (GTC), el William Herschel Telescope, el Telescopio Nazionale GALILEO, el Nordich Optical Telescope (NOT), el Isaac Newton Telescope, el Mercator, el Automatic Transit Circle, así como los

telescopios solares, el Swedish 1-m Solar Telescope (SST) o el DOT. También posee otras instalaciones no menos importantes como son MAGIC y SuperWASP.

Uno de los telescopios más importantes del mundo es el Gran Telescopio CANARIAS (GTC). Es un telescopio reflector con un espejo primario de 10,4 metros de diámetro. Diseñado con las últimas innovaciones tecnológicas, es uno de los telescopios más avanzados del mundo y el mayor de los óptico-infrarrojos. La construcción del GTC se ha encomendado a la empresa pública "Gran Telescopio de CANARIAS, S.A." (GRANTECAN), creada específicamente para este fin. En esta empresa participan como socios la Comunidad Autónoma de Canarias y la Administración General del Estado.

Entre las actividades que se pueden realizar dentro de este complejo astrofísico podemos destacar las **inigualables visitas guiadas**, la toma de fotografías que resultará fascinante sobretodo bajo el Cielo nocturno y las amenas charlas que se realizan con las que te puedes acercar más a los Astros que nos rodean.

El Roque de los Muchachos linda con el **Parque Nacional de la Isla, La Caldera y Taburiente** y en él, podemos encontrarnos uno de los miradores más impresionantes de La Palma. El acceso no es complicado, pero está lleno de curvas. Se accede mediante la LP-4. Una vez allí la carretera LP-403 recorre los diferentes observatorios y termina en el mirador del Roque de los Muchachos.

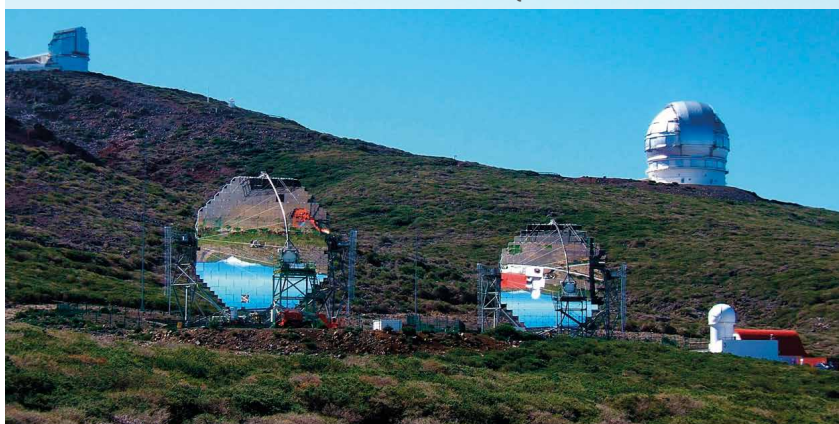
Beatriz Gómez

ESCRITORA Y PERIODISTA

GRAN TELESCOPIO DE CANARIAS GRANTECAN



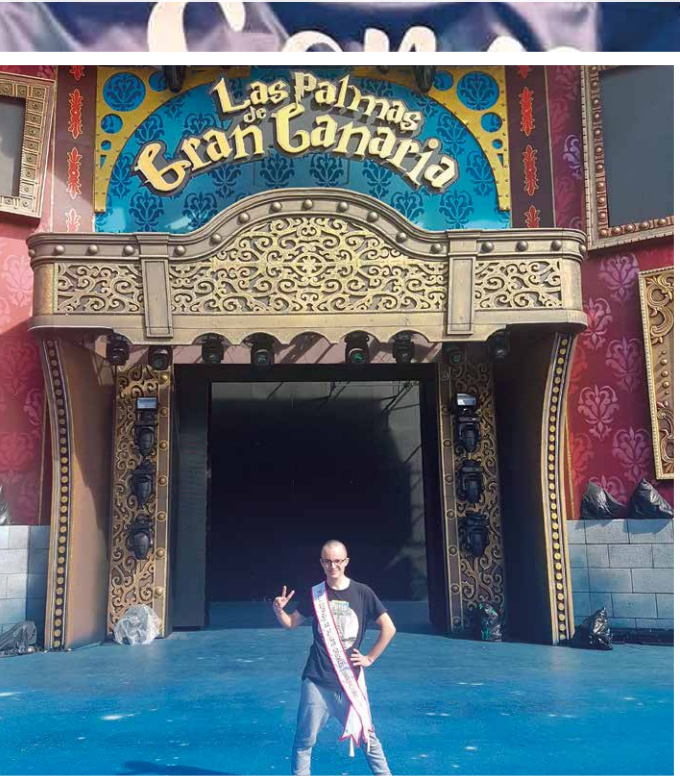
TELESCOPIOS TIPO CHERENKOV EN EL ROQUE DE LOS MUCHACHOS





ENTREVISTAMOS A...

EZEQUIEL SUÁREZ



Ezequiel Suárez se transforma este carnaval en Drag Acromántula, y aunque no quedó entre los participantes del Carnaval de Las Palmas de Gran Canaria, lo hemos podido ver en muchas Galas Drag de la isla.

EZEQUIEL, ¿CÓMO Y POR QUÉ DECIDES PRESENTARTE AL CARNAVAL?

Decido presentarme al Carnaval porque es una oportunidad de explotar mi faceta más artística.

TU NOMBRE ARTÍSTICO ES DRAG ACROMÁNTULA, Y TIENE UNA HISTORIA MUY BONITA DETRÁS... ¿CIERTO?

Sí, es cierto. Ese nombre me lo puso Drag Mandrágora, a quien le guardo gratitud eterna.

¿TE HAS SENTIDO APOYADO POR TU FAMILIA Y AMIGOS EN ESTA AVENTURA?

Por mis amigos sí, desde el primer momento no dudaron en apoyarme. En cuanto a mi familia, todavía lo están asumiendo...

NECESITABAS PATROCINADORES PARA PODER CUMPLIR TU SUEÑO, Y TU PROPIO JEFE NO DUDÓ NI UN MOMENTO EN APOYARTE ECONÓMICAMENTE.

¡Por supuesto que necesitaba patrocinadores! El primero que no dudó en apoyarme económicamente desde el principio fue mi pareja, gerente en Cristales y Manufacturas López. Mi sorpresa llegó cuando un día, hablando entre compañeros con el jefe delante, comenté que era Drag, y que necesitaba más apoyo del que tenía en aquel momento. Mi Dani, gerente del Restaurante La Cofradía de Taliarte, no se lo pensó dos veces. Me dijo que casualmente llevaba varios años pensando en patrocinar a un Drag.

¿CÓMO VIVISTE LA GALA DE PRESELECCIÓN DE DRAG QUEEN DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA?

¡Como un sueño que todavía no ha terminado!

UNA EXPERIENCIA EN LA QUE HABRÁS APRENDIDO MUCHO, ¿YA PIENSAS EN EL PRÓXIMO AÑO?

¡Sí! El próximo año más y mejor. Hasta ahí puedo leer... (risas)

GranCanaria

El brillo del infinito Destino Starlight

Gran Canaria se ha graduado con matrícula de honor en la asignatura de cielos nocturnos impresionantes. La prestigiosa Fundación Starlight, avalada por la UNESCO ha declarado a la Isla Destino Turístico Starlight, que certifica que se trata de un lugar privilegiado para contemplar las estrellas y sentir que prácticamente puede tocarlas. Gran Canaria entra así en un selecto club donde también figuran Chile, Nueva Zelanda o Hawaí.

La Fundación Starlight considera el cielo nocturno como un patrimonio universal de gran valor científico, una percepción que comparte con los antiguos pobladores de nuestra Isla, que estaban habituados al uso de marcadores astronómicos como demuestran los yacimientos arqueológicos de Risco Caído y las Montañas Sagradas de Gran Canaria; actualmente en trámites para ser declarados Patrimonio Mundial.

La segunda fase del proyecto Starlight, plantea la creación en Gran Canaria una red de miradores estelares y dotarlos de telescopios y planisferios que permitan disfrutar de la observación de la cúpula celeste a los numerosos amantes de la astronomía que visitan la Isla cada año. Al mismo tiempo, las instituciones públicas de Gran Canaria trabajarán de forma coordinada para fomentar la concienciación ciudadana sobre la necesidad de cuidar los cielos, desarrollar productos astroturísticos y rutas astronómicas, promover la tematización de los alojamientos como casas, hoteles rurales y casas cueva; y potenciar las visitas a los enclaves arqueológicos más emblemáticos de la Isla.

Bienvenidos a Gran Canaria, una ventana abierta al cielo desde la que contemplar el brillo infinito del universo.



Las Niñas del Colegio San Gregorio

ENCUENTRO DE ANTIGUAS ALUMNAS DEL COLEGIO SAN GREGORIO DE TELDE



Hoy, en nuestro presente, aquí y ahora, es un enorme y emocionante momento de encuentro, de grandes gestos y abrazos, de alegrías y sonrisas que conmemoran toda una vida de recuerdos, la vida de cada una de las mujeres que hoy comparten este tiempo, y por las que ya no están, que compartieron. **Mujeres que han marcado cada momento de su historia.**

Quedamos muy emocionadas de poder representar el pasado 8 de febrero a tantas **mujeres valientes, tantas experiencias, tantos recuerdos que han compartido, y que nos han hecho llegar a sus sueños...** Honrarnos y ser **testigos de la historia de Telde, nos hace sentirnos orgullosas las unas de las otras.**

Es un sentimiento de respeto y responsabilidad el representar a todas las mujeres que **crecimos desde los valores de un mundo donde seamos socialmente iguales y libres**, y que hemos ido construyendo, como mujeres independientes, como hijas, como madres, como abuelas, como compañeras... en nuestros hogares, en nuestros trabajos, como maestras, como profesoras, como abogadas, como enfermeras, como médicas, como políticas, como deportistas, como músicos, como poetas, como escritoras...

Desde el colegio de San Gregorio, nos enseñaron a disfrutar de cada tiempo, de cada momento, a abrir la mente, a creer que todo es posible, a valorar, a respetar, a compartir, a convivir y aportar a la sociedad lo mejor de cada una de nosotras. Gracias por tantos momentos, tantas historias, que nos han transportado a todas en el tiempo.

Dedicado a todas esas mujeres que dieron alas a nuestros sueños... **Doña Esther Oliva, Doña Lucía Jiménez, Doña María Jesús Ojeda, Hilda Marrero y Nena Mayor.** Y a todos los que han participado para hacerlo una realidad, a todas nosotras. Nuestro encuentro para la vida... Disfrutemos de encontrarnos y de revivir nuestra Memoria, ¡y sigamos dando un paso al frente en nuestras vidas como MUJERES!

“Ser mujer y triunfar en la vida cuesta mucho más que siendo hombre, porque nos van a exigir el doble y si cometemos un error, nuestro error se notará también el doble.”

Contextualizando el momento histórico, la academia, y más tarde, el Colegio San Gregorio, fue parte importante de la vida y de la historia de los teldenses, desde principios de los años 40 hasta el año en que el centro cerró sus puertas, en 1975.

En los años 40, en la ciudad Telde, solo existían los conocidos como Colegios del Rey o Colegios públicos, pero Don Daniel Ramos, hombre polifacético, humanista y emprendedor como pocos, decidió abrir las puertas de la Academia de San Gregorio, más conocida como la Academia de Don Daniel, una academia privada y mixta **“para estudiar libre”** como se las llamaba por aquel entonces.

Sin embargo, Don Daniel también había puesto en marcha la imprenta Telde, que rápidamente se convirtió en un éxito empresarial que necesitaba de toda su atención, por lo que delegó la dirección de la academia en tres brillantes jovencitas: La señorita Esther Oliva, la señorita Lucía Jiménez y la Señorita María Jesús Amador.

Tres jóvenes amigas y compañeras que tuvieron el enorme valor de enfrentarse a la mentalidad machista de aquella época, en la que las mujeres eran educadas para casarse y criar hijos, y se pusieron al frente del centro que se transformó en el Colegio de San Gregorio y pasó de ser mixto a ser un colegio solo para chicas.

Las llamaban “las viudas” por sus pulcros uniformes de pichi negro y camisa blanca, un uniforme que lejos de ser un elemento triste de su día a día, eliminaba las diferencias sociales y enriquecía sus relaciones personales. Imposible no recordar su ropa de gimnasia, aquellos pantalones bombachos que se ajustaban a las rodillas con unos tirantes para evitar que los muslos de las niñas quedaran al descubierto.

El colegio San Gregorio predicaba con la solidaridad, dando becas a los alumnos con menos recursos, y ayudándoles a vestir sus uniformes, quedándose en ocasiones estas tres jóvenes altruistas sin cobrar su salario, para pagar los sueldos de los profesores.

Profesores de vocación que **no sólo enseñaban asignaturas, sino valores: el valor de la amistad, de la solidaridad, de la libertad...** Aprendieron libertad cuando el país vivía sus años más duros de dictadura. Una frase de doña Esther que formó el espíritu luchador de las niñas fue: *“Ser mujer y triunfar en la vida cuesta mucho más que siendo hombre, porque nos van a exigir el doble y si cometemos un error, nuestro error se notará también el doble.”*



Las niñas del colegio San Gregorio siguen siendo “niñas” con muchas ilusiones, que han sido madres, abuelas, bisabuelas, licenciadas, empresarias, políticas, profesoras.... Niñas que recuerdan el colegio como la gran oportunidad de sus vidas y que, a pesar de los largos años que han pasado, conservan el amor por sus profesoras, por sus compañeras y por las aulas donde vivieron tantas experiencias.

Niñas que tuvieron una oportunidad de futuro y forjaron gran parte de sus valores en el colegio de San Gregorio hasta convertirse en grandes Mujeres.

¡Mil gracias a todo el equipo de organización del evento!

Delia Dávila López, Isaura Oliva Trujillo, Susana López Oliva, Maribel Moreno Santana, Palmira Déniz Verona, Pino Reyes Jiménez Martín, Inma Aquino Verona, Yolanda Placin López, Carmen Delia Medina Ojeda, Inmaculada Ramírez Monzón, Sila Pérez Cabrera, Inés Jiménez Martín, Paqui Santana Cruz, Paulina Alemán, Elsa Rubianes y Mari Carmen Ramos.

GLORIA AMADOR

“Precioso y emotivo encuentro el de ayer. Agradecer a las compañeras que organizaron el evento, en el que no faltó detalle. Y en el que pudimos sentir el cariño con el que fue preparado. ¡Gracias y mil gracias! Me encantaría volver a repetir próximamente, y que, con el tiempo, el de ayer sea el inicio de futuras “citas obligadas” de las Antiguas Alumnas del Colegio San Gregorio. ¡¡¡ahí lo dejo...!!!”

DELA RAMÍREZ

“GRACIAS, GRACIAS y GRACIAS por esta magnífica idea. Ha sido un muy agradable reencuentro con todas. Espero que no sea la última vez y, por supuesto, gracias a todos los que participaron directamente en su organización. Me encantó conocer la historia del colegio de la mano de nuestro historiador D. Antonio. No tenía ni idea de los comienzos del Colegio San Gregorio. Un beso a todas/os.”

ANA GUEDES

Quiso compartir su impresión con nosotras, enviándonos este texto al día siguiente del evento:

“Hoy me he levantado a las 5 de la mañana con el alma aún repleta de emociones, ha sido impresionante, sabía que sería un día muy especial, que el reencuentro con tantas compañeras, con tantas vivencias guardadas (que no olvidadas), me iba a resultar grandioso, pero nunca pude imaginar que tanto. Una de las que me vino a la memoria cuando llegué a casa y pude recomponerme un poco, fue cuando acabó el cuarto curso y nos sentamos en la parte trasera del patio y nos pusimos a cantar “adiós al colegio adiós, adiós con el corazón porque con el alma no puedo...”

“Ayer sentí que nunca dijimos adiós al colegio, que el colegio no fue un lugar concreto, el colegio fue el nexo que nos unió, que de alguna forma nos ayudó a formar nuestro carácter, que nos llenó de compañeras extraordinarias que, aunque pasase una eternidad nos veríamos, nos alegraríamos, nos abrazaríamos y nos emocionaríamos de tal forma que sólo siendo partícipes de algo tan humano, podía ofrecernos la vida. Mi enorme agradecimiento al equipo organizador del encuentro de las antiguas alumnas del Colegio San Gregorio, a las creadoras de esta magnífica página que ya antes del acto en sí, había logrado ponernos en contacto, y hacernos dar cuenta de la añoranza por reencontrarnos y ver que estamos bien, que como me decía Onelia, estamos y queremos vernos, un abrazo enorme para todas y para todos, ayer me sentí pequeñita y enorme, grandes mi gente, gracias, gracias, gracias.”



En palabras del poeta Benedetti, que bien se podían trasladar a las palabras que nos repetía la Señorita Esther...

*No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras,
enterrar tus miedos,
liberar el lastre,
retomar el vuelo.*

*No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros,
y destapar el cielo.*

*Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.
Abrir las puertas,
quitar los cerrojos,
abandonar las murallas que te protegieron,
vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa,
ensayar un canto,
bajar la guardia y extender las manos
desplegar las alas
e intentar de nuevo,
celebrar la vida y retomar los cielos*

*No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños
porque cada día es un comienzo nuevo,
Porque esta es la hora y el mejor momento.*

Porque no estás sola ...



Año 1948. Equipo de profesores de la Academia San Gregorio, encabezados por su director Don Daniel Ramos Padrón y unas jóvenes profesoras: Srtas. Esther Oliva, María Jesus Ojeda, Nena Mayor y Lucía Jiménez. Otro de los profesores, Juan Rodríguez Quintana.



HABLA
De ti



PROPIEDAD Y AUTORÍA: FRANCISCO JUAN PÉREZ & ISaura OLIVA TRUJILLO



C/ CERVANTES - Nº 1
ESQUINA PLAZA DE SAN GREGORIO
C.P. 35200 - TELDE
GRAN CANARIA
RESERVAS: 828 014 646



8 DE MARZO ¿CONMEMORACIÓN O REIVINDICACIÓN?

El **8 de Marzo** se ha convertido año tras año en un día para conmemorar una efeméride de unos hechos que son parte de una historia del movimiento obrero, pero este año 2018 tenemos que hacer una reflexión: Si este día es un día para conmemorar o para reivindicar. Y sin querer influir en la opinión de nadie, les expongo los siguientes datos:

- Más del 80% de los contratos temporales son realizados a mujeres.
- Más del 90% de los contratos a tiempo parcial son mujeres.
- El número de desempleados en España en su 65% son mujeres.
- En los cargos intermedios y altos cargos de las empresas solo 1 de cada 10 son mujeres.
- En los últimos 6 años la precariedad laboral y la sobrecarga de trabajo se ha cebado fundamentalmente en los colectivos de mujeres.
- La brecha salarial entre hombres y mujeres en los últimos 7 años se ha incrementado más de un 15%.
- A día de hoy, cuando se va presentar un currículum de trabajo a una empresa, todavía se les sigue preguntado a las mujeres cuestiones tan delictivas e ilegales como: "¿estás embarazada?", "¿Tienes previsto tener hijos?". Por supuesto, a los hombres no se les plantea ninguna de dichas preguntas.
- En las retribuciones económicas entre hombres y mujeres, en complementos extra salariales, el diferencial puede llegar hasta más del 60%.
- Desde que empezó la crisis en 2010, los casos de acoso laboral a mujeres se han incrementado casi un 40%, y los casos de acoso sexual en el trabajo se han incrementado un 16%. Estos datos corresponden solo a los casos que se han

denunciado, ya que pueden existir otros muchos que no se han denunciado, ya sea por miedo u otras cuestiones, y que por tanto no se pueden contabilizar.

Con estas cuestiones, entre otras, y con este panorama de tanta desigualdad entre hombres y mujeres, se hace necesaria con más razón que nunca la reivindicación. Por la igualdad entre hombres y mujeres, porque las mujeres tengan los mismos derechos laborales, económicos, sociales y de oportunidades, y sobretodo que los políticos pongan los instrumentos legales al objeto de que se le ponga fin de una vez por todas a estos comportamientos de muchas empresas que atentan no solamente contra el derecho de las mujeres, sino que también contra la dignidad de las mismas.

EN CONCLUSIÓN, SÍ A UN 8 DE MARZO, PERO REIVINDICATIVO. SÍ A UN 8 DE MARZO QUE DURE 365 DÍAS DEL AÑO LUCHANDO Y REIVINDICANDO, SÍ A QUE PAREMOS EL 8 DE MARZO Y CONCIENCIEMOS A UNA SOCIEDAD QUE NO QUIERE AFRONTAR EL GRAVE PROBLEMA QUE SUFRIMOS CON LA DESIGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES.

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA

- ¿TIENES PROBLEMAS EN TU EMPRESA Y NO SE RESPETAN TUS DERECHOS?
- ¿TE DESPIDIERON, O TE VAN A DESPEDIR, Y NO SABES A DÓNDE ACUDIR?
- ¿CREES QUE TU EMPRESA PUEDE CERRAR Y NO SABES QUÉ HACER?
- ¿CREES QUE TE ESTÁN QUITANDO DINERO DE TU NÓMINA Y NO SABES CÓMO PUEDES RECLAMARLO?
- ¿TIENES PROBLEMAS CON EL PAGO DE TU HIPOTECA Y NO SABES QUÉ HACER?

SITCA

SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

Estos y otros problemas pueden tener solución, sólo depende de ti.

C/ Profesor Lucas Arencibia, 13 · Telde · Gran Canaria 928 680 763

C/ Castillo, 17 · 4ª puerta · Santa Cruz de Tenerife 922 289 917

TELDE MEJORA LA INFRAESTRUCTURA DEL SERVICIO DE VIGILANCIA EN MELENARA GRACIAS A UNA SUBVENCIÓN DEL GOBIERNO CANARIO

La alcaldesa, la concejala de Playas y el director general de Infraestructura Turística inauguraron este martes una nueva torre para los socorristas en esta cala.

El Ayuntamiento de Telde, a través de la Concejalía de Playas que dirige Gloria Cabrera, continúa mejorando la infraestructura de la costa del municipio y este martes ha inaugurado la nueva torre de vigilancia de la playa de Melenara, una instalación que ha sido sufragada al cien por cien por la Dirección General de Infraestructura Turística del Gobierno de Canarias.

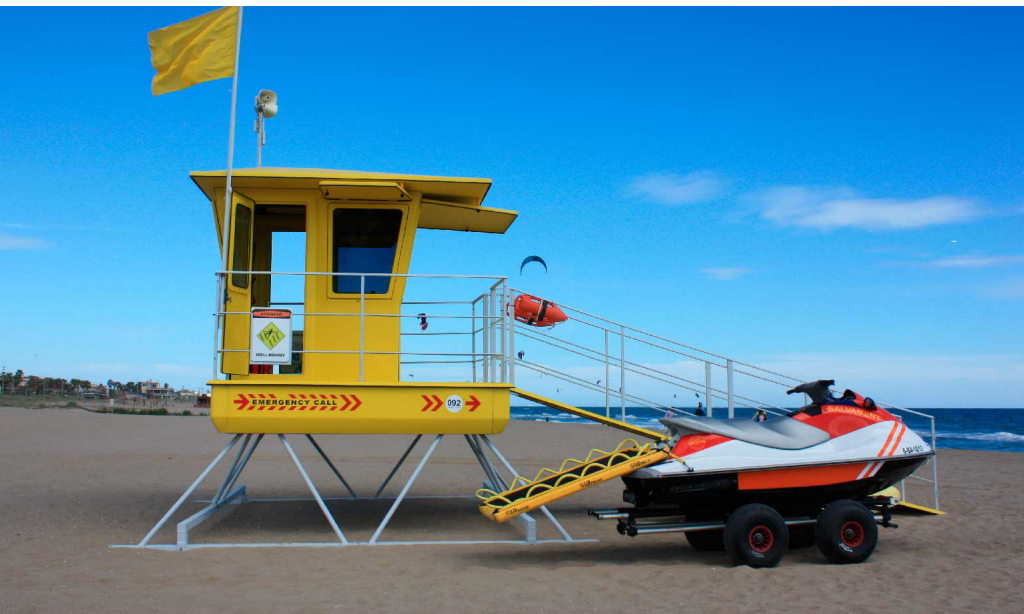
La alcaldesa, Carmen Hernández, la edila de Playas, Gloria Cabrera, y el director general de Infraestructura Turística, Héctor Suárez, fueron los encargados de presentar la nueva torre, que redundará en la mejora del servicio que los

socorristas de Proactiva prestan en esta playa teldense, la que mayor número de usuarios tiene.

Hernández alabó los esfuerzos que realiza la Concejalía de Playas por mejorar constantemente la calidad y las prestaciones que ofrece la costa del municipio, en especial Melenara, una cala que ha recuperado recientemente uno de sus elementos característicos, el Neptuno, y que lleva ya 17 años consecutivos luciendo la Bandera Azul. Asimismo, agradeció el apoyo de la Dirección General de Infraestructura Turística y su responsable, Héctor Suárez, que ha sufragado los 18.000 euros que ha costado esta torre.

Por su parte, Héctor Suárez felicitó al Consistorio y al área de Playas por su iniciativa y esfuerzos para poner fin a la siniestralidad en la costa teldense y apuntó que para 2018 hay previstas dos actuaciones más. Por un lado, en el primer trimestre, el cambio de las luminarias de los paseos marítimos entre La Garita y Salinetas, con un presupuesto de cerca de 700.000 euros; y por otro, la instalación de un ascensor panorámico en Melenara, que hará más accesible esta playa para las miles de personas que acuden a ella cada año.

La concejala de Playas, Gloria Cabrera, destacó el empeño del Ayuntamiento, con la colaboración del Gobierno de Canarias, de hacer





que las calas teldeses sean cada vez más accesibles y seguras, y recordó que Melenara, junto a La Garita, Hoya del Pozo y Salinetas, son espacios cardioprotégidos al contar con desfibriladores públicos las 24 horas del día.

La nueva instalación se emplaza frente al puesto logístico de Proactiva. Se trata de una torre de plástico reforzado con fibra de vidrio que consta de una plataforma y un habitáculo en la zona superior para albergar equipos de radiotransmisión y al propio personal. Además, cuenta con una plataforma con un pasillo perimetral alrededor de la caseta protegido por una barandilla que permite el paseo por el mismo, mejorando la función de vigilancia al poder

situarse el socorrista en el exterior. Su altura es equiparable a las sillas de vigilancia habituales. Por otro lado, incluye ventanas con cristal polarizado y cierre por el interior.

En un futuro próximo se equipará con una estación meteorológica, megafonía y conexión wifi.

Finalmente, el responsable de Proactiva en Canarias, José Luis Esmoris, destacó como valor añadido a la nueva torreta que incidirá en una mayor seguridad para los menores, puesto que es mucho más visible desde todos los puntos de la playa y cualquier niño o niña que se extravíe puede localizarla con facilidad para solicitar ayuda.



La Torre Autónoma de Vigilancia es la referencia de un servicio profesional que gestiona la seguridad de los usuarios de nuestras playas.

Construida en PRFV, sobre una estructura metálica.

Una infraestructura para los profesionales del salvamento: los protege, los eleva, los comunica y los señala.

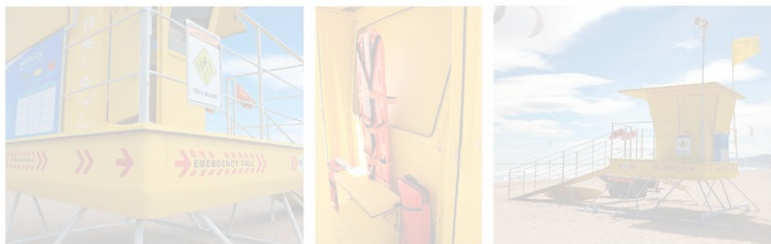


BASIC
Con escalera o rampa.

SOS
Equipada con Interfono de Socorro 24h Wireless*

AIR
Equipada con Megafonía Wireless*

PREMIUM
Equipada con Megafonía e Interfono de Socorro 24h*



FUNCIONAMIENTO AUTÓNOMO

Es autónoma, sin necesidad de instalaciones, muy ligera, modular y de fácil montaje. Punto de vigilancia sostenible, dotado de un panel solar que genera la energía suficiente para garantizar el funcionamiento de los equipos seleccionados.

CONDICIONES LABORALES ÓPTIMAS

Protege a los profesionales del salvamento, atendiendo a las normativas de seguridad e higiene laboral, minimizando al máximo las duras condiciones climáticas de la profesión. Garantiza las condiciones de trabajo.

PERÍMETRO ELEVADO DE VISIBILIDAD

Amplia zona perimetral de vigilancia, que ofrece unas condiciones de visibilidad a larga distancia, protegidos en todo momento del sol y facilitando la observación del entorno.

CENTRO DE INFORMACIÓN

Es la referencia visual. Concentra toda la información básica y de primera necesidad de la playa.

VIGILANCIA & INTERVENCIÓN INMEDIATA

Acorta la distancia y también el tiempo de respuesta. Todo el material de salvamento y de intervención sanitaria inmediata se encuentra en primera línea, al alcance del socorrista y más cerca del usuario.

RENOVADOS CONCEPTOS DE VIGILANCIA

En torno a las Torres Autónomas de Vigilancia, instaladas en primera línea, se agrupan los usuarios en busca de seguridad e información: están en contacto directo con los profesionales de la seguridad.

ZONA CARDIO PROTEGIDA

Se la puede dotar de los equipos de intervención sanitaria inmediata y Desfibriladores (DEA) en primera línea de playa garantiza una asistencia más rápida y en casos graves puede ser vital.




*Con panel fotovoltaico adaptado al equipamiento necesario.

A partir de las 12 horas

Canarias De Reojo

magazine con **CAROLINA UCHE**

Búscanos en Facebook

 @CarolinaUche



7.7 Radio 87.6 TELDE FM

Mirando al futuro

Facebook Live a través de PCL Radio



Gran Canaria:

89.6 Las Palmas de Gran Canaria,
área noreste de Gran Canaria
y San Bartolomé de Tirajana
87.6 Telde y Gáldar
105.3 Mogán
99.2 Tejeda

Tenerife:

88.3 Santa Cruz de Tenerife
91.7 La Laguna
87.6 Los Realejos
102.6 Icod de los Vinos
89.3 Guía de Isora
91.9 Arona
90.6 San Miguel de Abona
88.9 Arico
95.6 Güímar
88.1 La Orotava
94.7 Adeje

Lanzarote:

88.1 Arrecife
93.3 Yaiza
89.0 Haría

Fuerteventura:

98.8 Oliva/Corralejo
93.3 Pájara/Morjo Jable
95.7 Puerto del Rosario
89.0 Tuineje/Gran Tarajal
90.5 Antigua

La Palma:

94.6 Los Llanos de Aridane
88.5 Breña Alta
92.9 Barlovento

La Gomera:

97.7 San Sebastián de la Gomera
97.8 Valle Gran Rey

El Hierro

99.7 Valverde
87.6 Frontera

Anúnciate con nosotros y haz que tus ventas crezcan.
Muchas y dinámicas maneras para estar en las Ondas
y que tu negocio sea conocido **Infórmate: 618 308 561**



@7punto7radio
@PCLRADIO

www.7punto7radio.com
www.pclradio.es

Los tiempos cambian

3 MANERAS DIFERENTES DE DISFRUTAR EN FAMILIA

Seguro que muchas veces has buscado nuevas maneras de pasar más tiempo de calidad con los tuyos. Las rutinas diarias nos tienen absorbidos la mayor parte del día, sin mencionar la dependencia que experimentamos con los solitarios dispositivos electrónicos. Por suerte, cada vez hay más aficiones que padres e hijos comparten, y hoy venimos a proponerte algunas. Por supuesto, todo dependerá de la edad y de los gustos, ¡pero no dudamos que encontrareis cosas muy interesantes y entretenidas!

VER UNA SERIE JUNTOS

Antes estábamos atados a los horarios de parrilla de las televisiones, pero con plataformas como Netflix, HBO, Amazon Prime o Movistar esto ya no es un problema. Podemos buscar una o dos series que gusten a todos, y aprovechar las noches o las tardes lluviosas para pegarnos un buen maratón. Seguro que lo pasáis genial, y tendréis un nuevo tema de conversación, además de poder debatir vuestras impresiones sobre los capítulos y sobre cómo se va desarrollando la trama. También fomenta el deseo de pasar ese ratito juntos, para continuar con una historia que nos tiene atrapados. ¡Eso sí, no vale “ser infieles” y adelantar capítulos por nuestra cuenta! ¿Os apetece ver *Stranger Things*, *Handmaid's Tale*, *El Rancho*, *Peaky Blinders*, *The Good Place*, *Vikings*, o *Los 100*?

EMPEZAR ALGÚN ANIME.

Muy probablemente alguna vez vuestros hijos os hayan hablado de alguna serie “de dibujos animados” con nombres casi impronunciables. Los animes están lejos de ser para niños, sus historias suelen ser muy profundas, y sus personajes están muy bien desarrollados. Además, los capítulos suelen rondar los 20 minutos de duración, así que son la opción perfecta para esos pequeños ratos en los que no da tiempo a empezar nada más largo. Compartir esta afición nos acercará bastante a la cultura nipona, base de gran parte del universo friki, y seguro que descubriréis que os gusta tanto como una serie de actores reales. *Death Note*, *Fullmetal Alchemist Brotherhood*, *Your Lie in April* o *Rainbow* son algunas de nuestras propuestas para empezar en este infinito mundo.

JUGAR A JUEGOS DE MESA.

Los juegos de mesa están viviendo ahora mismo en su época dorada. Cientos de propuestas invaden nuestras ludotecas, absolutamente para todos los gustos y edades. Atrás quedaron los típicos juegos como el Parchís, la Oca o el Dominó (que también tienen su lugar) para dar paso a una variedad de mecánicas y jugabilidades espectacular. Pueden ser útiles para empezar a inculcar ciertos conceptos en niños de menor edad, como despertar los sentidos, aprender a gestionar la ira cuando se pierde, además de multitud de psicomotricidades y aspectos sobre su desarrollo. Para ello hay muchísimos títulos especializados, que disfrutarán sobre todo los más pequeños. Por nombraros algunos, *Rhino Hero*, *Speed Cups*, *Stone Age Junior*, *Unicornio Destellos* o *Laberinto Mágico*.

Si vuestros hijos son un poco más mayores o incluso ya son adultos, jugar simplemente por el placer de pasar un buen rato juntos alrededor de la mesa, donde seguro que no faltarán risas y piques cariñosos. Nosotros empezamos hace relativamente poco con esta afición (poco más de 2 años) y nuestra ludoteca ha aumentado de manera considerable, jugamos muchísimo con nuestros grupos de amigos, y pasamos unas tardes diferentes y divertidas. Por ejemplo, os recomendamos *Potion Explosion*, *Kingdomino*, *Patchwork*, *Incómodos Invitados*, *Diamant*, *Dixit*...

¿Queréis ampliar información sobre alguno de estos apartados? ¡No dudéis en buscarnos en la web para leer nuestras reseñas! También podéis seguirnos en Facebook, nos encantará teneros por las redes.

Eva Fernández y Aridane Sosa

WWW.DEJENSEVER.ES

DéjenseVer

Tu web de reseñas, al golpito

¿Te apetece compartir opiniones sobre...

...cine, series, videojuegos, anime, juegos de mesa, novelas y manga?



¡Te esperamos en nuestro grupo de facebook!



dejensever.es

¡Síguenos en Facebook!

ENTREVISTAMOS A... FONCHO

NACE LA BANDA SONORA DEL CARNAVAL 2018

MUCHO HA LLOVIDO DESDE QUE TE CONOCIMOS CON 3DVOZ, ¿QUÉ QUEDA DEL FONCHO DE AQUELLOS AÑOS?

Pues queda la misma persona humilde y trabajadora que sabe de dónde viene y hacia dónde quiere llegar. He madurado muchísimo como persona y como artista desde aquella época, en aquel entonces éramos muy jóvenes y pasamos por momentos muy duros para hacernos un hueco en este difícil mundo de la música, la competencia crecía cada día más y salían muchísimos grandes artistas y de gran nivel.

Lo que más destaco de mí desde ese entonces es nunca rendirme, siempre seguir adelante pase lo que pase, arriesgarme y sobre todo, buscar siempre la forma más inteligente de hacer llegar mi música al mayor público posible. Creo que el secreto de mi éxito es la perseverancia y la constancia.

¿CÓMO RECUERDAS AQUELLA ÉPOCA?

Tengo muy buenos recuerdos, vivimos momentos únicos e irrepetibles. Muchos viajes, comidas, escenarios, grabaciones, ensayos, composiciones, bromas, alegrías, tristezas, e incluso desengaños...

Eran momentos de aprendizaje, de conocer el mundo de la música de manera directa, enfrentándonos a todo. Pasamos momentos duros al principio, durmiendo en pensiones, pagándonos nosotros mismos los viajes para ir de promoción a programas nacionales como "Música Sí" o de "Fin de Año" de Telecinco, etc. Pero con el tiempo todo iba cambiando a mejor. Por ejemplo, cuando firmamos con EMI o Virgin, pasando a otro nivel, en el que ya se encargaban de nosotros al 100%. Incluso tuvimos la oportunidad de grabar un disco en París con el productor Niko Noki de Orishas. Fue una época maravillosa. Cuando decidí lanzarme en solitario fue una aventura en la que realmente no me sentí solo,

porque lancé mi primera Canción "Chambea" junto al dúo "Estilo Libre", teniendo la canción una gran repercusión en las Islas Canarias y a nivel nacional.

HACÍA UN TIEMPO QUE NO SABÍAMOS DE TI, PERO LO CIERTO ES QUE NO HAS PARADO DE TRABAJAR. CUÉNTANOS ¿POR DÓNDE HAS ESTADO?

La verdad es que no he parado de actuar por toda España desde que decidí comenzar mi carrera en solitario. Componiendo, viajando, etc. He estado de promoción y gira por varios países de Latinoamérica como es el caso de Colombia, donde tuve la oportunidad de compartir muchos medios de comunicación junto a Maluma en sus inicios. He estado en varios eventos y festivales de gran repercusión, compartiendo escenario con artistas como Gente de Zona, Daddy Yankee, Plan B, Craig David, etc etc.... A parte, también he realizado algunos pinitos como actor, una oportunidad maravillosa que me ha brindó la Televisión Canaria, haciendo apariciones en series como "Malditos Vecinos".

¿CÓMO NACE CARNAVALERO?

Yo siempre tuve la inquietud y el sueño de hacer una canción de Carnaval que todo el mundo cantase, bailase y disfrutase en todas Islas Canarias, y con la que todos se sientan identificados. Le propuse a Yoel Díaz (Artista con el que ya había hecho otros pequeños proyectos años atrás) una primera idea que estaba trabajando junto al productor Manu Sánchez, y a Yoel le encantó. De ahí empezamos a darle forma a la canción, en la que siempre quise reflejar todos los elementos y personajes más relevantes de los carnavales de todas las Islas. Una vez finalizada, la puse en marcha para moverla de la manera más efectiva y llegar a convertirla en la Banda Sonora de los Carnavales de Canarias. Para ello contacté con la Productora "Indica Producciones" y lograron introducirla en el súper proyecto que tenía la Tv Canaria preparado para este 2018. La verdad es que desde que la televisión y la canción se unieron, ha transcurrido todo muy rápido.



Carnavalero

Foncho x Yoel Díaz

SER SINTONÍA EN LA TELEVISIÓN DE LOS CANARIOS PARA ESTOS CARNAVALES, SUPONGO QUE TE HABRÁ PROVOCADO MUCHA FELICIDAD...

La verdad es que estoy radiante de felicidad, cumpliendo uno de mis grandes sueños como artista. La canción está creciendo cada vez más, suena por todos lados, sobre todo lo estamos notando por las Redes Sociales, y en la gira que estamos haciendo por todas las Islas, donde vemos a todo el mundo cantándola, bailándola y disfrutándola con nosotros. Se ha convertido en muy poco tiempo el Himno de la Canción del Carnaval de Canarias sin lugar a dudas. Y ahí está todo el gran equipo de profesionales que no paran de trabajar incansablemente para que la canción llegue a todos los rincones de Canarias. También estoy muy feliz porque ya se está haciendo eco a nivel internacional, sonando en varios países de Latinoamérica.

¿TE GUSTA DISFRAZARTE? ¿CUÁL ES EL DISFRAZ MÁS PECULIAR QUE TE HAS HECHO?

Hace muchos años que no me disfrazo la verdad, me gusta más ver a la gente cómo se disfraza, ver la originalidad de la gente para crear disfraces y ver lo felices que son en las fechas carnavaleras.

COMO ARTISTA HAS COMPUESTO MUCHOS TEMAS, Y HAS TENIDO, ESPECIALMENTE CON ALGUNOS DE ELLOS, UN ÉXITO ROTUNDO, ¿TE SIENTES VALORADO POR TUS COMPAÑEROS DE PROFESIÓN?

Por el público... ¿y por la gente de tu tierra? Sí, he sido uno de los compositores de la canción "Morenita" del Grupo "Upa Dance" de la serie televisiva "Un Paso Adelante", también para películas como "Princesas" de Fernando León de Aranoa, o para juegos de PlayStation como el "Fifa 2006" entre muchos otros. He lanzado muchos temas que han tenido mucha repercusión como "Oye", "El pasito", "Caperucita" junto a Papa Joe, "Eres Para Mí". También "Rumba Zumba" y "Waya Waya" (utilizados por los mejores instructores de Zumba a Nivel Mundial), etc etc.

¿CÓMO SE TE PRESENTA ESTE 2018?

Pues vamos muy bien, y la cosa va a mejor cada día. Ya está la Multinacional "Universal Spain" pidiéndome otro nuevo single para este verano, y me encuentro trabajando en ello en el Estudio compaginándolo con la Gira "Tour Carnavalero". Por otro lado, estoy preparando varias colaboraciones importantes que me están surgiendo a raíz del tema del Carnaval.



Carolina Uche Aquino

GERENTE DE DE REOJO LA REVISTA Y DE PCL RADIO

AIRVEMA
INSULAR S.L.

C/ General Bravo, 113
Pol. Ind. Barranco de La Gallina. 35220 Telde
Gran Canaria
Tlf: 928 674 502 Fax: 928 930 138
www.airvema.com

AGUA CALIENTE SANITARIA

FRÍO COMERCIAL

AIRE ACONDICIONADO

MANTENIMIENTO

CLIMATIZACIÓN DE PISCINAS

VENTILACIÓN

Los alumnos del Colegio Arenas Sur miran al futuro

12 expertos y representantes de universidades se citaron en las VII Jornadas de Orientación Colegio Arenas Sur.

Elena Álamo Vega, Teniente de Alcalde de San Bartolomé de Tirajana inauguró en el Colegio Arenas Sur las VII Jornadas de Orientación con el tema 'Habilidades y competencias del siglo XXI'. El Colegio Arenas Sur, que celebra su 25 Aniversario, organizó unas Jornadas de Puertas Abiertas a los alumnos de los IES. Durante los tres días de conferencias se dieron cita en San Agustín 12 representantes y especialistas en admisión a universidades y gestores de becas.

Elena Álamo Vega animó a los alumnos a escuchar a los expertos que estos días les ayudaron a tomar decisiones. Le preguntaron sobre las habilidades y competencias en su tarea como Teniente de Alcalde de San Bartolomé de Tirajana, y Elena Álamo expuso: "preparación, formación constante y capacidad de escuchar al ciudadano". Señaló que "la política está para vivir etapas, no debe ser nuestro destino profesional".

Además, destacó la importancia de la experiencia en un municipio en el que se dan 116 culturas distintas, y felicitó al Colegio Arenas Sur por su participación en actividades conjuntas, tanto culturales (Festival de Cortos, concursos de lectura y dibujo) como en convenios de cohesión social y participación en la Universidad de Verano o de enseñanza del chino con la ULPGC.

Por su parte, Antonio Rodríguez Rodríguez, Presidente de la Universidad Fernando Pessoa en Canarias, que dictó la primera conferencia, habló de su experiencia personal como adolescente emigrante a Venezuela y de cómo "hay que adaptarse a las circunstancias de la vida y seguir siempre formándose" porque "el futuro es hoy, y hay empresas que tienen hasta 5 generaciones distintas entre sus empleados" por lo que las empresas no querrán a quien no se adapte y no sea capaz de renovarse.

El acto fue presentado por el director del Centro, comentando que el objetivo de estas Jornadas de Puertas Abiertas era informar a los estudiantes de Bachillerato sobre las opciones de futuro y situación del mercado laboral, y especialmente de la oferta de Formación Profesional de sus Ciclos Superiores.

Entre los presentes el pasado 22 de febrero destacan la Facultad de Comunicación de la Facultad del Atlántico Medio, Asociación Canaria de Gestores Deportivos o la Escuela Universitaria de Dirección de Hoteles. Además, participó el ejército, la Universidad Camilo José Cela, Nebrija CEU o la propia ULPGC.

VII JORNADAS DE ORIENTACIÓN
HABILIDADES Y COMPETENCIAS DEL SIGLO XXI
20, 21, 22 DE FEBRERO - COLEGIO ARENAS SUR





**COLEGIO
ARENAS
SUR**

Regala Idiomas
OXFORD TEST OF ENGLISH

**INTERNATIONAL
SCHOOL**



CERTIFICADO POR LA OXFORD UNIVERSITY



- **PRÓXIMAS CONVOCATORIAS:**
24 Y 25 DE ABRIL DE 2018
- **NIVELES DESDE A2 a B2**
- **A PARTIR DE 12 AÑOS**
- **COMPUTER BASED (EXÁMENES REALIZADOS ONLINE EN PC)**
- **LUGAR DE EXAMEN:**
COLEGIO ARENAS SUR, CALLE MARGARITAS, s/n (SAN AGUSTÍN)
- **PRECIO: 80,25 (I.G.I.C. INCLUIDO)**

www.colegioarenassur.com

928 765 934

CHARLAMOS CON... GARA Y LOIDA, LAS K-NARIAS

DE CANARIAS PARA EL MUNDO... CON LA RECETA ORIGINAL

Imposible no conocer a **las gemelas canarias con más "salsa con reggaeton" de Canarias y del mundo.** 14 años aproximadamente de éxito, de música, de viajes... comenzaron con este género cuando se empezaba a hablar de él y ahora todo lo que se escucha es reggaeton. Por eso Gara y Loida nos han confesado que vuelven a su receta original, esa que tantas alegrías les ha dado.

Con cinco producciones en el mercado a sus espaldas, consiguieron ser DISCO DE ORO en España con su trabajo, "40 Entre Las 2", grabado en San Juan de Puerto Rico. Con el tema "No te vistas que no vas", hicieron una gira junto a Don Omar por diferentes ciudades americanas como Los Ángeles, San Francisco, Fresno, Chicago...

Su segunda producción, grabada también en San Juan de Puerto Rico bajo el título: "Hombres Con Pañales", **se alzó hasta el número 1 absoluto en Islas Canarias,** convirtiéndose en el artista o grupo que más discos ha vendido en su tierra

en los últimos 20 años. "Salsa Con Reggaeton" fue uno de los mayores éxitos veraniegos en España. Todos los temas de K-Narias siempre han tenido una gran acogida. "Abusadora", "No Vale La Pena", "La Conocí Bailando"...

K-Narias tienen **una puesta en escena muy visual e impactante, que no deja a nadie indiferente.** En concierto suelen ir acompañadas de su elenco de bailarines, que realizan unas impresionantes coreografías dando como resultado un espectáculo que invita a no parar de bailar y cantar. Su buen directo les ha llevado a realizar actuaciones en el MADISON SQUARE GARDEN de Nueva York, en la FIESTA DE LOS GRAMMY en Chicago, en una fiesta privada para las estrellas de la NBA en San Juan de Puerto Rico y en la Mansión de Playboy.

Con **más de 7 millones de visitas en Youtube** siguen su trayectoria actuando en los principales escenarios de Europa, como es el Donaunselfest de Viena, en Austria. También actuaron en la cárcel de mujeres de Bogotá (Colombia) y en el centro penitenciario de Tenerife. Han hecho giras por Colombia, México, Venezuela, Panamá, Martinica...



Su sencillo "Tu Indiferencia" es una producción de MASTER CHRIS, muchos de sus trabajos han recibido premios y nominaciones tales como Latin Billboards, Latin Grammy, Premios Gardel y Premios Nuestra tierra, entre otros. Alexis y Fido, Celia Cruz, J Balvin, Alkilados, Jerry Rivera, Zion y Lenox, Chrstian Daniel, Fonseca, Mauro Castillo, Charlie Cruz, Bonny Cepeda son algunos de los artistas que han trabajado con Master Chris. Ha sido el productor de todos los éxitos de K-Narias, "Salsa Con Reggaeton", "No Te Vistas Que No Vas", "Necesito Decirte Algo", "En Este Infierno", "El que a Hierro Mata" etc. La mezcla y masterización la realiza Lewis Pickett, que ha trabajado con Gente de Zona, Arcángel, Plan B, Chino y Nacho...

REGRESAN CON “TU INDIFERENCIA”, UN SENTIMIENTO QUE DESDE LUEGO NO HAN PROVOCADO, YA QUE VUELVEN A TENER AL PÚBLICO PENDIENTE DE USTEDES.

Si, estamos muy contentas de volver a la receta original, a nuestros inicios de la mano de Master Chris (el creador de la mayoría de nuestros éxitos como “No te vistas que no vas”, “Salsa con reggaeton”...) *Tu indiferencia* es una canción con la que se están sintiendo muy identificad@s. Lo estamos descubriendo a través de nuestras redes sociales, ya que nuestr@s seguidor@s están reposteando muchísimo.

UNA CANCIÓN PEGADIZA Y REIVINDICATIVA, PORQUE A VECES NOS OLVIDAMOS DE QUE SOMOS LO PRIMERO, ¿VERDAD?

¿Cuántas veces nos hemos olvidado de nosotros mismos dentro de una relación tóxica donde perdemos nuestra identidad para complacer a la otra persona? Lo primordial es amarse a uno mismo para amar a los demás. “*Tu indiferencia*” es una canción que comienza con tintes de despecho y termina siendo un mensaje de automotivación para recordar que hay que amarse a uno mismo.

HERMANAS Y TRABAJANDO JUNTAS, COMPARTIENDO TANTOS AÑOS DE CARRERA MUSICAL, ¿QUÉ BALANCE HACEN?

Que lo más importante ha sido estar unidas, juntas, ya que este mundo es muy difícil y solitario. Somos afortunadas de tenernos la una a la otra y apoyarnos incondicionalmente. Es un sueño que hemos perseguido desde muy pequeñas y al fin hemos logrado hacerlo realidad. No nos vemos la una sin la otra. Nuestra unión hace la fuerza.

¿SE SIENTEN PROFETAS EN SU TIERRA?

Nos sentimos profetas de nuestra tierra gracias a nuestro público. Gracias a ellos, que confiaron en nuestra música,

hemos podido viajar a otros países del mundo. Siempre intentamos comenzar las giras en Canarias para demostrarles nuestro amor incondicional. Ya son 13 años de carrera.

Y AHORA UNA ETAPA COMPLETAMENTE NUEVA, CON NUEVO MÁNAGER Y RECUPERANDO LA ESENCIA DE LAS K-NARIAS, ¿VERDAD?

En esta nueva etapa de nuestra carrera nos sentimos muy fuertes, con una energía renovada y muy contentas de haber salido de nuestra zona de confort. El cambio de mánager nos ha hecho retomar la misma ilusión con la que empezamos. Somos un gran equipo de trabajo.

K-NARIAS LLEVANDO EL NOMBRE DE NUESTRA TIERRA A OTRAS FRONTERAS, LAS ÚNICAS MUJERES ESPAÑOLAS EN ACTUAR EN EL MADISON SQUARE GARDEN, ¿CÓMO RECUERDAN AQUELLA EXPERIENCIA?

Fue una experiencia increíble. Actuar en el Madison Square Garden es el sueño de cualquier artista. Estábamos muy nerviosas ya que nos sentimos algo presionadas ante la presencia de muchísimos medios de comunicación a nivel mundial. Fue nuestra primera experiencia en EEUU. A partir de ese momento se nos abrieron muchísimas puertas. Fue un festival donde fuimos la únicas mujeres esa noche.

PROYECTOS Y SUEÑOS PARA ESTE AÑO.

Tenemos muchos proyectos. Principalmente seguir promocionando “*Tu indiferencia*”, volver a EEUU y Latinoamérica. Hace muy poco tuvimos la oportunidad de asistir a los premios “Lo nuestro” en Miami, pasando por la alfombra roja junto con nuestros compañeros de profesión. Por otro lado, estamos preparando la nueva gira que comenzará en Mayo de este mismo año, alternando con grabaciones de futuros nuevos singles.



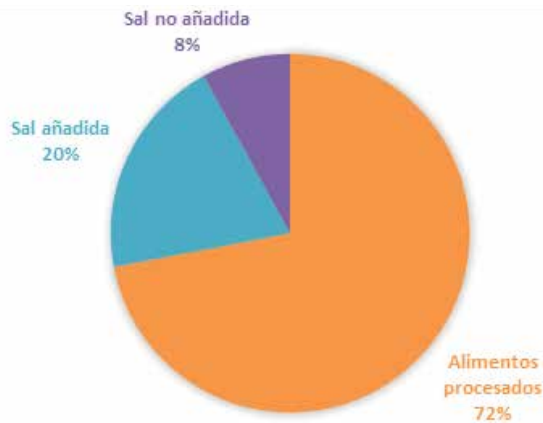
Carolina Uche Aquino

GERENTE DE DERECHO LA REVISTA
Y DE PCL RADIO

Sal de los Alimentos

Mucho se ha hablado del exceso de azúcar en el consumo diario y los problemas de salud relacionados, pero quizás no tanto sobre el contenido de sal en los alimentos, y lo cierto es que es otro problema que existe en nuestra alimentación diaria.

Aunque la sal es esencial para la vida y para el buen funcionamiento del cerebro, el exceso de este mineral puede producir hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca e infartos, problemas renales, retención de líquidos, ictus o problemas cerebrovasculares, enfermedades gástricas o incluso la muerte.



La OMS recomienda no sobrepasar una cantidad de 5 g de sal al día, pero en España, el 80% de la población consume una media de 9,7g diarios, prácticamente el doble. Y es que el 70-75% no depende de la sal que podamos agregar en casa a nuestros platos, sino que está de forma oculta. Proviene de los alimentos procesados.

Parece que una vez más nos tocará ponernos las gafas y leer las etiquetas para evitar todo aquello que exceda de una cierta cantidad de sal. En las tiendas de alimentación, existen muchas variedades similares de un mismo producto, que pueden contener una cantidad diferente de sal, y probablemente aquel con menos sal sea más saludable, sólo hay que saber escoger.

A veces, en las etiquetas no viene explícito el contenido de sal, sino el contenido de sodio. En este caso, para saber

cuánto tiene añadido, multiplicaremos la cantidad de sodio que hay en 100g por 2,5.

Una buena costumbre que deberíamos implantar es la de no añadir sal a las comidas, y acostumbrar al paladar a la alimentación sin sal, ya que los alimentos frescos en su composición la tienen incluida por naturaleza.

Quizás al principio nos sea difícil o inapetente, pero con el tiempo nos acostumbraríamos y después podríamos valorar con más exactitud la cantidad de sal que tienen los productos procesados sólo con probarlos.

Existen algunos trucos para evitar tomar sal. Podemos usar limón, vinagre, ajo, especias o hierbas aromáticas en la elaboración de las comidas, pero si por el contrario queremos seguir tomándola, deberíamos acostumbrarnos a probar los alimentos antes de añadir una cantidad que puede no ser necesaria. Reduciendo la cantidad de sal en las comidas, no sólo mejoraremos nuestro estado de salud, sino que posiblemente reduciríamos la necesidad de tomar algunos fármacos.

¿Sabías que...

- ... los medicamentos efervescentes contienen sal?
- ... la sal fue una divisa con la que se pagaba a los trabajadores? De ahí la palabra salario.
- ... un adulto tiene 250g de sal en todo su cuerpo?

La sal común está compuesta por una mezcla de sodio y cloro (cloruro sódico), pero la sal marina contiene una variedad de minerales que la hacen un poco más saludable, contiene cloruro de magnesio, calcio, yodo, sodio, potasio, manganeso y cloro. Aun así, al igual que sucede con la sal común, no se recomienda abusar de ella, ya que los efectos dañinos pueden ser los mismos.

Iván Tardón

Paseo Tomás Morales, 21, 35003
Las Palmas de Gran Canaria

☎ 928 904 278
☎ 660 331 182



Look cocinas
estudio & diseño
www.lookcocinas.es



DICERMA
Diseño en Cerámicas y Mármoles
www.dicerma.com





8^a FERIA de
Artesanía
PRIMAVERASUR

MESSE KUNSTHANDWERK - HANDCRAFT FAIR

Faro de Maspalomas
16 al 25 marzo 2018 - 10:00 a 19:00 h.

Este evento forma parte del Proyecto CRAFT & ART

colabora



organiza



Interreg
Fondo Europeo de Desarrollo Regional



PROYECTO COFINANCIADO
POR LA UNIÓN EUROPEA
Competitividad de las empresas

Acupuntura

LOS 8 PUNTOS EMPERADORES

En la práctica de la acupuntura usamos un grupo de 8 puntos, a los que le denominamos **emperadores o maravillosos**. Cuatro de ellos están ubicados en las extremidades superiores y cuatro en las extremidades inferiores. Son realmente muy prácticos, útiles y eficaces y **son los hilos conductores de la energía más elaborada del organismo, la energía ancestral**. Estos vasos reguladores forman un circuito cerrado en cuanto a la circulación de esta energía. Según se denominan ejercen sus funciones:

• **Dumai** - Du: gobernar, Mai: vaso. es el gobernador de las vísceras (Yang). El DUMAI regula todos los meridianos Yang. Ubicación: 3 ID (Houxi)

• **Ren** - función de dirección vital o control de los órganos (Yin). El RENMAI regula todos los meridianos Yin. Ubicación: 7 P (Lieque)

• **Tchong** - puntos estratégicos o distribuidor del Zheng (Energía esencial). El TCHONGMAI regula todos los meridianos (Yin y Yang). Ubicación: 4 BP (Gongsun)

• **Yinqiao** - Qiao: talón, Yin: hace referencia, en este caso, al frío. es responsable de la negatividad (frío) del equilibrio térmico, regulándolo desde el talón a la cabeza al 1 V (Jingming). El YINQIAOMAI regula el frío y el agua entre lo bajo y lo alto. Ubicación: 6 R (Zhaohai)

• **Yangqiao** - Qiao: talón, Yang: hace referencia, en este caso, al calor. es responsable de la positividad (calor) del equilibrio térmico, regulándolo desde el talón a la cabeza al 1 V (Jingming). El YANGQIAOMAI regula el calor y el fuego entre lo alto y lo bajo. 62 V (Shenmai)

• **Yinwei** - Wei: defensa, Yin: hace referencia, en este caso, al interior. Es el responsable de la función defensiva interna, regulando los Meridianos Distintos. El YINWEIMAI regula toda la función defensiva interna. El YANGWEIMAI regula toda la función defensiva externa. Ubicación: 6 MC (Neiguan)

• **Yangwei** - Wei: defensa, Yang: hace referencia, en este caso, al exterior. Es el responsable de la función defensiva externa, regulando los Meridianos Tendinomusculares. Ubicación: 5 TR (Waiguan)

• **Dai**: cinturón. Central alto-bajo. El DAIMAI regula la energía entre lo alto y lo bajo. Ubicación: 41 VB (Zulinqi)

LAS PAREJAS ENERGÉTICAS Y EN RELACIÓN A SU AFINIDAD TERAPÉUTICA SON:

1ª Pareja: 7 P (Lieque) - 6 R (Zhaohai)

Se usa en el campo respiratorio, genito-urinario y edemas.

2ª Pareja: 3 ID (Houxi) - 62 V (Shenmai)

Area psicoafectiva, trastornos de la termogénesis, ciáticas, dermatología, patología cervical y lumbar.

3ª Pareja: 4 BP (Gongsun) - 6 MC (Neiguan)

En afecciones orgánicas y disfunciones profundas. En afecciones crónicas y en alteraciones del Shen mental. Alteraciones ginecológicas.

4ª Pareja: 5 TR (Waiguan) - 41 VB (Zulinqi)

Dermatología y traumatología. Enfermedades que progresan de fuera hacia el interior (de origen externo).

El tratamiento comienza con el punto de apertura y se cierra por el de su acoplado en la cúpula, si fuera preciso. Los puntos de apertura van a activar los efectos de la energía esencial que en circunstancias normales actúa siguiendo ritmos propios, provocando un incremento de su acción, desbloqueando las conexiones entre los vasos reguladores y los meridianos principales.

Pedro Fleitas González

Pedro Fleitas González
Socio nº 6142 de COFENAT

C/ Eduardo Dato, 9
35200 Telde, Gran Canaria
Tel. 928 699 924 - 663 593 877
info@balanceinternacional.com
www.balanceinternacional.com



CENTRO
BALANCE

ATENDEMOS A LOS
ASEGURADOS DE
CANAL 24 SALUD Y
SANTA LUCÍA

ACUPUNTURA
MOXIBUSTIÓN
AURICULOPUNTURA
ANMA
MASAJE JAPONÉS
OSTEOPATÍA
QMASAJE
NATUROPATÍA

TÉCNICAS DE CARACTER NO SANITARIO

Niños
Adultos
Mayores

Ithaca
Intervención Formación y Desarrollo

José María Valido Sánchez
Psicólogo
P-1305

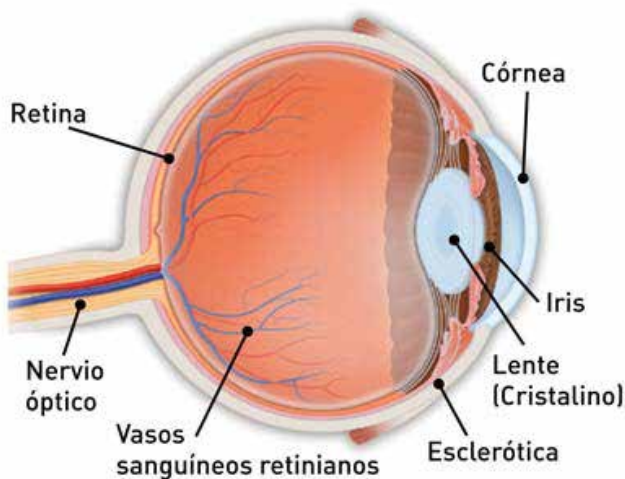
619 909 404
ithaca@centroithaca.es

C/. Pintor Manolo Millares, 27 2º D
Playa del Burrero - Ingenio

¿Por qué es tan importante la Salud Visual?

El 80% de la información que recibimos del mundo exterior, la recibimos por la vista.

Nos aporta toda la información que necesitamos sobre el color, la forma, posición y distancia de los objetos. Sin embargo, el estilo de vida puede provocar fatiga visual, dolores de cabeza o borrosidad de la visión, ya que nuestros ojos están expuestos a diversos factores que pueden ir deteriorando su salud, tales como estar largas horas expuesto a dispositivos móviles.



Las alteraciones visuales más conocidas son las anomalías refractivas, que provocan al paciente un funcionamiento anormal en el sistema de enfoque. Se trata de la miopía, la hipermetropía, el astigmatismo y la presbicia.

Los ópticos-optometristas recomiendan el uso de **gafas** para corregir estas anomalías.

En **CENTRO ÓPTICO TELDE** trabajamos con fabricantes que utilizan los mejores materiales y las últimas tecnologías en sus productos. El equipo de trabajo que forma la óptica se especializa cada día en obtener la mayor información posible sobre las últimas novedades en productos ópticos, para poder atender cualquier necesidad. Somos especialistas en cristales personalizados, ya sean progresivos, monofocales o de ayuda acomodativa.

Con la entrada del nuevo año, nos llenamos de buenos propósitos. ¿Por qué no dedicar uno a la salud visual?

Piensa: ¿qué harías sin tu vista, cómo afectaría a tu vida perder la visión? Para que no ocurra, te aconsejamos:

“Haz una revisión de tus ojos una vez al año.”

La prevención es la mejor estrategia para corregir los posibles problemas de visión. Recomendamos hacer un estudio del fondo de ojo que ayude a prevenir o minimizar los riesgos de **glaucoma o retinopatía diabética**, así como los derivados del **colesterol y tensión arterial**.

Visítanos para un diagnóstico personalizado.

Nuestros Ópticos – Optometristas, te realizarán unas fotografías sin necesidad de dilatar la pupila (mediante cámara no midriática) siendo analizada por un grupo de expertos en retina, es una prueba sencilla, rápida e indolora que detecta la posible aparición de ceguera y otras enfermedades. Válido para todas las edades.

Te esperamos en nuestros gabinetes, disponemos de las últimas tecnologías y en 24 horas podrás obtener tu informe personalizado.

PIDE CITA Y SOLICITA UNA REVISIÓN PARA MANTENER UNA CORRECTA SALUD VISUAL.



Centro Óptico Telde

Su vista en buenas manos desde 1.986

- REFRACCIÓN
- PAQUIMETRÍA
- RETINOGRAFÍA NO MIDRIÁTICA
- EXPLORACIÓN DEL POLO ANTERIOR
- TONOMETRÍA
- TOPOGRAFÍA

PIDA CITA PARA SU REVISIÓN

C/ SOR CONCEPCIÓN SUÁREZ PÉREZ, 2 - TELDE - 691 307 294

C/ LOS GOFIONES, 1 - TELDE - 664 254 520



928 695 488 - www.centroopticotelde.com

facebook

You Tube

Centro Adherido
al Convenio
de Colaboración
con el Servicio Canario
de la Salud para
la prevención de los
Problemas Visuales



CÚRCUMA, CANELA Y JENGIBRE:

Las especias

Las especias son condimentos de origen vegetal que se utilizan para sazonar, preservar y mejorar las condiciones organolépticas de alimentos y preparaciones culinarias. Hay distintas clasificaciones; **especias dulces, especias ácidas, especias aromáticas, especias picantes...** En esta editorial nombraremos una especia dulce, la canela, una especia aromática, el jengibre y una especia pigmento, la cúrcuma.

La Ruta de las Especias tuvo su origen en el siglo XI, y como resultado de las Cruzadas, los europeos reclamaron ciertos productos a los que se habían acostumbrado en sus viajes a Oriente. Las especias eran uno de ellos.

En épocas antiguas, las especias se utilizaban también para enmascarar sabores de alimentos mal conservados.

Las especias afectan favorablemente los procesos de la digestión y del metabolismo. Se dice que las especias y las plantas aromáticas cambian nuestra disposición mental frente a los alimentos, haciéndolos más apetitosos mediante sus aromas y sabores.

Hoy día, el uso de las especias es una cuestión de gustos, hay a quién le gustan los alimentos muy especiados y a quienes no.



La cúrcuma tiene un sabor un poco **amargo, aromático y algo cálido**, proviene de las plantas *Cúrcuma longa* y *Cúrcuma xanthorrhiza*. Son de la misma familia que el jengibre. Tiene un color amarillo dorado, Es originaria del sudeste asiático, el uso de la cúrcuma es milenario en los países orientales, especialmente en la India y en Asia. Recomendado para aliviar los dolores reumáticos, mejorar las alteraciones digestivas, y en forma de cataplasmas, para tratar los problemas de la piel.

La curcumina, su principio activo, es un gran medicamento para diversos sistemas del organismo. Tiene efectos antiinflamatorios y protege la piel de la oxidación. Es un verdadero producto antiaging, antioxidante y protector de las células. Además sirve como colorante y tinte natural para usar a nivel culinario. También se utiliza en zonas asiáticas para teñir la piel, cabellos, tejidos, etc.

La canela proviene de un árbol muy alto de hoja perenne originario de la isla de Ceilán. Es una especia muy antigua, apreciada en todo el planeta. La canela en rama son las piezas de la corteza comprimidas y enrolladas sobre sí mismas. La canela molida es la misma parte, con un sabor dulce y de intensa fragancia.

La canela es una especia dulce y aromática. Está indicada en casos de diabetes, ya que su ingesta en forma de extracto reduce los niveles de glucemia y mejora la efectividad de la insulina. También tiene efectos beneficiosos en el control del colesterol y los triglicéridos, y también como antibiótico. La canela aromatiza numerosos platos, hay miles de recetas con canela, aunque es en los postres donde más se utiliza. Compotas, tartas de manzana, cremas elaboradas de leche y huevo, mermeladas, galletas, etc.



El jengibre es originario de la India y de la China. En estos últimos años se encuentran en todos los supermercados debido a que su consumo ha crecido notablemente y sus virtudes son cada vez más apreciadas. De sabor picante, caliente, amargo y aromático, son espectaculares sus propiedades curativas y paliativas. Ideal para los resfriados y el dolor de garganta. Una infusión de jengibre con miel y limón es un verdadero remedio contra la faringitis y la amigdalitis.

Es un gran aperitivo, de hecho en Japón lo sirven como tal. Abre el apetito y estimula la salivación. Mejora la digestión y elimina el mareo y las ganas de vomitar, sobre todo en relación al embarazo y a los viajes. También alivia el dolor de cabeza. En la cocina, destaca fundamentalmente en la elaboración de los platos de origen asiático, aunque en Inglaterra también está muy arraigada su utilización. Debido a la diversidad cultural dentro del mundo gastronómico, hemos descubierto la utilización del jengibre en la cocina occidental, usándolo tanto en platos calientes como en postres, bebidas y en cualquier otra elaboración.



Aceite de coco para hacer Oil pulling

Dientes limpios y aliento fresco

El 'enjuague' de la boca con aceite de coco, se utiliza igual que se haría con un enjuague bucal. El aceite se usa para enjuagar toda la boca, pasándolo por los dientes durante unos 10-15 minutos. Al pasar el aceite entre los dientes, este se lleva las bacterias y las disuelve. Puedes ponerlo en práctica en la noche antes de ir a dormir y en la mañana.

Este proceso permite que el aceite saque las bacterias que causan las caries y otros restos de la boca. Una vez que el aceite se diluye, se hace blanco y espumoso. No es conveniente llenarse la boca.

El aceite de coco es sólido a temperatura ambiente, y tarda unos segundos en licuarse en la boca. Al ser un ácido láurico, es capaz de eliminar virus, bacterias y levaduras.

El **Oil Pulling** ha sido utilizado ampliamente como un remedio tradicional en la comunidad India. Aunque sin prueba científica durante muchos años, fortalece los dientes,

las encías, previene la caries, el mal aliento, el sangrado, la sequedad de garganta y la sequedad labial.

¿Qué resultados podemos esperar con el Oil Pulling? En dos semanas:

- Notarás como se reducen las irritaciones, inflamaciones y sangrados de las encías.
- Contarás con menos bacterias patógenas en la boca.
- Tus dientes estarán más blancos y más brillantes.
- Tendrás una sensación de frescor duradero en la boca, y tendrás menos riesgos de padecer caries.

Es muy importante saber, que el Oil Pulling **no sustituye al cepillado dental**, ni tampoco al hilo dental, ni el irrigador (que permite limpiar los espacios interdentes, los lugares que sabemos que no llegan las cerdas del cepillo).

mobiliario de cocina

Distribuidor exclusivo de cocinas SANTOS

TELDE

C/Viera y Clavijo, 18
San Gregorio
Tel.: 928 692 914

LAS PALMAS DE G.C.

Avda. Pintor Felo Monzón, 31
7 Palmas
Tel.: 928 414 217

www.samony.com

Visítanos en

Tenemos que cambiar las formas de cocinar

“Elegir los alimentos frescos a diario es una cosa, y prepararlos bien, es otra.”



Mejor cocinar en una vaporera de metal, y evitar sistemáticamente en la olla exprés, permitir que así se evaporen los pesticidas presentes en los alimentos, para no perder las vitaminas ni dejar que los minerales se queden en el agua de cocción.



Evitar comprar las bolsas de ensaladas y verdura en bolsa de plástico, pues llegan prácticamente sin vitaminas, mejor comprar en los puestos de verduras.



El arroz siempre de remojo antes de cocerlo, sobre todo el asiático y el integral, está lleno de arsénico, un conocido cancerígeno que además incrementa el riesgo cardiovascular y ataca el sistema inmunitario. La buena noticia es que simplemente con dejarlo en remojo permite eliminar todos los contaminantes, entre ellos el arsénico, para luego tirar el agua.



El simple hecho de triturar unas verduras, patatas etc ya cocidas, implica una pérdida del 40% aproximado de su contenido en vitamina C. Dos minutos de cocción acaban con cerca del 80% de la vitamina B9 que hay en las verduras.



Evitar comprar Activias o fermentos lácteos, pensando que es un complemento bueno para la flora intestinal como aconsejan en la publicidad. Mejor empieza a experimentar con la fermentación y la germinación.

Podemos germinar una semilla en nuestra propia casa siguiendo estos pasos:

- *Seleccionar semillas apropiadas para ser consumidas germinadas, en buenas condiciones higiénicas y de conservación.*
- *Ponerlas a remojo en un frasco de vidrio (no de metal) tapado con una tela fina. La cantidad de agua: tres o cuatro veces superior al volumen de semillas.*
- *Dejar reposar las semillas durante 12 horas en un lugar oscuro y cálido.*
- *Desechar el agua y lavar las semillas con agua tibia. Enjuagarlas y cambiar el agua dos o tres veces al día hasta que se vean los brotes (tardan de 2 a 5 días). Las semillas no germinadas se han de tirar.*



El consumo frecuente de acrilamida, que están presentes en las bolsas de fritos (patatas fritas) se asocia a un mayor riesgo de padecer distintos tipos de cáncer (como de ovarios, riñón, próstata, o endometrio)



Las personas que por necesidad comen en, colegios, hospitales, comedores, deben asegurarse de tomar las vitaminas necesarias por otras vías.

Por tanto, se aconseja seguir hábitos saludables, es la mejor manera de prevenir el Cáncer, una de las enfermedades más mortíferas. Para ello es conveniente seguir una dieta rica en verduras, frutas y pobre en sal evitando alimentos procesados, y muy necesario realizar ejercicios, la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) deduce, en su informe sobre las cifras del cáncer en España 2018, que el 40% de los cánceres podría evitarse si se siguieran hábitos de vida más saludables.



Alimentos fermentados:

- **Picles:** Verduras (col, nabo, remolacha roja, pepinos) sometidas a una fermentación láctica. La choucroute es la más cocida y disponible.
- **Tempeh:** Se obtiene poniendo a remojo y sometiendo a cocción semillas de soja a las que se añade un hongo específico para su fermentación. Se sirve frito o asado. Es una buena fuente de proteínas (semejante al contenido proteico de la carne), vitamina B12 (la mitad que en carnes y el triple que en la leche de vaca) y hierro.
- **Miso:** Su obtención es similar a la del tempeh. Las semillas de soja se mezclan con arroz y cebada antes de ser fermentadas. Se añade a sopas y salsas, una cucharilla de café por cada taza de sopa. Rico en proteínas.
- **Tamarí:** Salsa elaborada con soja fermentada, trigo y sal marina, de sabor intenso y rica en vitamina B12. Se emplea como condimento para sopas y otros platos.





MEJOR PRECIO GARANTIZADO
las mejores ofertas en la web oficial

Hotel Rey Carlos

en Playa del Inglés

**Disfruta y Recuerda Para Siempre
los momentos con tu familia.**

“Relaje su cuerpo y mente en el centro de salud Wiedemann, situado en los locales del Hotel Rey Carlos, con tratamientos de salud y belleza”.

“Disfrute de nuestra exquisita gastronomía en el Restaurante “Rey Carlos” con nuestras noches temáticas.”



Avenida de Tirajana, 14
35100 Maspalomas



928 76 01 16



comercial@hotelreycarlos.com

hotelreycarlos.com



 **Hotel
Rey Carlos**

SOY EL BUENO Y EL MALO Y LO CONTRARIO

Ayer me dijeron que yo era malo. De hecho, no tengo por qué dudar: me lo ha dicho alguien a quien aprecio y valoro mucho y no es la primera ni la segunda vez que me lo dice. Me quedé perplejo. No sé las veces que me habré repetido el mantra de que debo ser buena persona y cumplir los preceptos de la concordia social en una lucha interna entre la supervivencia y el convencimiento de que realmente lo soy, y creía, muy sinceramente, que había conseguido ser bueno... **Porque lo soy... ¿o no?**

Desde las experiencias tempranas, pasando por las características psicobiológicas propias, y hasta incluso el modo en el que se da el proceso de socialización e integración en la comunidad a la que pertenecemos, existe una gran variabilidad de factores que inciden en el complejo proceso de construcción de la imagen propia. Sin embargo, no cabe duda que hay personas y experiencias que, por lo importantes que son para el individuo, tienen un peso muy superior a otros muchos factores a la hora de explicar esa autoimagen. Así las cosas, **¿debo creer a pies juntillas lo que los demás opinen de mí?**

La psicología cognitivo-conductual plantea que en ocasiones nuestra psique nos juega una mala pasada, haciéndonos caer en maniqueísmos de todo o nada, bueno o malo, blanco o negro, a la hora de interpretar una realidad concreta. Entonces, ¿qué pasaría si vamos a dar con un entorno y con personas que se dejan llevar por estas y otras distorsiones psicológicas de la realidad? ¿Qué pasaría si crecemos en un contexto donde las distorsiones, a fuerza de ser repetidas en el tiempo, se convierten en verdades casi absolutas? O lo contrario, ¿qué pasaría si toda mi vida he creído ser de una forma en concreto y ahora viene alguien a contradecir

todo lo que soy? Pudiera parecer lo que planteo hipótesis de algún experimento psicológico o elucubraciones de algún filósofo de lo social, pero lo cierto es que se asemeja mucho a la descripción del sufrimiento que manifiestan algunas personas en consulta antes que a simples planteamientos teóricos.

Posiblemente una de las explicaciones para este sufrimiento venga de la mano de la necesidad gregaria del ser humano, del entendernos a partir de la pertenencia o no a un grupo, una clase, una forma de hacer o sentir, sin darnos cuenta de que, en la mayoría de las ocasiones, aunque necesario, encasillarnos en etiquetas concretas siempre es un error, máxime si estas etiquetas plantean una polaridad determinista: conmigo o contra mí, bueno o malo, competente o incompetente, guapo o feo. Suficiente paradoja es la vida en sí como para no reconocer la variabilidad de la misma persona a lo largo del tiempo y en distintas circunstancias. Por ejemplo, ¿cuántas veces no habremos antepuesto el bien propio o la supervivencia biológica o social echando por tierra todo un quorum de valores y conductas que nos daba una aparente consistencia personal? Estoy convencido que muchas veces, y no por eso estaríamos dejando de ser nosotros mismos, sino que más bien estaríamos respondiendo a la contradicción constante de estar vivos en un mundo en continuo y fulgurante cambio, siendo fácil así, ser buenos y malos en un esfuerzo por dar la respuesta que más nos convenga a cada situación sin por ello cambiar nuestra identidad.

Por eso, ante la duda de si soy bueno o malo, a esta persona que tanto aprecio le respondo: sí, soy el bueno y el malo y lo contrario al mismo tiempo, soy mucho más que tu juicio de valor a secas.

José María Valido Sánchez

PLC

PRODUCTOS LIMP CANARIAS

PLCPEDIDOS@GMAIL.COM

TLF.: 675 46 46 80

VENTA DIRECTA DE PRODUCTOS Y MATERIAL DE LIMPIEZA

LIMANPE CANARIAS, S.L.

Limpieza & Mantenimiento

www.limanpe.com

limanpe@gmail.com

limanpecanarias@gmail.com

MANTENIMIENTO
CONTROL DE PLAGAS
COMUNIDADES DE VECINOS
LIMPIEZA DE GARAJES
ABRILLANTADO DE SUELO
LIMPIEZA DE CHOQUE
VIVIENDAS
PEQUEÑAS REFORMAS
LOCALES
OFICINAS
MANTENIMIENTO DE HIDROS
MANTENIMIENTO PUERTA DE GARAJE
LIMPIEZA DE CRISTALES

ESCRITORES DE GUERRILLA

¿Puede un escritor, hoy, vivir de la escritura?



Resulta habitual que surja en alguna conversación el típico comentario acerca de lo bien que vive un escritor, “qué bueno poder dedicarte a lo que te gusta”, y son muchos los jóvenes autores que se preguntan cuándo podrán dejarlo todo y dedicarse sólo a escribir. Es una cuestión que siempre asoma en los talleres literarios.

Desde mi punto de vista, es complicado. No dudo que haya excepciones, grandes nombres, pero al menos yo no conozco a ningún autor o autora de nivel terrenal que pueda subsistir únicamente con los beneficios que le genera la literatura. Lo común suele ser que incluso los más conocidos necesiten complementar sus ingresos con otras actividades.

Para empezar, el escritor es quien menor porcentaje recibe de la venta de un libro. Para que se hagan una idea, de un libro cuyo precio de venta esté establecido en quince euros el autor sólo recibirá un euro y medio. Echen cuentas, tendría que vender una cantidad monstruosa de libros para generarle un salario medio o bajo.

Cifras de ese calibre rara vez se alcanzan, lo normal es que una tirada de un autor medio se venda entre su círculo cercano y sus más fieles seguidores, pero por supuesto resulta totalmente imprevisible, depende de multitud de factores. No es plan de dejar descansar sobre ese ingreso tan variable la letra de una hipoteca. Obviamente los lanzamientos a gran escala garantizan llegar ahí con relativa comodidad, pero como dije antes, son los menos.

Vivir de la literatura implicaría que un autor fuera capaz de vender del orden de setecientos ejemplares de media todos los meses. Una barbaridad. Difícil, muy difícil. Porque en España se unen dos circunstancias terribles para el sector editorial en general y para las finanzas de los autores en particular.

En primer lugar, esa escala de reparto de beneficios por la cual el distribuidor y el punto de venta se reparten más del sesenta por ciento del precio de venta del libro. Esto deja al editor un treinta por ciento para hacer frente a ilustradores, correctores, maquetadores, imprentas, salarios, etc, y al autor, que es quien ha generado el producto del que se nutren todos, le deja unas migajas. No hay un sueldo por escribir, recibes en función de lo que vendas.

Pero la verdadera lacra es que en nuestro país no se venden libros. Otros países manejan unas cifras de venta mucho mayores, la lectura es parte de su cultura, y gracias a ellas pueden permitirse un estrato social de escritores y escritoras mejor considerados, mejor remunerados y, lo más importante, mejor preparados, porque la dedicación exclusiva a su oficio les permite disponer de más tiempo y mejores condiciones para escribir que los que han de buscarlas casi de forma clandestina.

Así que ante la pregunta de si es posible vivir de la literatura la única respuesta es que depende de los lectores.

Miguel Agueralde

ESCRITOR
MIGUELAGUERRALDE.BLOGSPOT.COM.ES



VELOTY CARRIZAL
Pizzeria - Cafeteria



FEMINISMO

"Mala Fama"



En la edición anterior Derecho, terminé mi artículo con una reflexión: "Podríamos aprovechar para preguntarnos por qué, a pesar de la lucha de años, de décadas, de siglos, el feminismo sigue teniendo tan mala prensa y tan mala imagen." En este número quiero poner especial atención a este tema..

La mala fama de la palabra "feminismo" viene de finales del siglo XVIII en Francia. Olympe de Gouges (1748-1793) y Théroigne de Méricourt (1762-1817), fueron las primeras mujeres que rompieron con las reglas establecidas, escribiendo literatura política feminista, basándose en la idea de que si la ciudadanía es una cualidad universal –para todas las personas-, también debe serlo para las mujeres. Éstas se enfrentaron a la amenaza de no ser consideradas mujeres, porque querer ser libres era propio de hombres, contradecían su naturaleza por reclamar sus derechos políticos. Se las tachó de seres desnaturalizadas, monstruos, desclasadas, locas, etc.

El feminismo tiene mala prensa porque va en contra del patriarcado, atentando contra la situación de privilegio de los hombres. A muchos no les interesa compartir el trabajo doméstico y la vida privada. Viven como una amenaza el reclamo feminista de la igualdad. La imagen de la mujer feminista cada vez se está deteriorando más a causa de las personas que confunden, feminismo con "hembrismo" o "mujerismo", radicalizando el feminismo, haciendo que el resto pierda credibilidad y no se tome en serio.

Hemos hecho mención de palabras como "hembrismo" que se define como: *Mujeres que defienden la superioridad del género femenino sobre el masculino.* O también la palabra "mujerismo" que se define como: *Las mujeres, solo por cuestión de género, son víctimas y los hombres son culpables.* Hace mejores a las mujeres que a los hombres o las hace más vulnerables que ellos, vulnerables e indefensas para promover más a favor de ellas mismas, como víctimas, igual o peor que los hombres.

Estos colectivos no deben ser definidos como feministas; es más, han manchado la imagen que la sociedad tenía del feminismo, movimiento que algunos y algunas ven con malos ojos. Muchas personas no quieren catalogarse como feministas porque probablemente no tengan claro cuál es su definición. Cuando en realidad es un **"movimiento cultural y político que tiene como objetivo la igualdad de derechos entre mujeres y hombres, cuestionar la dominación y la violencia de los varones sobre las mujeres y la asignación de roles sociales según el género."** Esta definición podemos encontrarla en www.feministailustrada.com

Así también, las mujeres deben comprender que el feminismo no es un arma que se pueda usar sin criterio alguno en contra de los hombres. No es un arma para atacarlos. Las mujeres no deberían utilizar la causa del feminismo para alcanzar puestos de trabajo, generar polémicas sin fundamento o para generar favores individuales que sólo les sirvan a ellas. El feminismo es algo muy serio como para utilizarlo para generar daño.

“ Si la mujer puede subir al cadalso, también se le debería reconocer el derecho de poder subir a la Tribuna. ”

Olympe de Gouges

Daida Santana

PROMOTORA EN IGUALDAD DE GÉNERO



GESTORÍA RAMÍREZ RODRÍGUEZ

YOLANDA RAMÍREZ RODRÍGUEZ

Gestora administrativa - Licenciada en Derecho - Colegiada nº 136

- Gestiones de tráfico
- Tarjetas de transporte
- Tramitación de escrituras
- Capitanía marítima (embarcaciones)
- Gestión laboral, fiscal y administrativa
- Trámites ante cualquier organismo público

Email: yolram1@hotmail.com | Tel/Fax: 928.792.600 | Móvil: 630 387 103 |
Paseo de La Constitución nº3 Vecindario 35110 . Santa Lucía - Gran Canaria

Qué no hacer cuando visitas a un Recién Nacido

La llegada de un bebé es una gran alegría. Todos en seguida quieren conocerle, lo que nadie se plantea normalmente es que esa ilusión puede traicionar el respeto, la intimidad y la delicadeza que merece este nuevo miembro.

Seas impaciente o no, aquí te dejamos unos valiosos TIPS para que des en el clavo en esa primera visita al recién nacido:

1. No te presentes sin avisar. Sabemos que te mueres de ganas por ir, pero, y si... ¿Han pasado mala noche o necesitan descansar justo en ese momento? Da igual la confianza que tengas, antes de aparecer, manda un mensaje y pregunta qué tal están.

2. No aconsejar. Más vale pecar de callados que de enterados. Tenemos que ponernos en el lugar de la nueva familia, lo que nosotros hicimos con nuestros hijos o lo que hizo la vecina, si no nos han preguntado, no suele ser de mucha ayuda. Sin querer tendemos a comparar y cada niño es un mundo, cada familia también, así que en boca cerrada no entran moscas.

3. Lavarse las manos. Un gesto tan simple como lavarse las manos al llegar les da gran tranquilidad a los padres, tú sabes dónde has metido tus manos pero ellos no.

4. Respetar los ritmos del bebé, si está dormido no despertarlo. A todos nos encanta verle la carita. ¿Cómo te levantas si en plena siesta te llaman por teléfono? Lo bebés necesitan dormir con tranquilidad y sin ruidos fuertes.

5. No perfumarse. Para el bebé que solo conoce el olor de mamá, los estímulos externos excesivos son molestos. (Incluido ambientadores, productos de limpieza...)

6. No hablar muy alto. Ahora no tienen nada que le suavice los ruidos y aunque estén dormiditos, los ruidos muy altos pueden causarles estrés.

7. Llevar comida. Algo tan simple y generoso que es de gran ayuda. Probablemente no tengan tiempo ni de lavarse la cara, mucho menos de cocinar. Además, si ves que está la casa algo revuelta, coge un cepillo y dale una pasadita, esa es la ayuda que necesitan, no que cojan al bebé para que los padres puedan hacer las cosas.

8. Atender a los hijos mayores. Acordarse de ellos, no nos olvidemos que son niños, y si se los llevan al parque o de paseo, los padres también lo agradecerán.

9. No visitar después de las 7 de la tarde. Hay que tener en cuenta que los padres y el bebé estarán cansados después de una noche sin dormir y de atender las visitas durante el día, y a esa hora ya empiezan con las rutinas de descanso, o ya les apetecerá estar tranquilos en casa sin jaleos para descansar y disfrutar de la familia.

10. Visitas cortas. Si los padres no te lo piden expresamente, cuanto más cortas sean las visitas mejor, puede que les apetezca acostarse un rato, darse una ducha o simplemente quieran estar solos.

11. No tomarse nada como personal. Si los padres están serios, con pocas ganas de hablar o callados, no pienses que es por ti. No sabemos cómo les afecta el cansancio, la nueva situación, si tienen ayuda o no. Si observas que esa situación de apatía perdura, intenta ir más allá, simplemente con preguntar, ¿cómo estás?, ¿necesitas ayuda?, ¿puedo hacer algo?, seguramente se abrirán y descubrirás cuanto agobio esconden y no han sabido expresar. Cada persona tiene su historia y en esos momentos del puerperio afloran muchas cosas.

Les dejamos con una reflexión:

¿A quién invitarías a tu primera cita con alguien? Ese momento en el que te besas por primera vez, en el que se acarician el pelo, se miran a los ojos... ¿Se imaginan hacer esto con visita? Un recién nacido y su mamá necesitan conocerse, enamorarse, tener tiempo para disfrutar todos las primeras veces, y por supuesto, el papá también necesita conectar con ellos para protegerles.

Alba Nadales y Elsa Marrero



JORGE BOLAÑOS

Un joven canario que hace voces y... ¡monólogos!

Cuando empecé a ver a Jorge en las redes me dije: ¡Uy! este chico tiene algo, ¡me gusta! y empecé a seguirle. Más tarde me di cuenta de que nos unen otras cosas, incluso personas cercanas a la familia y muy queridas. Ya invité a Jorge a un desayuno en mi proyecto audiovisual "Los desayunos con Carolina Uche", entrevista que puedes ver en nuestro canal de Youtube, PCL Radio.

¿CÓMO EMPIEZAS EN EL MUNDO DEL HUMOR?

Creo que la palabra que lo resumiría es "aburrimiento" ya que viví dos años en Londres con una vida bastante monótona, del trabajo a casa y de casa al trabajo, y para hacerme los días más llevaderos empecé a hacer imitaciones yo solo por las calles de Londres. De ahí pasé a escribir mi primer monólogo y tomar la decisión de volverme a Canarias para presentarme a distintos concursos de monólogos.

¿QUÉ PALABRAS DEFINEN A JORGE BOLAÑOS?

Tímido, soñador, confidente y positivo.

EN MUY POCO TIEMPO ESTÁS TENIENDO MUCHO ÉXITO... ¿CÓMO LO ESTÁS VIVIENDO?

La verdad es que, al llegar a Canarias, pensé que todo lo que quería hacer referente a la comedia iría mucho más despacio, pero las redes sociales tienen un poder muy fuerte y me han hecho darme a conocer y mostrar lo que hago en poco tiempo. Para mí es un regalo y espero que solo sea el principio.

TE HAN APOYADO DIFERENTES ARTISTAS DEL MUNDO DEL HUMOR, ENTRE ELLOS EL GRAN MANOLO VIEIRA, REFERENTE DEL HUMOR EN CANARIAS, ¿CÓMO TE SIENTES?

Lo último que pensé al dedicarme a esto es que al poco tiempo gente como Kike Pérez me diese una oportunidad de mostrarme en uno de sus shows, o que Aarón Gómez me diese un espacio en un teatro junto a él. Y ¿qué decir del gran Manolo? Desde pequeño lo veía por la tele y tengo la suerte de poder entrar en su casa a menudo (Chistera) y recibir muchísimos consejos por su parte. Y por supuesto, otros cómicos que me han mostrado su apoyo desde el principio, para mí es otra familia.

¿QUÉ PRETENDES APORTAR A TODO EL QUE TE SIGA O VAYA A VERTE A TUS MONÓLOGOS?

En cuanto a las redes sociales siempre he pensado lo mismo, todo el que vaya a ver algo de mí en internet, espero poder al menos sacarle una sonrisa. Y en cuanto al show en directo, sobre todo espero que la gente vea algo diferente y se queden con ganas de repetir.

¿RECIBES EL APOYO DE TU FAMILIA EN ESTA ANDADURA PROFESIONAL?

Al principio les chocó bastante, ya que jamás había hecho nada parecido a la comedia. Pero creo que con el tiempo, y viendo las horas que le dedico a esto, se han dado cuenta que es lo que realmente me gusta hacer.

¿QUÉ ES LO MÁS DIVERTIDO QUE TE HA PASADO HASTA EL MOMENTO? UNA ANÉCDOTA QUE TE GUSTARÍA COMPARTIR CON NOSOTROS...

Pues me viene a la cabeza una actuación en Lanzarote en la que subí al escenario a una persona que resultó ser un concejal. Y por algo que le hice hacer en el escenario, actualmente le llaman el concejal "Kikiri-ki". Desde aquí le pido disculpas, aunque sé que se lo tomó bien.

TE PODEMOS SEGUIR A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES, Y ASÍ SABER DÓNDE TIENES ACTUACIONES ¿CIERTO?

Si. Además, como proyecto, este año me encantaría mostrar mi show en algún teatro de Canarias, y que todos fueran para ver las locuras que hago encima del escenario, e intentar hacerles aunque sea un 5% más felices. Y sobre todo, para que sepan que es eso del "Kikiri-ki".

UN SHOW DE:
JORGE BOLAÑOS



Carolina Uche Aquino

DÍA INTERNACIONAL DEL NIÑO CON CÁNCER 2018

Cada año, la Asociación de Niños con Cáncer conmemora el Día Internacional del Cáncer Infantil el 15 de febrero. Aprovechando este día, y, junto con la Federación Española de Padres de Niños con Cáncer, las asociaciones aprovechan la difusión y repercusión del día para realizar llamamientos y lograr la consecución de objetivos.

Este año, nuestra demanda sanitaria está enfocada en la necesidad de que los adolescentes que padecen cáncer sean

tratados en Unidades de Oncología Especializadas o Pediátricas en vez de en las de Adultos. Una petición que supone un gran avance para la mejora de la calidad de vida de nuestros menores y sus familias.

Así, con el lema **“NUNCA CRECER ANTES DE TIEMPO”** se ha conseguido que el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se comprometa a regular esta actividad y que se convierta en realidad.

MANIFIESTO:

Cuando tus padres te dicen que la adolescencia es “la edad del pavo” no sabes muy bien qué pensar, así que te imaginas cosas de todo tipo como que a esa edad te conviertes en un pavo gigante, que adoptas uno como mascota o que puedes comunicarte con ellos.

Pero luego creces y entonces te das cuenta de por qué Peter Pan no quería crecer. Empiezas a saber lo complicada que puede llegar a ser esa edad y entiendes que tus padres no le dieron ese nombre por casualidad. Sino porque puedes llegar a sentirte tan incomprendido, que no sepas cómo hacerte entender.

Y supongo que eso es lo que os pasa a los mayores cuando tratáis de explicarle al mundo que los adolescentes ya no son niños, pero que tampoco son adultos. Que necesitan un lugar con nombre propio, donde puedan crecer, pero nunca antes de tiempo. Algo así como el País de Nunca Jamás, pero en el que hacerse grande no dé tanto miedo.

Por eso, nuestros padres de Niños con Cáncer están trabajando para conseguir que los adolescentes que padecen esta enfermedad sean

tratados en Unidades Específicas o en Unidades de Oncología Pediátricas, en vez de en las de adultos. Primero, porque no somos adultos; y segundo, porque están mejor acondicionadas y preparadas para nosotros.

A través del “Estudio de adolescentes con cáncer de 14 a 18 años” que ha realizado Federación Española de Padres de Niños con Cáncer, han descubierto que las conclusiones que se han sacado son las mismas que las que recomiendan los señores del Gobierno, y que están recogidas en un montón de papeles del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Sólo queremos que nos escuchen. Que, después de tanto estudiar, nuestros padres puedan recitar la lección en voz muy alta para que se entere toda la sociedad. Y sobre todo, los médicos, las doctoras y los enfermeros que nos cuidan cuando enfermamos y debemos ir al hospital.

Para que puedan hacerlo en un lugar especialmente pensado para nosotros, donde podamos hacerles entender que entre los adultos no siempre se nos da la atención que necesitamos. En ese momento en el que la vida nos obliga a crecer antes de tiempo, sólo les pedimos que no lo hagan ellos también.

Juntos podemos conseguir ese lugar que lleve nuestro nombre. Un lugar en el que vivir sea nuestra mayor aventura.

Asociación niños con Cáncer Pequeño Valiente



2018 www.santaluca.org [Asociación Santa Lucía](https://www.facebook.com/AsociacionCancerSantaLucia) [Asociación de Padres de Niños con Cáncer](https://www.facebook.com/AsociacionCancerSantaLucia)

II ENCUENTRO INSULAR DE
ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

SANTA LUCÍA 2018

Viernes 9 de marzo, de 10.00 a 13.00 h
Pabellón Municipal de Deportes y La Karpa

Dirigido a los
Usuarios del
Servicio de
Actividad Física
para Mayores



PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES
Ayuntamiento de Las Trujillas, s/n. 35120 Vecindario
Tel: 928 792 289 Fax: 928 792 212
eventosdeportes@ajcomarcasantaluca.es
De lunes a viernes, de 09:00 a 13:00 h.



Mimate



POWERLIPS FLUID

¿¿Quieres unos labios poderosos??

Lo que todas estábamos esperando: un labial mate, permanente, hidratante, sùuuuper duradero y de MÁXIMA CALIDAD!! JAMÁS había probado nada igual, son resistentes a todo: al beso, al agua, a la comida... ¡pasan las horas y siguen estando perfectos! No manchan la copa de vino ni otros labios, no se corren ni son pegajosos (es como si no lo llevaras) No pesan ¡¡¡NADAAA!!!

Y en 9 colores alucinantes: mágicos, mates y algunos metálicos.

Beneficios para tus labios:

Ingredientes anti-envejecimiento
Contiene cera de abejas naturales, Vitamina E
y aceites naturales de aguacate

¡12 horas de duración!

Sin alcohol, Sin productos químicos, Sin sequedad,
Sin manchas, Sin sangrado

* no hay manchas en el vaso al beber *

Limpia | Exfolia | Desmaquilla tu piel | Elimina líneas finas de expresión |
Cierra poros | Tonifica la piel | Aclara | Ilumina

LUMISPA

¿Te acuestas maquillada por falta de tiempo? ¿Líneas de expresión prematuras? ¿Poros abiertos?

Solo necesitas 2 minutos para darle un mejor aspecto a tu piel

Un lifting, una microdermo, disminución de líneas. Todo en un solo equipo para hombres y mujeres. Lumispa es un dermolimpiador con cabezal de silicona, con recubrimiento de Plata antimicrobiano que permite una renovación celular sin dañar la piel, ¡deja la piel suave, brillante y libre de impurezas!

¿Un cepillo de limpieza que le da a tu piel una dimensión extra? Esto mata dos pájaros de un tiro. **Proporciona limpieza intensa sin dejar de ser muy suave.** Elimina el maquillaje y las impurezas más finas de la contaminación del aire. Todo esto se logra a través del cabezal de masaje de silicona cuyos dos discos diferentes giran en direcciones opuestas. Al instante notarás la diferencia. Estábamos completamente convencidos después de una sesión.

A través del masaje estimulante, mejora la circulación de la sangre en tu piel, que estará más radiante y ganará firmeza. Más sangre significa más elastina y menos arrugas. Ideal para prevenir el envejecimiento y las líneas finas. El cepillo de limpieza también ayuda contra la piel opaca o apagada, ya que el movimiento de rotación cepilla suavemente la piel, reduciendo los poros y eliminando las células muertas de la piel sin abrasión. ¡Una razón más para que tu piel brille!

Utiliza un gel limpiador, eligiendo entre tres tipos de piel: normal/mixta, seca o grasa. El mejor resultado se logra utilizando el cepillo de limpieza durante dos minutos por la mañana y de nuevo por la noche. Y eso se puede hacer bajo la ducha o en el baño porque el cepillo es resistente al agua.

En París pude probar el cepillo. Mi mano derecha fue masajeadada brevemente con el cepillo de limpieza. La diferencia tras compararla con la otra mano fue notable, y su efecto, de larga duración. Mi mano todavía parecía más fresca varias horas después.

¡Definitivamente algo que atesorar!



CONTOURING LIP GLOSS

Parece un gloss, ¿verdad? ¿Y si te cuento que es mucho más que un brillo de labios...?

La pesadilla de toda mujer son esas temidas arruguitas verticales que aparecen alrededor de la boca, indicadores de que el proceso de envejecimiento ha empezado. Con ellas, el labio pierde grosor para acabar por perder su forma y... ¡adiós a nuestra juventud!

Que no cunda el pánico, que te voy a enseñar cómo acabar con el maldito código de barras sin tener que recurrir a las agujas. La solución la tienes en este gloss. **CONTOURING LIP GLOSS** es un tratamiento con oligopéptidos que estimula la producción natural de colágeno para definir y contornear los labios, especialmente el arco de Cupido, en 28 días.



Usado tres veces al día, obtendrás:

- Unos labios contorneados y bien definidos.
- Unos labios más rellenos y gruesos.
- Brillo de larga duración.
- Protección antioxidante para los labios más jóvenes.

¿Vas a seguir dejando que tus labios revelen tu edad ahora que conoces este secreto?

GALVANIC SPA + Elige tu PROTOCOLO adaptado & personalizado

ANTI-MANCHAS con Vitamina C micro-encapsulada
 RELLENO ARRUGAS con péptidos de pro-colágeno
 ANTI-ACNÉ con un sistema a base de ácido salicílico y retinol
 ANTI-FLACIDEZ con la ethocyn molécula patentada
 TRATAMIENTO HOLLYWOOD 5 ESTRELLAS con mascarilla tensora
 DETOX & HIDRATACIÓN INTENSA, con mascarillas combinadas
 LIMPIEZA PROFUNDA, elimina puntos negros, exceso de sebum y granos
 PIEL SENSIBLE, fortalecida con una barrera de antioxidantes, equilibrio del PH

Después del Galvanic Spa, la piel está mucho más receptiva y todos los tratamientos enfocados funcionan 10 veces MEJOR



*No más bolsas, ni ojeras,
ni arrugas, ni flacidez*

Desde la comodidad de tu propio Hogar

GALVANIC SPA

¿Acné, granos, manchas, arrugas, flacidez ?

PASTA DENTAL AP-24

**¡El tratamiento dental que está causando furor en muchos países!
 AP-24 es una pasta dental que tiene muchísimos beneficios:**

- Tecnología antiplaca y antisarro.
- Muy suave para dientes y encías sensibles.
- Libre de gluten y aspartamo.
- Remueve perfectamente manchas de café, vino, tabaco, etc.
- Lo pueden usar niños a partir de 6 años y es seguro para embarazadas.
- Ideal para personas con ortodoncias o después de ellas.
- No contiene peróxido ni cloro por lo que no daña encías ni esmalte dental.

Limpia tus dientes en seco, sin mojar el cepillo durante 3 minutos, 3 veces al día



**Si deseas probar o adquirir algunos de estos productos no dudes en contactar conmigo
 Patricia Uche | Distribuidora independiente | 628570105**

Receta del Queque

De mi Abuela Soledad

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 yogur
- Harina (4 medidas de yogur)
- Azúcar (3 medidas de yogur)
- Aceite de oliva virgen extra (1 medida de yogur)
- Ralladura de 1 limón
- Mantequilla o aceite y harina (para untar el molde)

1. Calentar horno a 150°C
2. Bate los huevos. Agrega el azúcar, el yogur, el aceite y la ralladura de limón.
3. Mezcla la harina y la levadura y añádelas a la mezcla.
4. Sigue batiendo hasta que todos los ingredientes queden perfectamente incorporados.
5. Unta un molde con mantequilla o aceite y espolvorea con harina.
6. Vierte la mezcla y hornéalo a 180°C durante 45 minutos.



La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Disfruta de una amplia carta
Ideal para celebraciones

Comidas y postres caseros
Platos típicos canarios
Gran bodega de vino
Local climatizado





Échale

GASTRONOMÍA & EVENTOS

MOJO

SERVICIOS GASTRONÓMICOS:

CATERING PARA TODO TIPO DE EVENTOS

GASTRONOMÍA TEMÁTICA PARA FIESTAS

DINAMIZACIÓN DE ESPACIOS

663 952 847

618 308 561

echalemojogastronomia@gmail.com



ÉchaleMojo
Gastronomía y Eventos



[echalemojogastronomia](https://www.instagram.com/echalemojogastronomia)



[@echalemojogy](https://twitter.com/echalemojogy)



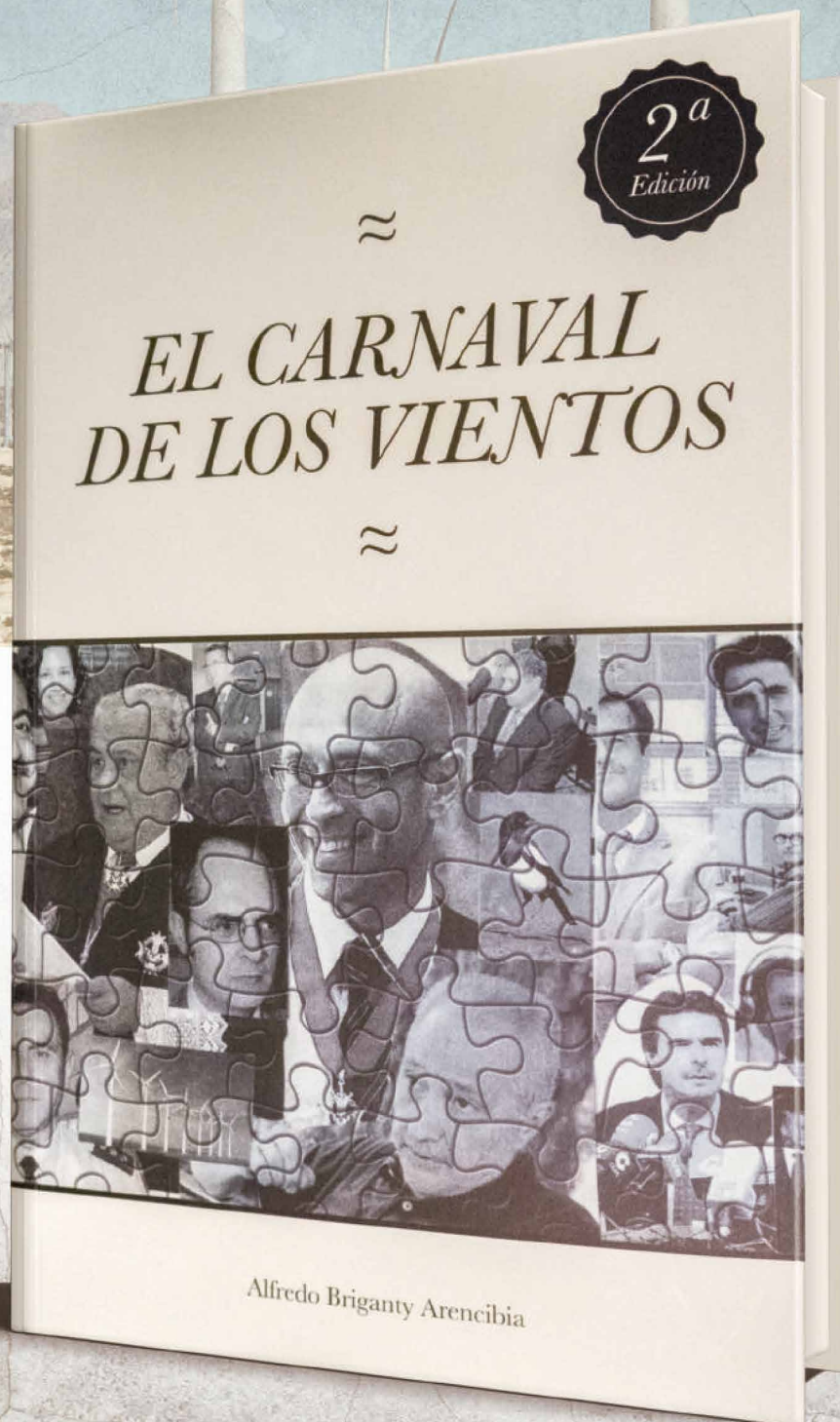
*La primera entrega de una TRILOGÍA
que no te dejará indiferente.*



Alfredo Briganty es abogado en ejercicio desde hace 25 años con una dilatada experiencia en el asesoramiento jurídico de empresas.

En 2006 se vio sorprendido por un escándalo, el 'Caso Eólico' y fue uno de los investigados.

En "El Carnaval de los Vientos", Alfredo cuenta su versión de los hechos para reivindicar su inocencia, demostrar evidencias de corrupción institucional y desenmascarar a "un sanedrín mafioso" compuesto por políticos, empresarios, jueces, fiscales policías y periodistas.



Solicita tu ejemplar gratuitamente en info@pclradio.es