

de reojo

la revista J

ACTUALIDAD

La Metroguagua,
un transporte moderno
para una gran ciudad.

MÚSICA

Charlamos con Nakor

SALUD Y BIENESTAR

Aromaterapia
Control de miopía
El sabor que más engorda
Kinesiología

EDUCACIÓN

Éxito de los estudios
internacionales en el
Colegio Arenas Sur

DESCARGA
NUESTRA APP
GRATUITA

Para IOS y Android.

*De Reojo La
Revista*

ANTONIO UCHE

MÚSICO, LOCUTOR DE RADIO Y FUNDADOR DE PCL RADIO

Los desayunos con Carolina Uche



UNA MANERA
DIFERENTE
Y AUDIOVISUAL
DE MOSTRAR
TU NEGOCIO

+ DE 10.000
SEGUIDORES

POTENCIAMOS LA IMAGEN
DE TU EMPRESA

+ INFO: 618 308 561



SIGUENOS!





Lleve consigo el mejor recuerdo de un viaje

Nilia Bañares no vende su labor artesana a cualquiera. No, no a todo el mundo. Cada obra de su telar nace tras horas de esfuerzo en su rincón mágico de Telde. Por eso sus telas suelen llegar únicamente a compradores capaces de ver el corazón que teje cada pieza.

Si ocurriera que ese fuera su caso, y pudiera entrever la belleza de un producto único, entonces recomendamos buscar la obra de doña Nilia en las tiendas oficiales de artesanía **FEDAC**.

Allí conseguirá el mejor recuerdo de su viaje.

Más info en www.lasManosdeGranCanaria.com

La artesanía de Gran Canaria se vende en tiendas FEDAC:
c/ Domingo J. Navarro 7 - Las Palmas de Gran Canaria.
Centro Insular de Turismo: c/ Avda. España con Avda. EEUU, Playa del Inglés.



SUMARIO

TURISMO

5 • La Salemera: Reserva de la Biosfera

ACTUALIDAD

6 • El grupo Cantajuego "Yo tengo derecho a jugar"

8 • Gobierno de Canarias

10 • La metrogua, un transporte moderno para una gran ciudad

13 • Que el ocio siga siendo ocio

14 • Puerperio

15 • 18 mil millones de razones para convocar un paro general en la hostelería en Canarias

MÚSICA

16 • Charlamos con... Nakor

17 • Lennis Rodríguez junto a Yei y Dei

EDUCACIÓN

18 • Éxito de los estudios internacionales en el Colegio Arenas Sur

PORTADA

20 • Entrevista a Antonio Uche

SALUD Y BIENESTAR

24 • Aromaterapia

25 • Control de miopía

26 • El sabor que más engorda

27 • Kinesiología

SOCIEDAD

28 • Machismo ¿Sabemos qué significa?

29 • Replicantes de bolsillo

30 • Siempre me gustó escribir

PSICOLOGÍA

31 • Septiembre: Temporada y cambio

CULTURA

32 • Albert Boadella

34 • Antonia San Juan

35 • Tijarafe, la cuarta pared

BELLEZA

36 • Mímate

GASTRONOMÍA

38 • Hamburguesa de calabacín y puerros

CARTA DEL DIRECTOR

Estimados lectores,

La vuelta al cole para los más pequeños, la vuelta al trabajo para muchos... Si, Septiembre es sinónimo de volver a la normalidad, a la monotonía... Mirar tu cuenta y pensar que has gastado demasiado, y es que estos meses invitan a comer más fuera, a ir a ese hotel que tanto te gusta, a ese apartamento, o a viajar a algún lugar recóndito.

Ya todos pensamos en esa dieta que debemos empezar y de urgencia, después de los excesos del verano, y es que es imposible resistirse a esa tapita con esa cañita que has tomado en tu terraza favorita. ¡Que no cunda el pánico! ¿Lo has disfrutado? ¡Pues qué más da!

Nosotras también regresamos y lo hacemos con mucha ilusión, y con una persona muy importante en nuestras vidas que protagoniza la portada. Y es que por él nos dedicamos al mundo de la comunicación, gracias a él nació PCL Radio y por ende, esta revista. Nuestro padre nos cuenta un poco como surgió todo y en que momento nos encontramos ahora. Gracias papá por ser nuestra inspiración. Te adoramos.

Patricia, Laura y Carolina

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

JOSÉ BRINGAS
BEATRIZ GÓMEZ
IVÁN TARDÓN
ANTONIO RODRÍGUEZ
EVA FERNÁNDEZ
ARIDANE SOSA
PEDRO FLEITAS
DAIDA SANTANA
PRISCILA MÉNDEZ
PATRICIA MORALES
JORGE NUEZ
MIGUEL AGUERRALDE
INMACULADA AQUINO
ELSA MARRERO
ALBA NADALES
VANESSA V. SUÁREZ
JOSÉ MARÍA VALIDO
MARÍA AMENEIROS



PRÓXIMA EDICIÓN · DICIEMBRE '18



@dereojolarevista

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

La Salemera

En la costa de Mazo nos encontramos con un lugar que desprende sosiego y pura energía, se trata de la pequeña cala con un peculiar nombre que enamora a todo aquel que la conoce; **la Salemera**.

Este pequeño rincón situado cerca del **sur de la isla de La Palma** es un lugar popular donde se disfruta enormemente de su paisaje volcánico y salvaje.

Tranquilidad es lo que se respira en esta pequeña playa de arena negra, que está rodeada por altas montañas, casas pequeñas pero muy bien cuidadas en primera línea de costa y un restaurante muy acogedor donde se puede degustar la mejor gastronomía costera de la zona.

Las pequeñas casitas que rodean esta minúscula cala son de propietarios que suelen pasar allí la época de verano, pero también hay algunas de **turismo vacacional** que se alquilan por un módico precio durante todo el año.

Entre sus peculiaridades encontramos el agradable sonido de las pardelas durante la noche, que se mezcla con **el intenso vaivén de las olas del mar**, formando así una sintonía de lo más relajante.

El sonido del mar al amanecer y las puestas de sol durante la tarde son también cosas que te trasladan a otro mundo y te hacen experimentar sensaciones extraordinarias.

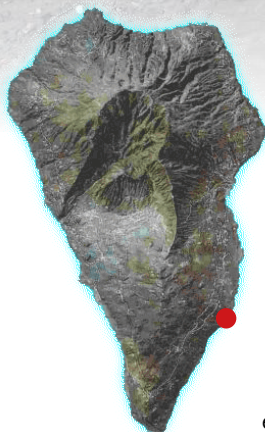
Para los amantes del baño y de los fondos marinos existe una zona submarina donde se puede contemplar las diversas especies que habitan en el área. También se permite la pesca submarina y con caña de pescar.

Las embarcaciones de los habitantes embellecen el minúsculo paisaje, también sus **sombrillas de paja** que le dan un toque aún más llamativo al paisaje.

A pesar de tener un **clima algo ventoso**, debido a la ubicación que posee este lugar, siempre se goza de una temperatura agradable. Los bañistas más agradecidos son los niños, ya que pueden chapotear en los **charcos naturales** que se forman cuando sube la marea.

Pero sin duda, este acogedor y tranquilo lugar de la isla palmera está hecho para disfrutar con la familia, donde al salir de una de estas casitas que se encuentran ubicadas en esta zona costera, se pueden posar los pies directamente en la arena de la playa y contemplar la magnitud del mar salado. Unas vistas al horizonte que siempre permanecerán en tus retinas si algún día la visitas.

A La Palma se la conoce como la isla bonita, precisamente por lugares como éste. Es un paraíso en miniatura que merece la pena contemplar y disfrutar. Para llegar hasta la playa de la Salemera tienes que llegar hasta el municipio de Mazo y luego bajar a la izquierda por la carretera que te lleva a la costa. Está muy bien señalizada y desde lo alto se puede contemplar el pequeño rincón que baña una de las costas palmeras más bonitas.



Beatriz Gómez

Disfruta de nuestra magnífica carne a la brasa

BURGUER PIZZERIA LUCKY LUKE

TODOS LOS DÍAS
de 12:30 a 16:30 h - de 19:30 a 24:00 h
EXCEPTO VIERNES Y SABADO
de 12:30 a 16:30 h - de 19:30 a 24:30 h

C/ Félix Rodríguez de la Fuente nº 1
Arnao - Telde
687 449 347 / 928 683 290
***REPARTO A DOMICILIO**

El grupo Cantajuego

PRESENTA EN EL GRAN CANARIA ARENA SU ESPECTÁCULO MUSICAL
'YO TENGO DERECHO A JUGAR'

“

A nadie le debería dar pudor entregarse a la energética positividad del juego.”

Eugenia Cabrera

Cantajuego es un proyecto pedagógico-musical en formato audiovisual, desarrollado por especialistas en la estimulación psicomotriz y el trabajo psicopedagógico. Orientado a niños de 0 a 6 años, Cantajuego propone utilizar la música y el movimiento para poner en funcionamiento la imaginación y la fantasía, vivencias que desarrollan la psicomotricidad, potencian el mundo afectivo y las relaciones sociales.

El tour 2018 del popular grupo en las Islas es posible gracias a una producción asociada entre Acelera Producciones y Makaron Gestión y Proyectos Culturales que recientemente pusieron, también para la familia al completo, a los dinosaurios de 'Jurásico, la isla perdida'. **Las entradas para los espectáculos celebrados en la provincia de Las Palmas, ya pueden adquirirse a través de la plataforma www.aceleraproducciones.com**

El proyecto pedagógico de Cantajuego, que combina entretenimiento con aprendizaje, ha llegado a millones de niños de todo el mundo sobrepasando cualquier expectativa. Sus tres primeros DVD batieron todos los records superando las 400 semanas consecutivas de permanencia en la lista oficial de ventas. Su extenso catálogo supera con creces el millón y medio de dvd vendidos a lo largo de sus más de 10 años de carrera, y su canal oficial en YouTube tiene más de 1 millón de suscriptores, acumulando la friolera cifra de más de 1.600 millones de reproducciones, lo que les convierte en uno de los artistas españoles más exitosos en esta plataforma.

En su nuevo espectáculo 'Yo tengo derecho a jugar' los integrantes de Cantajuego con sus habituales petos vaqueros inundados de pines de colores despliegan toda su energía a través de una cuidada selección de las canciones más populares de su extenso repertorio, incluyendo los hits de su última entrega '*Viva mi Planeta*' y '*Cantajuego in English*', que ha sido número 1 en ventas. Además, en sus actuaciones en las que convocan a toda la familia para cantar, bailar y participar al ritmo de sus pegadizas canciones, contarán con los populares Coco, Pepe y Buby, a los que se suman muchos otros personajes que otorgan color y alegría a un espectáculo vibrante y lleno de ritmo. En su propuesta no se olvidan de hablar a los más pequeños de la sostenibilidad y del cuidado del planeta, así como de los valores de la convivencia, la colaboración y el respeto a nuestros semejantes sean del lugar que sean y profesen la religión y la cultura que sea.

Con "*Yo tengo derecho a jugar*" la puesta en escena será una vez más una invitación a cantar y jugar de manera divertida y visualmente impactante, que permite a los niños y niñas educar el oído, desarrollar el sentido rítmico, la voz, el movimiento, el gesto y la expresión corporal, aumentando la confianza en sí mismos, la autoestima, y el bienestar personal. Además, Cantajuego es la oportunidad para los adultos de acercarse a los niños, reír, y disfrutar de bellas canciones junto a los personajes que conviven en el mundo de la fantasía y del juego.

Con más de 10 años de trayectoria, Cantajuego ha realizado más de 500 funciones en toda España desde 2007. A lo largo de estos años, más de 10 espectáculos distintos han sido producidos y representados en diferentes recintos de la geografía nacional. Desde el año 2010, Cantajuego se ha expandido para acercarse a todos sus fans de otros países como México, Italia y Argentina.

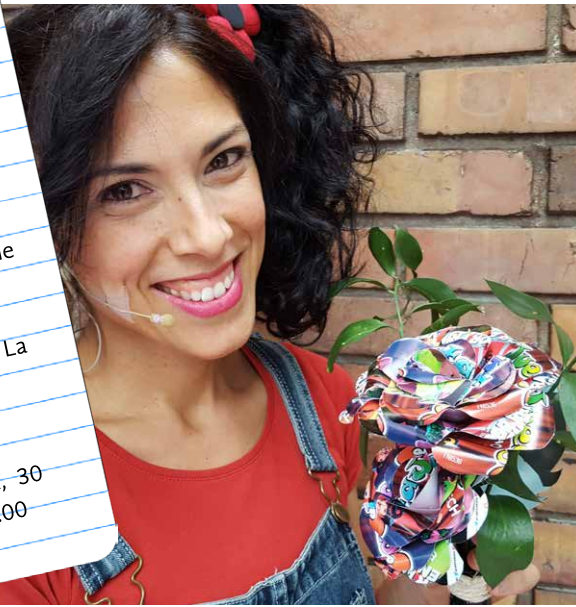
Cuando la gran Canaria Eugenia Cabrera Zambrano entró a formar parte hace nueve años del grupo musical Cantajuego creado por el argentino Pedro Zaidman, nunca imaginó que llegaría a formar parte durante tanto tiempo de su singular familia de artistas que se ha convertido en un fenómeno infantil y en un referente de la música dedicada a la primera infancia en España.

Coreógrafa, actriz y cantante, esta educadora social nacida hace 34 años en el barrio de Arenales, diseña desde hace seis años las coreografías de los números musicales que cautivan a los pequeños y pequeñas fans de esta popular producción.



PROGRAMACIÓN:

- Gran Canaria Arena, 9 de septiembre a las 17:00
- Centro Cívico de Carrizal de Ingenio, 15 de septiembre (12.30 y 16.30 horas)
- Auditorio de Tenerife el 16 de septiembre,
- Campo de fútbol de Aceró en Los Llanos de Aridane de La Palma, 23 de septiembre.
- Palacio de Formación y Congresos de Puerto del Rosario en Fuerteventura, 30 de septiembre, (16.30 y 19.00 horas)



que nunca pierdan su ilusión por el juego como valor dinamizador de las relaciones humanas, y que si éste se practica en el seno de la familia, mejor aún. A nadie, tenga la edad que tenga, le debo dar pudor jugar y entregarse a su energética positividad”, advierte Eugenia, que se inició en las academias de Leticia Soria y Nayra Ruiz.

Confiesa que tras quedar maravillada con el espectáculo dedicado a Queen que contempló en el Teatro Cuyás hace años, decidió que su futuro se acomodaría en el mundo del musical. “Estudí

Educación Social en la isla y luego teatro musical en Madrid. Me presenté a un casting convocado por la compañía de Zaidman en la que solicitaban además de cantantes y bailarines pedagogos y maestros y hasta la fecha”.

“Este trabajo ha sido un medio para superarme, aprender y evolucionar artísticamente. Después de nueve años no siento que me haya quedado estancada en este proyecto que también ha crecido exponencialmente con respecto a su concepción inicial. Estoy lejos de casa pero me siento arropada por mis compañeros que son como mi familia”.

Según Eugenia Cabrera el secreto de Cantajuego radica en la entrega y la fe que tienen en el trabajo y en el producto que proponen al público. Lo hacen con mucha naturalidad. Al principio la gente se engancha por las canciones, pero los padres y madres ven que detrás de Cantajuego existe una filosofía y un trabajo serio. Son una marca blanca, muy cuidadosos y responsables con lo que hacen.

Eugenia Entrena a diario el cuerpo, la interpretación y la voz para afrontar las duras giras del grupo que, desde el año 2010, ha expandido su radio de acción a Latinoamérica para acercarse este año a los fans de Bogotá, Buenos Aires y Lima.

“El público infantil es tan agradecido como sincero. Si decide no aplaudir o se muestra inquieto en la butaca es que el espectáculo no le está gustando”, concluye la bailarina.

“Me responsabilizo tanto de las coreografías de los espectáculos escénicos como de las producciones videográficas del grupo, respetando siempre el espíritu original del proyecto pedagógico-musical que ha sido desarrollado por especialistas en la estimulación psicomotriz y el trabajo psicopedagógico”, señala Cabrera Zambrano.

La coreógrafa sostiene que, “más allá de la creciente popularidad que la producción ha adquirido en los últimos diez años con la realización de multitud de giras a las que ha acudido más de un millón de espectadores en las más de 1.250 funciones ininterrumpidas desde 2007, Cantajuego cuida mucho su producto” que, todo hay que indicarlo también, se ha convertido en una más que rentable fórmula artística de generar dinero.

“Orientado a los niños y niñas de 0 a 6 años, Cantajuego nos propone utilizar la música y el movimiento para poner en funcionamiento la imaginación y la fantasía; estas vivencias desarrollan la psicomotricidad, potencian el mundo afectivo y las relaciones sociales”, añade la coreógrafa canaria que además, canta, baila e interpreta a algunos de los divertidos personajes que aparecen y conviven sobre el escenario en el mundo de la fantasía y del juego como a la Pizza Margarita, a la doctora naturópata Ungüento o a la abuela canaria de Rodri.

“Aprovechamos estilos de danzas muy distintos en nuestros espectáculos que van desde un vals a una jota y transmitimos un mensaje. En este caso animamos a pequeños y mayores a

P. Moralejo



ALOJAMIENTO
elbaladero

Carlos E Navarro ,7
 San Francisco Telde
 Gran Canaria

629 55 55 52

info@elbaladero.es

(estancia mínima 4 noches)



TURISMO FINANCIA OBRAS VALORADAS EN MÁS DE 3 MILLONES DE EUROS DESTINADAS A RENOVAR PUERTO DEL CARMEN

El consejero de Turismo, Cultura y Deportes, Isaac Castellano, pone en valor “la apuesta por la renovación de uno de los núcleos turísticos pioneros de Canarias”

Las actuaciones consisten en la rehabilitación del Paseo Marítimo, con 2 millones, la adecuación del Centro Cívico El Fondeadearo, con 350.000 euros, y el acondicionamiento de espacios urbanos, con 772.000 euros



La Consejería de Turismo, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias financia obras valoradas en más de 3 millones de euros para renovar el núcleo turístico de Puerto del Carmen, en el municipio lanzaroteño de Tías. El consejero responsable del Área, Isaac Castellano, y el director general de Infraestructura Turística, Héctor Suárez, se reunieron en el Ayuntamiento sureño con el alcalde, José Francisco Hernández, y el concejal de Turismo, Amado Jesús Vizcaíno, para abordar el estado actual de los proyectos.

La intervención más relevante se centra en el Paseo Marítimo de Puerto del Carmen, concretamente en el tramo que transcurre entre el hotel Beatriz y el hotel Los Jameos, en el que se invierten 2 millones de euros. Una obra que conllevará la rehabilitación de

este espacio público con nuevo mobiliario urbano y zonas verdes. Además, el Gobierno de Canarias ha destinado también 350.000 euros para la adecuación del Centro Cívico El Fondeadearo. Una inversión con la que se está acometiendo la adaptación del edificio a la normativa vigente y la mejora de su accesibilidad. Además, en el encuentro se abordó el compromiso de ambas instituciones de recuperar el antiguo restaurante escuela de El Fondeadearo.

A estos 2,3 millones de euros se suma una partida de 771.871 euros, habilitada en el capítulo de transferencias del Gobierno de Canarias y destinada presupuestariamente al proyecto denominado “Acondicionamiento de Espacios urbanos en Puerto del Carmen”, que el Consistorio de Tías tramita actualmente.

Tras el encuentro, Isaac Castellano puso en valor la importante apuesta por la modernización de uno de los núcleos turísticos pioneros del Archipiélago, que el año pasado cumplía medio siglo de existencia: “El Gobierno de Canarias ha asumido el compromiso de impulsar la renovación y modernización de las zonas turísticas y en ello trabajamos en estrecha colaboración con las instituciones insulares y locales, así como con el sector privado; para nosotros, resulta esencial que Islas Canarias sea un destino que se caracterice por su alta calidad y por ofrecer los mejores servicios, tanto para los turistas como para los residentes”.

Por su parte, el alcalde de Tías, Pancho Hernández, aseguró que “la modernización de Puerto del Carmen hace posible su relanzamiento como destino maduro”. El primer edil recordó que “actualmente están en plena construcción dos nuevos hoteles de cinco estrellas donde la mejora de los espacios públicos de su entorno revertirá en la competitividad de la principal zona turística de la Isla”.

TURISMO ADJUDICA LA FINALIZACIÓN DE LA PLAZA DE LOS PESCADORES POR UN VALOR SUPERIOR A LOS 500.000 EUROS



La Consejería de Turismo, Cultura y Deportes ha destinado en total más de un millón de euros para mejorar, embellecer y peatonalizar esta zona del casco urbano e histórico de Morro Jable

Tal y como explica el consejero de Turismo, Cultura y Deportes, Isaac Castellano, “es una gran noticia que por fin se haya desbloqueado esta obra en uno de los espacios de mayor importancia para los residentes en Morro Jable”. Además, Castellano resalta la necesidad de que el turismo extienda sus beneficios a toda la población, “lo que constituye uno de los principales objetivos del Gobierno de Canarias y que se logra a través de intervenciones como la de la Plaza de los Pescadores, con la que se consigue la revitalización comercial y urbana de la zona, lo que repercute en el desarrollo económico y la creación de empleo”.

La Consejería de Turismo, Cultura y Deportes resolvió el año pasado de forma amistosa el contrato de licitación de las obras -que se adjudicó en 2015- por incumplimiento del mismo, y volvió a sacar a concurso la reforma de la plaza pública. Para la ejecución de la obra restante fue necesaria la elaboración



EL GOBIERNO DE CANARIAS ACONDICIONA UN NUEVO TRAMO DEL PROYECTO GLOBAL 'VÍA CICLISTA LANZAROTE' EN LA ANTIGUA CARRETERA DEL NORTE QUE TENDRÁ UN USO PREFERENTE PARA EL CICLISTA

La obra se ha ejecutado en la actual vía de servicio que transcurre paralela a la LZ1, en un tramo de seis kilómetros, acondicionados y señalizados como vía ciclista con uso preferente para estos usuarios y velocidad restringida a 50 km/h para el resto de vehículos que podrán utilizar la general con mayor velocidad y seguridad.

El consejero de Turismo informó que *“las obras realizadas en este tramo se encuentran contempladas dentro del ‘Convenio para la Rehabilitación de Infraestructuras y Equipamiento en Zonas Turísticas’ y cuentan con una dotación cercana a los 850.000 euros, correspondientes a este convenio firmado entre el Ejecutivo autonómico y el Ministerio de Turismo”.*

“Con esta obra atendemos el proyecto del Cabildo Vía Ciclista de Lanzarote, una actuación que nos parece prioritaria ya que está concebida para proteger a los ciclistas de posibles accidentes, lo que hace de Lanzarote una isla en la que practicar y entrenar en este deporte de forma segura, además de disfrutar de una actividad que gusta a muchos de quienes nos visitan”, apuntó Castellano.

El presidente del Cabildo de Lanzarote, Pedro San Ginés, agradeció una vez más la cooperación del Gobierno de Canarias con la financiación de algunos de los tramos del proyecto VICI, como en este caso que han ejecutado las obras de estos seis kilómetros por la antigua carretera norte y actual vía de servicio de la LZ1. *“La actuación ha consistido en la rehabilitación del asfaltado que se encontraba bastante deteriorado, y en la mejora de la señalización vertical con cartelería específica que señala el inicio de la Vía Ciclista, tanto a la entrada como a la salida del tramo; y horizontal, con la señalización de una bicicleta pintada sobre el firme cada 500 metros”.*

Con esta actuación, el área de Obras Públicas y Planificación y Coordinación de Proyectos que dirige Saray Rodríguez, pretende evitar el uso para los ciclistas de la actual carretera de interés regional LZ-1 de Arrecife a Órzola, *“para mejorar -entre otros objetivos- la seguridad en la circulación, tanto de vehículos rodados como de los muchos ciclistas que hacen uso de estas rutas”.*

Al respecto, el presidente anunció que *“el Cabildo estudiará incluso con la Dirección General de Tráfico (DGT) la posibilidad*

de que durante el fin de semana esta vía de servicio pueda ser exclusiva para ciclistas, debido a la gran afluencia de estos usuarios que durante esos días hacen uso de esta ruta centro-norte”.

En Costa Tegui, ya está ejecutado también el tramo de Costa Tegui a Los Arcos, cuya carretera de acceso a la LZ1 ya fue asfaltada y se pretende, *“ampliar próximamente para facilitar el uso mixto-compartido entre vehículos y ciclistas”, para unir este acceso a Costa Tegui con este segundo tramo que se acaba de ejecutar que va de Tahiche a Guatiza. El Cabildo de Lanzarote también está pendiente de asfaltar y señalizar como Vía Ciclista la carretera de Guatiza al Mojón para -igualmente- hacerla de uso mixto y compartido, en todos los casos con preferencia para el ciclista. Estos dos últimos, se pretenden financiar a través de los 2,5 millones de euros del convenio citado entre el Gobierno regional y el Estado.*

En la actualidad se está desarrollando la fase del Litoral que contempla actuaciones en cuatro tramos para unir por la costa el núcleo turístico de Costa Tegui con Puerto del Carmen, a su paso por Arrecife y Playa Honda, incluido el aeropuerto. En este trazado que unirá unos 30 kilómetros y donde se concentra el 80% de la población insular, se ha priorizado en la convivencia del peatón con el ciclista, siendo el eje principal el de la movilidad.

Asimismo, ya están adjudicadas, por unos 500.000 euros, las obras para conectar el Aeropuerto de la isla con el núcleo poblacional de Playa Honda. Estos trabajos que darán comienzo de forma inminente. Con esta intervención, el Cabildo creará un nuevo itinerario ciclista mediante el cual, tanto usuarios del aeropuerto como trabajadores del mismo podrán acceder a estas instalaciones de manera segura, conectando los núcleos urbanos de la línea de costa con el Aeropuerto e impulsando también el uso de este medio de transporte más sostenible.

de un nuevo documento que recogiese el estado actual y las tareas necesarias para su finalización, y que fue elaborado por el arquitecto del Ayuntamiento de Pájara, José María Alcolea.

Con esta nueva intervención se dotará de vida al espacio público, confiriéndole un carácter central y de polo de atracción, en lugar de ser un espacio trasero y residual. Para ello, se eliminarán las barreras físicas visuales que imposibilitan la percepción unitaria de este espacio, logrando así una total accesibilidad, además de dotarlo de un alumbrado agradable para la estancia, eliminando puntos en penumbra. Con estas

mejoras, se posibilitará su uso puntual para la realización de actividades y festejos de cualquier índole. Asimismo, otro objetivo relevante será el de renovar el paisaje urbano y conservar en la medida de lo posible las especies vegetales existentes, además de incluir nuevas especies autóctonas, dotando así al espacio de una mayor calidad ambiental y manteniendo su carácter de parque y jardín.

La Plaza de los Pescadores conectará con las áreas peatonalizadas aledañas, en una solución de continuidad entre la zona de la Tenencia de Alcaldía, el aparcamiento público y el casco viejo de Morro Jable.

LA METROGUAGUA

Un transporte moderno para una gran ciudad

A PARTIR DE 2021 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA CONTARÁ CON UNA RED DE TRANSPORTE PÚBLICO MÁS MODERNA CON LA IMPLANTACIÓN DE LA METROGUAGUA, UN SISTEMA DE TRANSPORTE EFICIENTE Y ACCESIBLE, PRESENTE EN MÁS DE 40 PAÍSES DE LOS CINCO CONTINENTES QUE, ADEMÁS, TRANSFORMARÁ LA CIUDAD CON MÁS ZONAS VERDES Y ESPACIOS PARA EL PEATÓN.



Desde Hoya de la Plata hasta la Plaza Manuel Becerra, recorriendo un itinerario de 11,7 kilómetros con paradas cada 500 metros. Este será el punto de partida de la **MetroGuagua**, que **verá la luz en 2021** con el objetivo de mejorar la movilidad de la ciudad con un transporte eficiente, sostenible y moderno.

Este sistema, también denominado Bus Rapid Transit (BRT), dará respuesta a gran parte de los trasladados de Las Palmas de Gran Canaria en la denominada zona baja de la ciudad, gracias a su carril exclusivo, la prioridad semafórica y las plataformas a nivel con las que contará en su amplio recorrido. Su implantación, en paralelo, permitirá mejorar la movilidad en el resto de la ciudad, ya que los vehículos que libera se destinarán a **reforzar otras líneas** y a mejorar, en su conjunto, los desplazamientos en la capital.

El área de Movilidad del Ayuntamiento apuesta así por un transporte sostenible que supondrá toda una revolución -y una evolución-, con una línea que mejorará la conectividad de los barrios con más paradas, **frecuencia de paso cada cinco minutos** y estaciones cien por cien accesibles.

La MetroGuagua contribuirá a hacer de Las Palmas de Gran Canaria una ciudad más inclusiva ya que reducirá las barreras arquitectónicas, con paradas a nivel que garantizan un servicio solidario, integral y universal.

La implantación del nuevo sistema de transporte, que se está realizando por fases, conlleva también la modernización urbanística de las calles por donde transcurre su recorrido y la recuperación de espacios para el peatón, con la instalación de equipamientos públicos y nuevas zonas de esparcimiento para vecinos y visitantes. Por todo ello, el proyecto de la MetroGuagua

ha sido seleccionado por la Unión Europea como modelo de referencia en inversión sostenible, tal y como se desglosa en el informe del Fondo de Inversiones Estratégicas, anteriormente conocido como "Plan Juncker".

De hecho, en su ficha explicativa, la MetroGuagua figura como **"ejemplo de adecuada transición hacia una economía circular"** que comprende la "intersección de los aspectos ambientales y económicos", además de "incentivar la conectividad y reducir las emisiones de CO²".



José Eduardo Ramírez:

"La MetroGuagua mejorará la calidad de vida de la capital"

Con la referencia de sistemas BRT como los implantados en ciudades como Ginebra y Nantes, el concejal de Movilidad del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, José Eduardo Ramírez, no alberga dudas con respecto a la idoneidad de la MetroGuagua: **"Va a transformar el espacio público de la ciudad, lo que supondrá una mejora de la calidad de vida de nuestros vecinos y visitantes"**.

En una capital en la cual siete de cada diez personas utilizan el vehículo privado en sus desplazamientos, la MetroGuagua permitirá, según el edil, **"reequilibrar la movilidad de nuestra red con un transporte alternativo, eficiente y moderno, conseguiremos reducir los problemas de atascos en algunas de las arterias viarias más importantes que, en ocasiones, se han vuelto casi insostenible"**.

Por otro lado, Ramírez recuerda que la propuesta de la MetroGuagua es el resultado de múltiples reuniones y análisis desde la redacción del Plan de Movilidad Urbana Sostenible en 2011. **"Mejoramos la conectividad de los barrios con un proyecto que es tres veces más asequible económicamente que la implantación de otros sistemas, como el tranvía, y que no supone ni un solo euro de más para el bolsillo de los ciudadanos, ya que su presupuesto -en torno a los 100 millones- cuenta con el apoyo financiero tanto del Banco Europeo de Inversiones como del Estado, el Gobierno de Canarias y el Cabildo"**.

A su juicio, "si logramos reducir un 10% el número de coches que circulan en la ciudad, ya será un gran éxito que podremos notar todos en nuestro día a día. Hay que decir que estamos apostando por un transporte **con el doble de capacidad que las guaguas convencionales**, cuyo paso por cada parada se reducirá a la mitad de tiempo y que no sufrirá embotellamientos, al transitar por un carril exclusivo".

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA APUESTA POR LA MOVILIDAD CON LA METROGUAGUA, UN TRANSPORTE EFICIENTE, SOSTENIBLE Y MODERNO.



El Poncho

ASADOR | STEAK HOUSE



(+34) 928 397 066

Av. Tirajana, 14

Playa del Inglés

35100 Gran Canaria

info@elponcho.es

7.7 RADIO EN TELDE 87.6 FM y ONLINE

¡NUEVA PROGRAMACIÓN!

PL RADIO

Lunes - 11:00h

LA HORA MARUJA

con Elsa Marrero y Alba Nadales
(A partir del 10 de Septiembre)



La Hora
7: Maruja

Martes - 11:00h

ÉCHALE MOJO

MUCHO MÁS QUE GASTRONOMÍA

con Andrés Rodríguez
(A partir de Octubre)



Jueves - 11:00h

DE TÚ A TÚ

con Antonio Uche
(A partir de Octubre)



Miércoles - 11:00h

**DESDE EL OBJETIVO
DE BRINGAS**

con José Bringas
(A partir de Octubre)



BALANCE y KOKORO

con Pedro Fleitas González

Viernes - 11:00h

SECRETOS PARA UNA VIDA PLENA

con Ángel López
(A partir del 14 de Septiembre)



Lunes a Viernes
de 12:00 a 13:00h

CANARIAS DE REJO

con Carolina Uche
(A partir de Octubre)



Lunes a Viernes de 13:00 a 14:30h

EL TERMÓMETRO

con Carolina Uche
(A partir de Octubre)

¡Además de escucharnos,
míranos a través de nuestro Streaming!



pclradio.es



¡Participa con nosotros!

contacto@pclradio.es | 618 308 561

TENER UNA INTERMINABLE LISTA DE SERIES PENDIENTES GENERA UN ESTRÉS INNECESARIO EN NOSOTROS. SUCEDE LO MISMO CON LAS PELÍCULAS, LOS LIBROS O LOS VIDEOJUEGOS. DEBEMOS CONSEGUIR QUE EL OCIO SIGA SIENDO PARA NOSOTROS UN RESPIRO Y UN MOMENTO DE RELAX, NO CONVERTIRLO EN UNA OBLIGACIÓN MÁS DE LAS MUCHAS QUE TENEMOS QUE AFRONTAR DÍA A DÍA.

Que el ocio siga siendo ocio

Hoy en día estamos sobrecargados de opciones en las que emplear nuestro tiempo libre, y esta abundancia no implica necesariamente calidad. Estrenos en Netflix, HBO, Amazon o Hulu por oleadas, carteleras de cine implacables, nuestros autores favoritos no dejan de publicar nuevos libros y los videojuegos se acumulan por decenas en nuestra lista de deseos. **Seguro que muchas veces has sentido que no tienes tiempo suficiente como para disfrutar de todo aquello que te gustaría**, pero podemos asegurarte que es algo que nos pasa a todos, debido al amplísimo mercado que se ha abierto en los últimos años gracias a esta industria cultural.

Tenemos que tener presente que todas estas posibilidades **están ahí para hacernos disfrutar, para entretenernos y para que supongan un momento de distensión**, y que por supuesto nos regalen cosas en común con las personas de nuestro alrededor. Seguro que muchas de las conversaciones informales que tienes con tu pareja, tus compañeros de trabajo o de piso son acerca de estos temas, ¿Verdad? Compartamos opiniones, creemos teorías, debatamos sobre los argumentos, eso forma parte también del entretenimiento y nos permite descubrir nuevos enfoques y formas de pensar. Pero **no dejemos que el espejo de las redes sociales nos meta prisa**, que no nos dé vergüenza ser los últimos en ver el capítulo final de la serie de moda. Tengamos claros los límites de nuestra realidad y disfrutemos de las cosas a su debido tiempo.

A todo esto debemos sumarle el llamado **"estrés post series"**, también aplicable a los videojuegos que ofrecen una larga historia o a las sagas literarias. Es muy común que los espectadores, lectores o jugadores sientan angustia y un vacío existencial tras los créditos finales o tras pasar

la última página, y en cierta manera es lógico, pues hemos compartido muchas horas con los personajes de esas historias. El cierre de la trama también **corta nuestro vínculo con los protagonistas**, con los que seguramente habíamos conectado y empatizado. Se han ido.

Pero no debemos permitir que esa sensación de "luto" nos afecte. Lo que sucede tras las páginas y las pantallas es ficción, **la vida y la realidad están aquí fuera**. Es cierto que nos planteamos la existencia de esas situaciones, porque casi siempre son más frenéticas e interesantes que las nuestras, pero tenemos que ser esponjas, y tomar del cine, las series, los libros o los videojuegos **todo aquello que nos aporten, que por suerte es muchísimo**. Interiorizar todo lo que nos enseñe algo nuevo, y aprender a dejarlos marchar.

Cuando se escriben los guiones, siempre se busca crear personajes que empaticen fácilmente con el espectador, al igual que el ritmo de las series actuales está pensado para el streaming, para que **no podamos evitar hacer un maratón**, aunque eso suponga acostarnos más tarde de lo que deberíamos y no rendir al día siguiente en casa o en el trabajo. En nuestra opinión, eso ha dejado de ser ocio. Darse un capricho un día y vivir la historia a fondo no es problema, pero tomarlo como rutina puede llegar a perjudicar nuestro día a día.

Al fin y al cabo, estamos hablando de adicciones, y sabemos que todo en exceso es perjudicial. Así que **disfrutemos, permitamos que esta nueva cultura tan diversa nos inunde en nuestros momentos de ocio**, y permitamos que nos aporte todo lo que es capaz, asumiendo que todo termina y que todo tiene su momento.

Eva Fernández y Aridane Sosa


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!



PUERPERIO

ESTÁN LAS QUE IDEALIZAMOS LA MATERNIDAD Y LAS QUE LA DEMONIZAMOS, CUANDO LA REALIDAD EN AMBOS CASOS SIEMPRE SUPERA LAS EXPECTATIVAS.

Imaginarlo todo bonito no es solo cosa tuya. Culturalmente nos hemos visto - y vemos - fuertemente influenciadas para creer algo de la maternidad que no es. Y aquí es cuando vienen los problemas, justo en ese momento en el que estás recién parida y aún rodeada de toda tu familia te sientes sola, porque nadie te acompaña ni escucha sin juzgar, la mayoría dan consejos sin pedirlos, y mientras tú ahí surfando un mar de sombras, las sombras del puerperio de las que casi nadie habla, y ahora que estás inmersa en ellas, las empiezas a conocer de primera mano.

¿Pero qué es esto? ¿Si se supone que debe ser uno de los mejores momentos de mi vida! ¿Por qué me siento así? Tranquila, si parece que esto lo has escrito tú, significa una cosa: no eres la única, y por tanto, no estás sola, a muchas nos ha pasado, y a otras les está pasando.

El puerperio nos pilla en bragas y no nos queda otra que vivirlo, eso sí, si es con un toque de humor, mejor.

Te esperamos cada lunes en La hora Maruja en PCL radio, la 87.6FM Telde 7.7 Radio y en streaming (directo) en todas nuestras redes sociales de Marujaspuerperras, con el programa de radio que está dando mucho que hablar (porque no nos vamos a callar! jajaja), donde la protagonista eres tú, nosotras, mujeres reales de este siglo. Mujeres vivarachas, alegres que eligen vivir la maternidad como ellas quieren y no como esperan los demás, porque somos marujaspuerperras, madres, emprendedoras, vulnerables, fuertes y cíclicas, muy cíclicas :)

Únete a la comunidad de madres más dicharachera del mundo en marujaspuerperras.com/clan y disfrutemos juntas de la maternidad y crianza.



@marujaspuerperras

Elsa Marrero y Alba Naidales

MARUJAS PUERPERRAS

Tienda de ropa y complementos

655 467 147 | Ruiz, 8 - Telde (Junto al Colegio M^o Auxiliadora)

Lunes a Viernes 09:30 - 13:00 y 16:30 - 20:00

Sábados de 09:30 - 13:00



f Armony Shop
@ Shop Armony

DIECIOCHO MIL MILLONES DE RAZONES PARA QUE SE CONVOQUE UN PARO GENERAL EN LA HOSTELERÍA EN CANARIAS.

18.000.000.000 de razones avalan las reivindicaciones de las camareras de piso en Canarias, que no solamente están cargadas de razón sino que también están atentando a su salud. Gracias a la lucha, constancia y sobre todo al visibilizarlo a la sociedad se está provocando una conciencia generalizada de que no se puede seguir permitiendo la situación de explotación de estas camareras de piso.

Se están consiguiendo ya los primeros logros de esta lucha. Por un lado, el Gobierno ha aprobado el reconocimiento de varias patologías que afectan a su salud como **enfermedades profesionales**. Por otro lado, está a punto de salir la guía donde van a determinarse las cargas de trabajos, las metodologías y diferentes elementos de ergonomía, niveles de plantilla, etc.

Estos son avances que se están dando sólo con una parte de la administración, mientras otra parte de ella (Ayuntamientos turísticos, la inmensa mayoría de los Cabildos y en determinadas ocasiones una cierta ambigüedad del Gobierno de Canarias) provoca que no se quieran enfrentar al sector hotelero en Canarias. Es una vergüenza, teniendo en cuenta que todos los días **se están exponiendo a enfermarse en su puesto de trabajo más de 38.000 camareras de piso**.

Pero sin embargo, en estos días se hacía público que el sector turístico en Canarias **suma en el primer semestre del año 2018 casi un superávit de 18.000.000.000 de euros**, y no obstante:

- La patronal se niega a aumentar la plantilla de camareras de piso en un 6% para así poder aliviar la carga de trabajo.

- La patronal se niega a instar a las mutuas para que las miles de bajas que se producen diariamente derivadas de patologías profesionales se continúen trasladando al servicio público de salud, para que los contribuyentes sigan pagando las facturas de todas esas bajas médicas bajo la excusa de enfermedad común. Así, mutuas de accidente y empresa siguen ahorrando cientos de millones.

- Que se nieguen a regular en los convenios de empresas y en los convenios provinciales un código de buenas prácticas y conductas donde se le pueda poner fin a la inmensa explotación laboral de estas camareras. A su vez, poder regular unos niveles de carga de trabajo y ergonomía de las instalaciones para poder hacer más llevadero este tipo de actividad, y sobre todo poner fin a las muchas empresas que impunemente explotan a sus trabajadores y al mismo tiempo colocan la mano para recibir dinero público.

A pesar de los avances que se están llevando a cabo creemos que es insuficiente y se hace necesario de una vez por todas que las camareras de piso y el sector hotelero en general salga a la calle de forma más contundente para cambiar la metodología. Menos fotos y más acción, menos posturo y mas reivindicación, vivimos un momento histórico para la lucha de estas compañeras y no podemos dejar pasar la coyuntura de este momento para intentar conseguir una solución definitiva.

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?



¿Problemas con el pago de tu hipoteca?



SITCA.

SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

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

INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES



C/ Profesor Lucas Arencibia, 13
928 680 763 | TELDE, GRAN CANARIA



C/ Castillo, 17. Puerta 4.
922 289 917 | STA CRUZ DE TENERIFE

Charlamos con...

NAKOR



TODOS CONOCEMOS A NAKOR, UN JOVEN CANARIO QUE NOS CONTAGIA CON SU AMPLIA SONRISA Y QUE NOS HA HECHO DISFRUTAR DE SU MÚSICA. TEMAS COMO "ERES MI LUZ" NO HAN PARADO DE SONAR EN RADIO Y EN TELEVISIÓN. QUISIMOS DEDICARLE ESTE ESPACIO EN DE REOJO Y ESTO NOS CONTÓ.

¿CÓMO RECUERDAS TUS COMIENZOS EN LA MÚSICA?

Los inicios los recuerdo escribiendo canciones en mi habitación de pequeñín, me encantaba la música en inglés y las escribía como me sonaba para poder cantarlas; por ejemplo: una que me encantaba, "Baby, I love your way" del grupo Big Mountain la escribía "Beiby ay lov yor guey" jajajja era muy divertido y aun tengo en casa la libretita con todas las canciones.

¿QUÉ TE LLEVÓ A QUERER MOSTRAR TU MÚSICA AL PÚBLICO?

En cierta medida, soy una persona algo tímida en el día a día y creo que la música me permitía poder expresarme o llegar a conectar con otras personas de otra manera. Además siempre he sentido el cariño de la gente desde que empecé y es algo que me ha llevado a querer subir siempre un pasito más.

¿HA SIDO EL CAMINO TAL Y COMO ESPERABAS?

Para nada, cuando empecé ignoraba muchísimas cosas, la industria de la música es muy complicada y hay que dedicarle 24 horas al día 7 días a la semana, durante años, para poder dejar tu huella en el camino.

Es muy complicado, pero al mismo tiempo lo compensa todo cuando te

subes a un escenario y recibes el cariño del público. Ahora que he estado en Miami de promoción, me doy cuenta de lo inmenso que es esto y de lo necesario que es tener un gran equipo detrás, que crean en ti.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA Y LO QUE MENOS DE ESTA PROFESIÓN?

Lo que más me gusta, sin duda, es ver crecer una canción, desde que la escribo en un papelito hasta que va pasando por músicos, productores, discográfica, luego el vídeo, rodaje, portada del single... es un proceso largo a veces, pero muy reconfortante.

Lo que menos, pues no sabría decirte, porque me apasiona, quizás el no disponer de tanto tiempo libre como el que uno quisiera para estar con la familia y amigos.

INCLUSO HAS CRUZADO EL CHARCO YA CON TU MÚSICA, COSECHANDO MUCHO ÉXITO. SUPONGO QUE ES LO QUE TODO ARTISTA ANHELA... HÁBLANOS SOBRE LA EXPERIENCIA.

Sí, como te comenté antes, estuve hace poco en Miami, han sido dos semanas de promoción en los medios de comunicación increíbles. He tenido la suerte también de poder trabajar con grandes compositores y productores por aquí. Miami es una

ciudad intensa, multicultural, y he recargado las pilas artísticamente a tope. Regresé a España empapado del buen rollo que hay por aquí. El próximo vídeo lo vamos a rodar en Colombia y hay muchos proyectos interesantes por venir, estoy muy feliz.

¿EN QUE MOMENTO TE ENCUENTRAS AHORA?

Artística y personalmente me encuentro en el mejor momento de mi vida, estoy viviendo una etapa maravillosa; cuando visito las televisiones y radios en Miami aun no me lo creo, parece que estoy viviendo un sueño.

De todo esto saco que lo más importante es trabajar duro, con humildad y tener fe en lo que uno hace, es el consejo que siempre le doy a los artistas nuevos que me preguntan. Hay que tener paciencia, esto no es algo que sucede en dos días, hay que trabajar muy duro para ir haciéndote un huequito en el mundo de la música, son años de trabajo.

LENNIS RODRÍGUEZ

GRABA SU PRÓXIMA COLABORACIÓN, JUNTO A YEI Y DEI, EN GRAN CANARIA

La dominicana llega a la isla para grabar su próxima colaboración. Participará en una colaboración con el dúo urbano del momento en Canarias, Yei y Dei.

Lennis Rodríguez está destacando fuerte este verano con su nuevo single #Gamers. Apoyada por las radios latinas más importantes del país, participando en sus festivales, con presencia en las playlist del género urbano más potentes de las plataformas digitales.

Con una voz privilegiada, su naturalidad y descaro sobre el escenario y una capacidad instintiva para la composición, pues escribe sus canciones y también colabora para otros artistas, se está ganando a pulso el respeto de un público muy amplio. El mismo Romeo Santos la ha alabado en sus redes sociales al escucharla interpretar un cover improvisado de su éxito #Imitadora, iniciativa que en una noche tuvo más de 1.400.000 interacciones.

La versatilidad de Lennis Rodríguez le permite pasar de una forma natural del Pop al Reggaeton, del Reggaeton al Trap y del Trap a la Electrónica. Lleva la música en las venas y se monta a cualquier estilo en función de sus emociones. Se dio a conocer de la mano del duo de DJs belga Double Pleasure con su tema #Tucán, canción que además es parte de la banda sonora de la película internacional "Gangsta", y el mundo del trap la adora por la sensualidad de su primer tema #Imaginate.

Tras lanzar el íntimo tema #Adicta en primavera, ha sido su actual hit #Gamers, estrenado en @WeLove40 de Los 40 a finales de Julio, la canción que le está dando el impulso para ser reconocida con pleno derecho como una de las artistas de más potentes del panorama urbano actual.



GAMERS, TU ÚLTIMO SINGLE SE BAILA EN LAS PRINCIPALES DISCOTECAS DE ESTE PAÍS. ¿TE LO IMAGINABAS CUANDO CREAMSTE LA CANCIÓN?

No me imaginaba que tuviera tanta repercusión. Me gusta mucho la idea de que la vida es como un juego y nosotros jugadores. Super agradecida con el público. La canción supera 300.000 reproducciones en YouTube, y 200.000 Streams en Spotify en solo 2 meses.

CONSIDERAS QUE EN CANARIAS HAY TALENTO. ¿QUÉ ESPERAS DE TU COLABORACIÓN CON YEI & DEI?

El talento canario está infravalorado, aquí hay mucha calidad musical en todos los sentidos. Espero que los chicos valoren y sepan lo difícil que es trabajar su carrera artística.

Quiero que aprendan mucho del mundo de la música y que entiendan que no solo es cantar bonito. Espero lo mejor de la canción, ya que este tema tiene mucho que dar. El single, denominado "DIME QUE", saldrá a la luz el próximo 21 de septiembre.

Inbucco

PLC
PRODUCTOS LIMP CANARIAS
PLCPEDIDOS@GMAIL.COM
TLF.: 675 46 46 80
VENTA DIRECTA DE PRODUCTOS Y MATERIAL DE LIMPIEZA

TODO EN CARTUCHOS Y TONERS PARA SU IMPRESORA
www.dicican.com®
DISTRIBUCIÓN CONSUMIBLES para IMPRESORAS en CANARIAS
928 782 129
ventas@dicican.com
616 674 915
(LUNES A VIERNES DE 09.00 A 13.00 Y DE 16.00 A 18.30)

Éxito de los estudios Internacionales en el Colegio Arenas Sur

Los alumnos han realizado exámenes rigurosos, respaldados por pruebas de alto nivel y basados en el desempeño y que ayudan a las universidades en el proceso de admisión.



La Monografía

Este trabajo de investigación en el que los estudiantes realizan durante dos cursos una reflexión significativa y crítica, considerando las limitaciones o alcances de sus conclusiones, es una de las diferencias de su preparación universitaria.

Es necesaria la altísima cualificación y responsabilidad del profesor, evaluando el trabajo con precisión, incluyendo anotaciones adecuadamente sobre el nivel de logro. En el área científica, existe una alineación de los programas de estudio de acuerdo al feedback de la organización IB y las universidades que a lo largo del mundo avalan la excelencia del Diploma.

Esto incluye la revisión de los procesos y la identificación de posibles errores. Estos comentarios ayudan en gran medida a confirmar el nivel otorgado por el profesor a modo de preevaluación, ya que es el BI, el que evalúa a la misma hora y día en todo el mundo a los 3.550 colegios distribuidos en 141 países que aplican a esta certificación internacional.

El Programa Diploma

El Programa Diploma anima a hacer conexiones entre las asignaturas y a convertirse en pensadores críticos y alumnos más eficaces, ayudándolos a prepararse para sus estudios de educación superior, en los que el aprendizaje se está tornando cada vez menos compartimentado.

Así mismo, es una excelente plataforma para la vida laboral, especialmente en aquellas empresas que tienen como principio mover a sus empleados entre áreas con el objetivo de desarrollar sus capacidades, ampliar sus conocimientos y generar aportes significativos a la empresa.

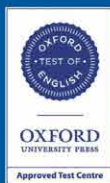
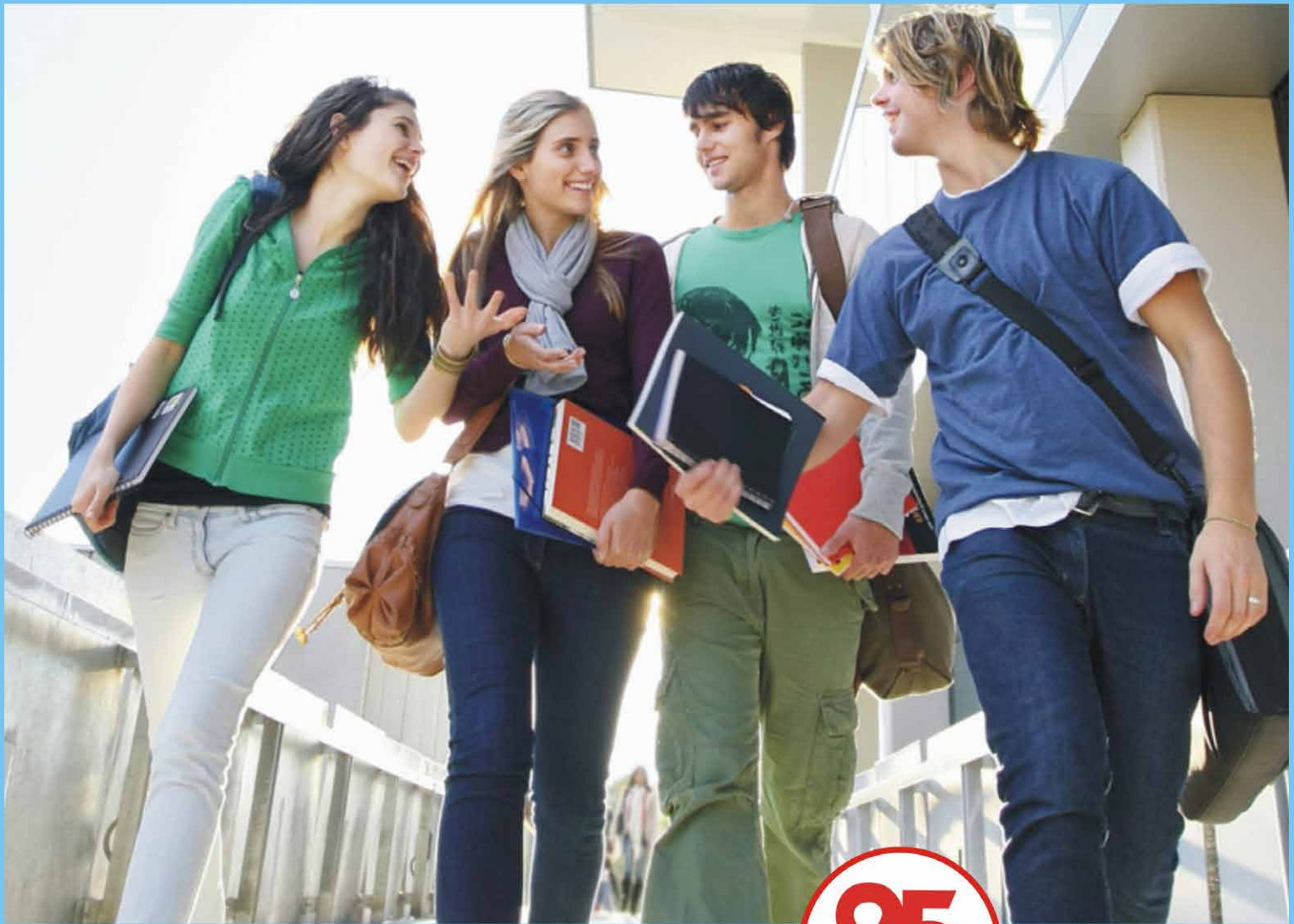
Supervisión constante y mentalidad global

EL COLEGIO ARENAS SUR INTERNATIONAL SCHOOL, promueve una educación internacional que para satisfacer las necesidades de un mundo laboral y entorno cambiante y realiza con los alumnos Reuniones de supervisión de los contenidos, del Plan de prácticas y un uso continuado de rúbricas acorde al IB en todas las materias. Además del Programa Diploma, el CAS integra en su centro los estudios de Español para Extranjeros del Instituto Cervantes, es centro certificador también de Cambridge y de Oxford y realiza distintos programas de inmersión en Inglaterra y Alemania



MATRÍCULA ABIERTA

CURSO 2018 - 2019



DE 1 A 18 AÑOS

VISITA NUESTRA WEB
www.colegioarenassur.com

EDUCACIÓN BILINGÜE
EXCELENCIA EDUCATIVA
INMEJORABLES INSTALACIONES
COMPROMISO DE CALIDAD
CENTRO OFICIAL DE CAMBRIDGE



www.colegioarenassur.com/BI



cas@arenassur.com



Síguenos en
facebook

Colegio Arenas Sur. C/ Las Margaritas s/n. San Agustín. 928 765 934



ENTREVISTA A

Antonio Uche

Músico, locutor de radio y fundador de la emisora teldense PCL Radio

Hablar con mi padre de casi cualquier cosa siempre es muy divertido, a veces le tengo que recordar la pregunta porque se va por los cerros de Úbeda (risas). Esta vez no iba a ser menos, me lo tomo con calma y le escucho con atención, me encanta cómo se expresa y cómo lo cuenta todo. Hemos querido, mis hermanas y yo, que sea él mismo quien nos cuente cómo comenzó en la radio y como nació PCL Radio. Además, aprovechamos para que nos hable un poco de la nueva temporada y de la reciente inauguración de los estudios Antonio Uche.

¿CUÁNDO EMPEZASTE EN LA RADIO?

Yo empecé en la radio a finales de 1981 gracias a Pilar Roda, directora de Radio Las Palmas. Terminé mi periplo ahí y estuve un tiempo descansando. Después un amigo me llamo para trabajar en Radio Canarias, Antena 3, y en Canal Telde estuve también bastante tiempo con un programa musical que se llamaba "La vida sigue". Fue un programa novedoso, donde poníamos buena música. Un programa que conllevaba mucho trabajo, no era solo poner una canción, era hablar de ella, del intérprete, del compositor, hablar de la historia.... En Canal Telde también estuve retransmitiendo con mi amigo Kiko Tarrasa los partidos de futbol. Más tarde me llamó Carmelo Martín de Radio Aventura y con él me introduje en la política sin tener realmente mucha idea. El programa que hacía triunfó. De ahí, a que un famoso político me pidiera hacer un proyecto para unos empresarios, ese proyecto no salió finalmente pero al tenerlo ya plasmado, hablé con mi yerno Saúl Jiménez, pieza fundamental en el

nacimiento y crecimiento de PCL Radio y hablando con él, llegamos a la conclusión que podíamos hacerlo nosotros con la ayuda de mis hijas. Eso fue en Abril del año 2003 y a día de hoy, seguimos siendo una emisora con mucha calidad y con vistas de seguir mejorando.

¿QUÉ SIGNIFICA PCL Y CÓMO SURGE EL NOMBRE?

PCL es el nombre de mis hijas Patricia, Carolina y Laura. No está en orden porque Carolina es la menor, pero como sonaba mejor así, así se quedó.

¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR DE ESTOS AÑOS? ¿Y LO PEOR?

Para mí, personalmente todo ha sido bueno, tanto los buenos momentos como los malos y los de incertidumbre, yo no me arrepiento de nada. Casi ha sido un sacrificio más para ustedes, mis hijas, que para mí. Lo más complicado es quizás trabajar en familia, pero bueno, es lo más normal en una empresa familiar que a veces surjan discrepancias.

¿Y LAS PROMESAS INCUMPLIDAS?

Es verdad que hay mucha gente de un sector que te prometen cosas que luego no cumplen, y uno se lleva desengaños. A lo mejor cuentas con algo que te han confirmado, y después te tiran abajo un montón de proyectos. Eso es lo peor. Pero bueno, cuando se es joven siempre se sale de esos baches.

DESDE EL 2003, SON MUCHOS AÑOS YA, DE VIVENCIAS, DE PROGRAMAS DERADIO, DE INVITADOS... SUPONGO QUE TAMBIÉN TE HAS LLEVADO DE ESA ETAPA RADIOFÓNICA, EN TU CASA, MUCHOS AMIGOS.

Si, evidentemente muchos amigos y también algún que otro enemigo, y he pasado ratos inolvidables... Por ejemplo, un día mientras grababa con Florido la radionovela que emitía en su programa de radio en PCL, pasó algo que hizo que empezara a reír, me reí tanto, sin poder respirar, me asusté te lo juro, casi me muero, pero de la risa. Yo he conocido gente maravillosa gracias a la radio, también a gente estúpida, gente mala, gente que te defrauda. Y supongo que yo también habré defraudado a personas, no soy ningún santo. Pero, es muy raro que yo prometa algo o que quede con alguien y falle, a menos que sea una causa muy grande. El balance que hago de la radio es muy positivo en cuanto a la cantidad de gente que conozco ahora gracias a ella. Y ha sido la mayoría hombres y mujeres maravillosos.

COMO DECÍAS ANTES, UNA RADIO FAMILIAR...

Pues sí, mi hermano Pedro, que en paz descansa fue nuestro primer técnico en la emisora, además de mi hermano Carlos con el que viví el inicio de la radio entre risas y nervios, al no conseguir que se nos escuchara la noche de la pegada de carteles en Telde. Aquello lo recuerdo con mucho cariño y me encanta contar esa anécdota, con





Pedro en los estudios de la cantonera y carlos en la plaza de San Gregorio conmigo. Además, como nombré antes, pieza fundamental fue mi yerno Saúl Jiménez Medina y también su hermano Alcorac. Además de mis hijas, y su propia madre la cual ha estado siempre ahí apoyando a sus niñas en todo, no puedo dejar atrás a mi hermano Manolo, que nos dejó hace poco... Manolo era un apasionado del Real Madrid y junto a un grupo de amigos y un equipo de colaboradores, dirigió y presentó un programa de deportes durante muchas temporadas llamado "El Graderío".

Y LLEGÓ EL MOMENTO DE LEGALIZAR LAS FRECUENCIAS MODULADAS Y AHÍ NOS PRESENTAMOS CON LA INCORPORACIÓN A PCL RADIO DE UN SOCIO QUE A DÍA DE HOY SIGUE CON NOSOTROS, GONZALO RAMÍREZ, UN EMPRESARIO QUE APOSTÓ MUY FUERTE POR ESTE PROYECTO, Y LO SIGUE HACIENDO.

Si Carolina, yo considero que en ese tipo de concursos hay mucha manipulación. Lo que no se entiende es que una radio como la nuestra, familiar, que reunía todas las condiciones habidas y por haber para que nos concedieran la licencia, nos la denegaran en favor de otras. Pensar que a una misma persona no le dan una, sino muchas más y dejan a empresas como la nuestra fuera pues no lo lograremos entender nunca. Cuando empezamos a emitir en el 2003, fuimos la única emisora privada en todas las Islas Canarias con un plantel de locutores trabajando con nosotros y cobrando un sueldo importantísimo. Éramos una emisora con una programación diaria impresionante. Programas de entretenimiento... Me acuerdo de un programa que se llamaba "5 Días contigo", un magazine estupendo.



Posiblemente no estaba hecho por presentadores y locutores con un bagaje profesional, pero eran programas desenfadados, amenos y divertidos. También teníamos programas de política, de deportes, de humor, de música experimental... ¡Bábaro! Y aun así no nos dieron la licencia. Respecto a Gonzalo Ramírez, llegó a nuestra vida como un auténtico desconocido y en poco tiempo se hizo más que un amigo. Yo te le tengo un cariño y respeto especial y se que ustedes también, como un hermano más.

SI, RECUERDO QUE INCLUSO ME LLAMABAN PARA FELICITARNOS POR LA LICENCIA, TODO EL MUNDO DABA POR HECHO QUE PCL RADIO TENÍA LA SUYA.

¿Y qué paso? Pues lo de siempre, que si no eres amigo del que otorga... Y eso es una gran jugada. O de los que sean, que no se ni quienes son ni quiero saberlo. Si eres amigo de uno, bien, si no, pues te fastidias.

DESPUÉS DE TODO LO OCURRIDO Y UN POCO DESANIMADAS CON LA SITUACIÓN TOCÓ A NUESTRA PUERTA 7.7 RADIO PARA QUE FORMÁRAMOS PARTE DE SU GRAN FAMILIA, GESTIONANDO LA FRECUENCIA DE TELDE. ¿CÓMO VIVISTE ESA ETAPA?

A mí me pareció muy bien. La situación de las radios es difícil, la economía no está pasando por su mejor momento. Mantener una emisora de radio como

la nuestra cuesta mucho dinero y tener el apoyo de 7.7 radio es fabuloso. D. Jaime Cortezo siempre se ha preocupado para que Telde tenga una calidad importante y con nosotros lo tiene asegurado. Además no damos problemas, somos gente tranquila, que lo que queremos es trabajar y ofrecer lo mejor a nuestros oyentes. Trabajar con su director José Luis Martín y compañía es muy fácil.

HABLABAS ANTES DE ESA GRAN PROGRAMACIÓN, DE ESE NÚMERO DE LOCUTORES QUE TENÍAMOS, RECUERDO QUE LAS PUERTAS DE PCL RADIO SE ABRÍAN PARA RECIBIR A MUCHÍSIMAS PERSONAS, QUE ADEMÁS HICIERON CANERA, PORQUE DE AQUÍ MUCHOS SE IBAN A CADENAS MÁS IMPORTANTES Y ESO NOS LLENA DE ALEGRÍA Y ORGULLO. EN MUCHOS CASOS, CASI DIRÍA QUE CREAMOS ESCUELA.

Si cierto y además, había otros locutores que ya eran populares a través de la televisión como Roberto Kamphoff o Sonsoles Artigas que estuvieron mucho tiempo haciendo radio en nuestros estudios y con gran éxito.

EL AMBIENTE EL PCL ERA MARAVILLOSO...

Si lo era y lo es, aunque como en todos lados alguno o alguna dio la nota negativa en algún momento. Mis hijas pecan a veces de ingenuas y lo dan todo y también ha habido mucha gente que se ha aprovechado de eso. Pero, como todo, son experiencias que hay que vivir para aprender.

A PARTIR DE SEPTIEMBRE, COMO FUNDADOR DE PCL RADIO SEGUIRÁS ASESORANDO A TUS HIJAS PATRICIA, CAROLINA Y LAURA.

Mishijas me tienen cuando me necesitan siempre y Gonzalo no necesita asesor, yo le considero un amigo al que quiero mucho, él sabe que si me tiene que preguntar algo me lo pregunta, y viceversa. Ustedes son mis hijas, yo les doy un consejo y ya ustedes hacen lo que quieren. Se que han preparado la nueva temporada con muchas ganas e ilusión, lo que se avecina a partir de Septiembre me gusta, es como si se abriera una ventana por donde entra aire fresco, variedad. Una emisora de radio es entretenimiento, información e incluso educación. ¿Cuántas cosas no aprendemos a través de la radio? También tiene "algo" que no puede tener nunca la televisión, tiene cierta fantasía. Tú estás cocinando o trabajando en un taller debajo de

un coche, y vas escuchando la radio. Mientras conduces, escuchas la radio. La televisión te para, tienes que pararte y mirar para ver lo que sucede. La radio continua contigo. Incluso hay gente que la usa para estudiar, para motivarse.

ESO ES CIERTO, PERO TÚ SABES QUE DESDE HACE UN TIEMPO HEMOS DADO UN PASO MÁS ALLÁ, AUNQUE PCL NO VA A PERDER LA MAGIA PORQUE PUEDEN SEGUIR ESCUCHÁNDONOS A TRAVÉS DE LA 87.6 FM EN TELDE Y A TRAVÉS DE WWW.PCLRADIO.ES EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO, HEMOS QUERIDO QUE TAMBIÉN NOS PUEDAN VER. QUE NO HAYA TRAMPA NI CARTÓN. ¿TE PARECE POSITIVO?

Si, me parece positivo. Se pierde un poco aquella magia, me acuerdo por ejemplo de la primera vez que conocí la historia de Moby Dick, lo escuché entero gracias a una radionovela. Lo mismo con El Diario de Anna Frank. La radio te da cultura. La radio tal y como se hace ahora, tal y como la hacen

ustedes, que además creo que PCL ha sido de los primeros en empezar con el streaming, es estupendo, porque estás en casa y además de oírlo pues estás viendo al invitado. Y más cosas que se inventarán, nunca podemos saber lo que pasará dentro de 10 años.

PROGRAMAS NUEVOS A PARTIR DE SEPTIEMBRE, DE ENTRETENIMIENTO, DE ACTUALIDAD, GASTRONOMÍA, SALUD Y BIENESTAR, DE POLÍTICA...

Creo que te falta un programa de deportes. Pero por lo demás, la producción propia de esta temporada es maravillosa, sin olvidar el programa regional de José Luis Martín desde 7.7 radio que lo pueden escuchar cada mañana.

Y ADEMÁS DE ESTAR CERCA DE NOSOTRAS EN LA RADIO, ¿SEGUIRÁS CON LA MÚSICA?

Bueno, yo con Inusual voy a hacer una especie de Rock Manager. Y con Full Stop las conversaciones van muy bien, está siendo muy fructífero. Mi pasión es la música, no lo puedo negar.



¿ESPERABAS EL RECONOCIMIENTO QUE TE HEMOS HECHO, NOMBRANDO LOS ESTUDIOS ANTONIO UCHE Y CON LA PLACA DE FUNDADOR A LA ENTRADA DE LOS ESTUDIOS?

Para mí ha sido un motivo de orgullo. Me he quedado sin palabras, y como no tengo palabras me voy a callar (risas) Fue una sorpresa maravillosa, no me lo esperaba para nada. Pero es que ustedes cuando quieren logran sorprenderme. Además, me alegra que todo esto se haya llevado a cabo y yo lo haya podido disfrutar. Estoy feliz, en un momento de mi vida que me siento muy querido por mi mujer, Juana Piedad, mi familia y mis amigos.

Carolina Uche Aquino

GERENTE DE DEREJO LA REVISTA
Y DE PCL RADIO

RESTAURANTE · CAFÉ · TABERNA



UN LUGAR QUE HABLA DE TI, DE TUS GUSTOS, TUS PASIONES... DE NOSOTROS, DE ELLOS... DE SABORES, DE AROMAS...

UN LUGAR QUE HABLA DE TI, DONDE DEGUSTAR JAMÓN DE BELLOTA DE PRIMERA CALIDAD, UN CHULETÓN QUE DESPERTARÁ TUS SENTIDOS O UN ARROZ CALDOSO CON LANGOSTA QUE TE HARÁ SOÑAR... UN LUGAR QUE HABLA DE TI, DE LOS VINOS QUE TE APASIONAN... UN LUGAR QUE HABLA DE TI, Y QUE TE ENDULZARÁ EL DÍA CON SU GRAN VARIEDAD DE POSTRES...

C/ DE CERVANTES, 1 | ESQUINA PLAZA SAN GREGORIO 35200, TELDE. GRAN CANARIA | RESERVA TU MESA 828 01 46 46



Tu opinión nos importa

Tu opinión es muy importante para el desarrollo y la implantación de la MetroGuagua.

Por eso, desde el principio, tenemos un objetivo claro:

Acercar el proyecto a la ciudadanía para recoger impresiones, sugerencias y dudas que puedan mejorar la nueva línea de alta capacidad de nuestra ciudad.

Las Palmas de Gran Canaria es una ciudad de y para todas las personas que la vivimos y disfrutamos.

El desarrollo y crecimiento de la ciudad ya pedía un cambio en el modelo de movilidad y queremos hacerlo contando contigo.

Por eso te animamos **a que participes** planteándonos tus dudas y sugerencias a través de:



metroguagua@guaguas.com



Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria



GUAGUAS
PARA TODO. PARA TODOS.

AROMATERAPIA

La Aromaterapia es el uso de los aceites esenciales con fines terapéuticos.

Con los avances tecnológicos se han podido llevar a cabo numerosas investigaciones científicas que demuestran la eficacia de los aceites esenciales, sobre todo para combatir infecciones y principalmente como alternativa, cuando otras sustancias no dan los resultados satisfactorios.

¿Qué son los aceites esenciales?

Los aceites esenciales son líquidos volátiles, extraídos de plantas y árboles aromáticos. El método de extracción principal es **destilación por vapor**. Se extraen de distintas partes de la planta o árbol: corteza, resina, hojas, flores, de las raíces, planta entera o de las semillas según el caso. Los Aceites Esenciales Young-Living son de grado terapéutico, tienen el **100% de pureza** gracias al uso de plantas de calidad y una preparación meticulosa, libre de agentes químicos y moléculas sintéticas.

Propiedades terapéuticas

1. Interactúan a través de nuestro sentido del olfato y viajan hacia los órganos a través de nuestra circulación sanguínea, ayudando al cuerpo de distintas formas según lo que se necesite: regulan, estimulan o equilibran. La fragancia de algunos aceites esenciales favorece el estado de ánimo (Bergamota), reequilibra emocionalmente (Ravintsara) y ayudan a combatir la ansiedad y el estrés (Naranja, Mandarina, Lavanda entre otros).
2. Propiedades interesantes tales como anti-inflamatorias, analgésicas, calmantes, expectorantes, tónicos y numerosas propiedades dermatológicas. Algunos aceites esenciales tienen relación con un determinado órgano (por ejemplo la esencia de limón es un gran aliado del hígado).
3. Combaten bacterias, microbios o virus, respetando y regenerando la flora intestinal. Todos los aceites esenciales son, en mayor o menor medida antisépticos, antibacterianos, antimicrobianos, potentes antivirales y estimulan el sistema inmunitario.

Aplicaciones y Contraindicaciones de la Aromaterapia

La forma de aplicación más habitual son los masajes, los baños, los cuidados de belleza, la inhalación directa y la difusión atmosférica.

No todo son beneficios en la aromaterapia, ya que debido a la alta concentración de los aceites esenciales, es conveniente tener en cuenta una serie de precauciones a la hora de su utilización. Por ejemplo, no es recomendable aplicarlos en estado puro sobre la piel, ya que pueden producir quemaduras, por lo que es necesario diluirlos en aceites denominados base (Como el de almendras, pepita de uva, etc).

No es bueno que entren en contacto con los ojos o ingerirlos. En el caso de los niños, siempre se deben emplear con mucha moderación y bajo supervisión médica. En cuanto a las **mujeres embarazadas**, no es conveniente que se sometan a este tipo de terapia porque algunos aceites pueden provocar contracciones uterinas.

Siempre se debe informar al aromaterapeuta, si padecemos alguna enfermedad o trastorno, o si estamos siguiendo un tratamiento médico. Las personas con patologías del aparato respiratorio, como asma o enfermedades pulmonares crónicas deben consultar a su médico sobre la conveniencia de acudir a estas sesiones.

Priscila Méndez Segura

TERAPEUTA NATURAL | WWW.PRISCILAMENDEZ.COM
ASESORA Y DISTRIBUIDORA DE ACEITES ESENCIALES YOUNG-LIVING

¡Nuevos servicios
de estética y masajes!

Manicura y pedicura de larga duración

Tratamientos de Keratina y ácido hialurónico

Recogidos para todo tipo de eventos

Rosalba
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

R
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

Rosalba
Peluquerías

Visítanos o pide tu cita en:

C/ Roque Nublo, 49
El Caracol 928 684 955

C/ Fresno, 2/19
La Garita 928 706 275

Control de miopía

LAS LENTES DE CONTACTO QUE CORRIGEN TU VISIÓN AL DORMIR PARA PRESCINDIR DE GAFAS DURANTE TODO EL DÍA

La **ortoqueratología** consiste en la adaptación de una lente de contacto especializada que **se utiliza por la noche mientras dormimos**. La lente ejerce un efecto moldeador en nuestra córnea de manera que, cuando el paciente se la quita por la mañana, puede ver bien durante todo el día sin necesidad de tener que usar gafas o lentes de contacto.

Cuando empezamos a dormir con las lentes de ortoqueratología, el defecto de graduación empieza a disminuir y el efecto se va notando progresivamente con el porte nocturno de las lentillas. Una miopía de 4 dioptrías tardará alrededor de unas 2 semanas hasta que podamos ver bien durante todo el día, aunque el periodo exacto dependerá de cada individuo. Mientras tanto, damos **lentes de contacto desechables** para compensar la miopía que todavía no se ha corregido. Así pues, el paciente siempre verá bien desde que empiece a utilizar las lentillas con ayuda óptica al inicio, y hasta que no requiera ningún método de corrección óptica adicional más allá del uso de las lentillas orto-k por la noche.



Para ello, realizamos una prueba denominada **topografía corneal** que consiste en obtener un mapa tridimensional de la córnea para determinar si es posible moldearla. Esta prueba en cada visita de control nos servirá para ir monitorizando los cambios que se van experimentando. Además, valoramos la **superficie ocular**, la integridad y calidad de la película lagrimal. Es normal que durante los primeros días o semanas de la adaptación haya que fijar **visitas frecuentes** e incluso que sea necesario algún cambio de lentes hasta determinar las que mejor funcionen.

La ortoqueratología produce un **moldeo temporal** en la córnea. Mientras duramos con la lente de contacto, veremos bien durante todo el día. Pero si dejamos de utilizarla, al cabo de 4 ó 5 días el ojo recupera por completo su forma y el paciente volverá a tener su graduación habitual.

Si una noche no se utilizan, probablemente al día siguiente la visión no será tan buena. No obstante, algunos pacientes con miopías no muy altas las utilizan en

noches alternas, pero, a priori, habría que usarlas todas las noches para gozar de buena visión durante todo el día.

La ortoqueratología **no cura la miopía ni la elimina**. Se ha demostrado estadísticamente que, mediante el uso de la ortoqueratología, el aumento de la miopía sería un 47% menor que con el uso de gafas o lentes de contacto convencionales.

Es una lente de contacto que no tiene por objetivo proporcionar una buena visión mientras la llevamos puesta, aunque sí nos dará la visión justa **en caso de levantarnos por la noche**. Su objetivo es una buena visión al quitárnosla.

Este tipo de lente se reemplaza anualmente, para garantizar una buena salud ocular.

La ortoqueratología puede ser empleada con niños a partir de 5 ó 6 años, hasta personas de 50 ó 60 años.

Niños: Con el objetivo principal de intentar frenar su miopía y conseguir que no aumente.

Adultos: En aquellos casos en los que el paciente no quiere llevar gafas o lentes de contacto durante el día.

Miopía: Se pueden tratar fácilmente graduaciones de hasta 4 ó 5 dioptrías. Pueden llegar a tratarse pacientes con características ideales que presenten hasta 8 ó 9 dioptrías.

Hipermetropía: Hasta 3 ó 3,5 dioptrías y, en casos de astigmatismo, hasta 3,5-4,00 dioptrías.

En todo caso, es necesario un estudio personalizado y detallado, el equipo médico de CENTRO OPTICO TELDE decidirá en qué casos se es candidato, puesto que cada ojo es único.



Centro Optico Telde

Su vista en buenas manos desde 1.986

• REFRACCIÓN
• TONOMETRÍA

• PAQUIMETRÍA
• TOPOGRAFÍA

• RETINOGRAFÍA NO
MIDRIÁTICA

• EXPLORACIÓN DEL
POLO ANTERIOR

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

YouTube

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



El sabor que más engorda

¿Sabías que....

- nuestro cuerpo controla la ingesta de forma inteligente?
- hay alimentos que te obligan a seguir comiendo aunque no quieras?

Por regla general, cuando probamos algo, puede que repitamos una segunda o tercera vez, pero ¿no te ha pasado en alguna ocasión, que no puedes parar de comer algo que sólo tenías pensado probar o ponerte poca cantidad en el plato? Esto es debido a una especie de sal sintética llamada glutamato monosódico (E-621) que se utiliza como saborizante para **mejorar o potenciar el sabor** de las comidas. De tal forma, que una vez que lo pruebas, es posible que no puedas parar de comer hasta terminarlo, aunque no tengas sensación de hambre, ya que aumenta el apetito hasta un 40%.

Esta sustancia se extrae del alga laminaria japonesa kombu y se le conoce también como el **quinto sabor**. Es decir, después de los sabores ácido, amargo, salado y dulce que todos conocemos, aparece este sabor llamado **"umami"**, que significa "sabroso" en japonés. Este sabor es muy perseguido en las comidas asiáticas, de hecho, es un producto muy utilizado en la elaboración de comidas en restaurantes chinos.

Existen alimentos que lo contienen de forma natural, siendo en este caso un aminoácido no esencial que podemos encontrar en los **tomates, champiñones, quesos, carnes, espinacas, etc.**, pero no es precisamente el que nos interesa en éste artículo, ya que no produce ningún efecto a destacar.

El problema está en que al ser añadido a alimentos que no son muy saludables, como en la elaboración de platos precocinados, pastillas de caldo concentrado o en productos como los **paquetes de papas, cereales, galletas, salsas o sopas**, comeremos mucha más cantidad de la recomendada, haciendo que la hormona que controla el apetito, la leptina,

no funcione con normalidad y dé como consecuencia un sobrepeso u obesidad.

Su uso en Europa no está prohibido, pero si limitado a 30 miligramos por cada kilo de peso del consumidor. Una persona de 70 kg de peso podría tomar un máximo de 2.1 gramos diarios. A partir de esa cantidad, podrían aparecer dolores de cabeza, tensión arterial alta o niveles anormales de insulina en sangre. Se considera seguro hasta un máximo de 10 gramos por kg de peso y día.

Existen personas que son sensibles a esta sustancia, pudiendo producir una serie de síntomas conocidos como **"síndrome del restaurante chino"**. Estos síntomas pueden desarrollarse como dolor torácico, enrojecimiento, dolor de cabeza, entumecimiento o ardor en la boca o alrededor, sensación de presión o hinchazón facial y sudoración.

¿Cómo evitarlo?

Las etiquetas de los productos están obligadas a poner su composición, pero una vez más, buscarán la forma de ponerlo sin que el consumidor pueda detectarlo, por eso, tenemos que estar atentos a las diferentes formas en las que puede aparecer: **ajinomoto, umami, GMS, MSG, glutamato monosódico, sal china, potenciadores de sabor o saborizantes**.

De cualquier forma, escogiendo **alimentos frescos** evitaremos esta y otras sustancias añadidas de forma artificial, comiendo de una forma sana y segura.

Iván Tardón

+50 años a su servicio

Ferretería en general
Cerrajería y Herrajes
Material eléctrico y fontanería
Maquinaria para profesional y bricolaje
Herramientas manuales varias calidades
Griferías y complementos de baño y cocina
Pinturas a la carta y barnices
Duplicado de llaves normales y de seguridad

Transporte
Gratis
ZONA TELDE

Ferretería San Gregorio

www.ferreteriasangregorio.com | 928.690.424 | C/Costa Rica, 27 | San Gregorio, Telde, Gran Canaria

KINESIOLOGÍA

¿Qué es la Kinesiología?

Etimológicamente, significa estudio del movimiento. Técnicamente, es un sistema que utiliza el Test Muscular como mecanismo de Bio-información, buscando corregir los posibles desequilibrios que afectan a la persona, evaluando el nivel de estrés consciente o subconsciente que afecta al sistema y las formas de equilibrarlo.

En un sentido más completo, la Kinesiología es una forma de Comunicación y estudio de todos los niveles que "conforman" al ser humano: **Físico, Químico, Electromagnético, Emocional y Factor-X**, tanto para saber comprender lo que está pasando, como para conocer de qué forma se pueden solucionar los diferentes problemas que padecemos.

En la vida todo está creado por una misma ley o sistema. Esto es lo que se denomina **modelo Holográfico**; los huesos, los músculos, plantas, minerales, están compuestos por moléculas y éstas están compuestas por átomos y éstos por partículas de energía. En el modelo de la creación de la Vida.



El Ser Humano está creado bajo este mismo esquema. La Kinesiología conoce estos niveles, se comunica con ellos y sabe que tienen una interrelación ya que cualquier cosa que afecte a uno de ellos repercute en los demás. **Es lo que se resume en el triángulo de la salud.**

- **Estructural:** Basado en el concepto de que los fallos estructurales pueden ser la causa primaria de la enfermedad.
- **Químico:** Causado por las irregularidades nutricionales y por el uso de algunas sustancias, pudiendo ser corregido mediante una correcta alimentación, fitoterapia y complementos dietéticos. También se le denomina por muchos naturópatas factor nutricional o bioquímico.
- **Emocional:** Siendo en este caso los desequilibrios emocionales de la sociedad los causantes primarios del desajuste. Algunos naturópatas lo denominan también psicológico o anímico.

La Kinesiología integra componentes ya conocidos como: Higiología Tradicional China, puntos reflejos nerviosos y circulatorios, técnicas manuales, neurología, métodos naturales de salud energética, psicología, nutrición, bioquímica...

Mecanismos de actuación

1. El cuerpo tiene toda la información. En efecto, toda célula guarda en su memoria (DNA) el código genético, toda la información desde antes de la concepción, hasta el momento presente. Esta característica corresponde a un modelo Holográfico presente en la Naturaleza. La Parte "con-tiene" la información del Todo.
2. Los seres vivos intercambian información dentro de su sistema por medio del Sistema Nervioso y del Sistema Energético (Sistema Neurológico). El Sistema Nervioso es el centro de control del Sistema Neurológico y de las funciones vitales. Todos los seres vivos están rodeados de campos de energía sin los cuales no podrían existir (campos magnéticos). La energía vital circula por nuestro cuerpo por canales energéticos que ya fueron observados desde tiempos remotos en China, y que se denominaron Meridianos. En Occidente se ha descubierto que el Sistema Nervioso funciona por impulsos eléctricos.
3. Los músculos están conectados al sistema límbico (centro emocional). Si la energía fluye libremente, el organismo está en equilibrio y en salud. Si aparece un bloqueo, aparecen síntomas adversos y posteriormente enfermedad.

Es una herramienta eficaz para:

- Liberar dolores físicos, detectar Hipersensibilidades y Alergias.
- Liberar o disminuir tensiones profesionales, personales o familiares
- Recomendación complementaria en cualquier dolencia física, psíquica o química de un desequilibrio alopatóico.
- En los negocios para lograr más eficacia y mayor rendimiento
- En el campo de la educación para un aprendizaje relajado y eficaz
- En momentos de cambio o transición profesional, personal o familiar y como apoyo en los procesos de desarrollo y crecimiento personal.

Pedro Fleitas González

Pedidos: 654 247 830

Pizco a Pizco

• SANDWICHERÍA •

ESPECIALIDAD EN
Sandwiches • Pulguitas
Té • Café • Chocolates
Batidos de helado

C/ Poeta Fernando González, 11 San Gregorio - Telde



MACHISMO

¿Sabemos realmente qué significa?

Actualmente hay gran cantidad de dudas sobre el machismo. En este artículo nos centramos en explicar este término. Muchas personas no saben qué es, y por consiguiente, no saben que son machistas.

El origen del machismo viene de la época de las cavernas. Las mujeres luchaban junto a los hombres para defender su tribu o cazar. Una vez las mujeres embarazaban, no podían seguir luchando o cazando y se quedaban en la cueva criando a sus hijos e hijas. Al no existir métodos anticonceptivos, se volvía a repetir el proceso de embarazo. De esta manera el papel de madre se convirtió en un oficio permanente, a tiempo completo y dedicación exclusiva.

Mientras, los varones, al ver que las mujeres no salían a cazar ni a defender la tribu, decidieron implantar una severa dictadura doméstica. Esto colocó al varón por encima de la hembra, y como todo poder, tiende a ser ejercido. Con los años se adueñó además del ámbito social donde se encuentran el poder político, la cultura y la riqueza, y “encerró” a la mujer, inclusive a la que carecía de hijos, en el hogar.

Definimos el machismo como “una forma de sexismo en la que se discrimina y menosprecia a la mujer, considerándola inferior al

hombre. El machismo está fundamentado en ideas preconcebidas y estereotipos, fuertemente influenciados por el entorno social. El machismo tiene la idea que la mentalidad de la mujer debe ser actitud de sumisión hacia el hombre, se manifiesta de diferentes maneras, por ejemplo, con actitudes y comportamientos de menosprecio, control...”

Siempre han existido conductas machistas, se está consiguiendo que cada vez sean más criticadas y se intentan erradicar. Pero hay un largo camino que recorrer para que éstas sean eliminadas del todo. Hoy por hoy, hombres y mujeres tenemos comportamientos machistas. Muchas veces no somos conscientes de dichas conductas, porque lo hemos aprendido culturalmente (patriarcado), educación sexista, entorno social, medios de comunicación, religión, falta de información, no saber el significado de la palabra machista, ni sus consecuencias...

A continuación expongo algunas frases machistas que hemos escuchado o hemos pronunciado alguna vez en nuestra vida, razonemos si realmente queremos seguir con éstos pensamientos machistas: “La mujer es la encargada de las tareas del hogar.”, “No está bien pegar a una mujer, pero...”, “Las relaciones tienen que ser hombre con mujer.”, “Todo deber de una mujer es tener hijos/as”, “Las mujeres no deben tener muchas relaciones sexuales”.

Debemos tener claro que el machismo es un conjunto de ideas, de creencias, una práctica que apoya la desigualdad y la violencia hacia las mujeres, provoca dolor, sus acciones lastiman a las mujeres y las matan... Es una construcción social y cultural y por lo tanto puede ser modificado.

“

“Todos los hombres deben ser feministas. Si los hombres se preocupan por los derechos de las mujeres el mundo será mejor... Progresamos cuando las mujeres están empoderadas, porque conduce a una mejor sociedad.”

John Legend (1978)

Daida Santana

PROMOTORA EN
IGUALDAD DE GÉNERO



Clínica Gara

C/ Pérez Galdós, 21- Telde - Las Palmas de Gran Canaria
928 68 13 57 | 928 69 82 16 | administracion@clinicagara.net



Médicos ginecólogos
Revisiones en ginecología · Obstetricia
Interrupción voluntaria del embarazo

Tu salud y bienestar
es lo primero.

REPLICANTES de bolsillo.

Hace casi cuarenta años el director Ridley Scott, junto con los guionistas Hampton Fancher y David Webb Peoples, nos entregó su versión de la novela del maestro de la ciencia ficción distópica, Phillip K. Dick, «¿Sueñan los androides con ovejas eléctricas?». La película se llamó «Blade Runner», y en ella se presentaba un futuro alterado en el que seres robóticos con apariencia humana, tan real que sólo un complicado test podría distinguirlos, ocupaban los espacios laborales y afectivos de una Humanidad desapegada, fría y entregada al individualismo.

Algunos de estos replicantes llegaban incluso a transgredir los límites y buscar las razones de su propia existencia, violando las leyes e incluso sometiendo a los humanos a los que teóricamente servían. Los agentes policiales conocidos como Blade Runners eran los encargados de identificarlos y eliminarlos.

Esa realidad distópica, por exagerada, resultó en su día un inquietante pero lejano cuento de hadas de metal. ¿Cómo van las máquinas a suplir a nuestros afectos, a nuestras amistades? ¿Cómo vamos a desatender nuestras rutinas y a sustituir nuestras relaciones sociales e incluso íntimas por personas enlatadas?

Sin embargo, una vez más, la literatura, el cine, la ciencia ficción en resumen, no eran tan ficción como imaginábamos. ¿Acaso no existen ya hoy los replicantes? ¿Acaso no pasamos el día interactuando con máquinas tras las que fingimos que hay personas? Máquinas que acaparan nuestra atención, que gestionan nuestras tareas, que acaparan nuestras conversaciones y que nos someten de un modo inconsciente en una relación de dependencia y adicción que ni siquiera Ridley Scott hubiera sido capaz de predecir.

Porque los replicantes de hoy no tienen aún apariencia de persona. Son pequeños, con pantalla y la mayoría táctiles. Pero son peores sin duda que cualquier Lexus 6: atrapan a las personas, les roban su voluntad y pueden arruinar su vida y la de quienes los rodean.

Esa persona que durante su jornada laboral no es capaz de dejar de mirar su móvil cada dos minutos. Esa otra que atiende furibunda los comentarios de su red social mientras sus hijos esperan una respuesta que no llegará porque nadie ha escuchado su pregunta. Aquel que se detiene a posar una y mil veces hasta encontrar el ángulo de luz perfecto para una foto que ni siquiera recordará. Alguien que ignora que su pareja le observa en la soledad de la madrugada mientras sin cesar chatea en la cama con alguien que, quizá, está dejando igualmente de lado a otra persona que le ama.

La dependencia del móvil genera una doble soledad. La de aquel que se aísla en su burbuja falsa y superficial de likes y emoticonos y la de aquel que espera, que sufre, que siente que no puede, ni podrá nunca, competir contra replicantes contruidos con píxeles y megabits. Contra replicantes de bolsillo. Y me temo que para estos todavía no tenemos Blade Runners.

Mientras estás tecleando no estás abrazando a nadie. Quizá este mundo de exceso de tecnología precise más abrazos y menos palabras sobrantes. Menos de esas palabras, innecesarias y frías, escritas con unos y ceros.

Porque de seguir así, sin duda, los afectos, las voces y los momentos interpersonales se perderán, ya lo predijo Roy Batty, como lágrimas en la lluvia.

Miguel Aguerrealde

ESCRITOR
MIGUEL AGUERREALDE: BLOGSPOT.COM.ES



Reparaciones mecánicas de cualquier tipo de vehículo.
Cambios de neumáticos, baterías, aceites.
Revisamos y llevamos su coche a la ITV.

**RAPIDEZ Y PROFESIONALIDAD
EN TODOS NUESTROS TRABAJOS**

C/ Cánovas del Castillo, 101 · Telde · Gran Canaria | Tel.: 928 699 433



Siempre me gustó escribir

Y creo que todos, de una manera u otra buscamos hallar el consuelo a todo aquello que nos llena de incertidumbres.

Yo encontré en los versos la mejor forma de desahogar todo lo que guardaba muy dentro de mí y que no era capaz de contar a nadie. Y es que tratar de entender los sentimientos es la tarea más complicada a la que nos enfrentamos si decidimos arriesgarnos a sentir.

Porque en cada experiencia que vivimos tenemos la necesidad de encontrar palabras que nos hagan estar menos perdidos. Que nos hagan sentirnos identificados con cualquiera que sin conocernos, a dos calles de nuestra casa o a 5.000 kilómetros de nuestro dolor viva el mismo sentimiento que nosotros.

Es por eso que no podría resumirte en pocas letras lo que compone cada página de mi libro **'Entre las líneas de mis versos'**, que está lleno de todo lo que he vivido en un momento u otro.

Si te apetece dejarte llevar y conocer mis relatos, podrás adquirir mi libro próximamente en la editorial "CanariasEbook", en librerías y en Amazon.es.

Para no perderte los detalles de todo, te invito a que busques mi página de Facebook 'Liuva.23'.

Gracias por estar ahí.

Vanessa V. Suárez

FACEBOOK: LIUVA.23

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

RESTAURANTE

segundo

**ESPECIALIDAD EN CAFÉ
TUESTE NATURAL,
CALAMARES, COMIDAS CASERAS
Y TAPAS VARIADAS**

**C/ León y Castillo, 21
San Juan - Telde
Tif.: 928 69 93 65**



SEPTIEMBRE: Temporada y cambio

Acaba el verano y, casi sin darnos cuenta, los meses de asueto se han diluido entre las olas, el sol, el viento y en un reloj de muñeca olvidado en algún cajón de la casa. Llegamos al mes de septiembre apaciguado y tranquilo, mes de las calmas, como premonición y preparación para lo que nos espera, que los que medimos los años de septiembre a septiembre, en todos los comienzos de curso, los propósitos se renuevan.

Empezar siempre es ilusionante cuando concebimos la realidad de forma esperanzadora, cuando a un día o a una temporada aciaga sabemos sobreponernos y los etiquetamos como pasajeros; cuando los sueños siempre están a la vuelta de la esquina, esperándonos. Eso es. Esperanza. Porque esperanza es silencio, remembranza, conciencia, raíz y sueño, es sentarse a mirar hacia atrás y revivir los días que se han cumplido para poder organizar cuerpo y alma, y tomar fuerzas para el anhelo que viene. Todo eso es septiembre.

Pero no siempre septiembre es sinónimo de renovación y cambio, no siempre las uvas de niebla vienen anunciando una muda de estación. A veces, el equinoccio de otoño se empeña en llegar antes de lo esperado y entonces observamos, incrédulos, como cae la lluvia a raudales sobre la todavía húmeda brisa marina que no se ha secado en nuestra mirada, mezclando sabores dulces y salados en mares de incertidumbre.

Son tiempos en los que empezar cuesta y construir es esa utopía que cada mañana, cada día, nace y muere con el sol,

y a la que hay que ir a despertar por los rincones. Porque, en esos momentos, empezar cuesta, pero cambiar nos parece sumamente complejo. Septiembre viene a ser, de este modo y literariamente, ese lienzo donde Gray comenzó a entender su banal fatalidad de ser humano y en el que mirarnos de vez en cuando nos acercaría a un retrato vivo y mutante donde aprender a reconocernos.

Pero para reconocernos hace falta tener arrojo y no quedarnos en lo evidente, en lo trivial, en lo sensorial. No estaría de más aprender a bucear los mares empantanados que septiembre nos vislumbra, los mismos que nos limitan, asustan y encierran, y entonces se vuelve septiembre límite, razón y frontera que abre o cierra caminos. Sí, también todo esto puede ser septiembre, que a capricho, lo convertimos en picaporte capaz de dar cerrojo a nuestra caja de pandora de todos los miedos y asumir que, de esta forma, quedan lejos de nuestros anhelos, como si no hubiera vasos comunicantes, como si la realidad a fuerza de engaños, fuera estanca y pudiéramos construir un yo a la medida exclusiva de nuestros deseos o frustraciones y encima sentir disfrute en ello, sin darnos cuenta de que el verdadero disfrute llegaría si entendiéramos las aguas profundas y navegáramos contra viento y marea sin luna ni puerto.

Por todo eso hoy vuelvo al cajón donde dejé el reloj, me lo pongo en mi muñeca y abro mi agenda. Porque hoy, en septiembre, soltamos amarras.

Jose María Valido Sánchez

TUS JOYERÍAS EN TELDE

Telde Oro
JOYERÍA RELOJERÍA TALLER

Plaza de
San Gregorio, 23
928 13 92 28

Joyería Los Llanos

C/ Poeta Fernando
González, 14a
928 70 21 61

Joyería Relojería
De la Guardia

C/ Rivero
Bethencourt, 31,
928 69 97 10



Albert Boadella:

“ME SIENTO MUY VALORADO POR LOS CIUDADANOS AMANTES DE LA LIBERTAD Y EL LIBRE PENSAMIENTO”



Afortunadamente, cada vez más las productoras que pululan por las Islas se preocupan en traer espectáculos que van más allá de lo común. Es el caso de *Makaron Gestión* y *Proyectos Culturales* que ha visto el momento oportuno para traer a Albert Boadella y su obra “El sermón del bufón”, un espectáculo en el que conviven dos almas que polemizan hasta el final de la función, “Albert” y “Boadella”. Las funciones, todas en octubre, serán el 5 y el 6 en el Teatro Guimerá (Tenerife), el día 7 en el Palacio de Infecar (Gran Canaria), el 9 en el Teatro Salinero (Lanzarote) y culminará en el Teatro Circo de Marte (La Palma).

¿PUEDE HABLARNOS DE SUS COMIENZOS ALBERT? ¿QUÉ RECUERDA ESPECIALMENTE DE SU TRAYECTORIA?

Tuve la suerte de ser joven en una época en la que había que desmontar una dictadura decrepita. Era una función muy concreta y el enemigo estaba claro para todos. Para los que empezábamos, en el teatro subsistía una sensación emocionante, el sentir que con el teatro participabas a inducir el mensaje de la libertad. Éramos conscientes que el futuro nos pertenecía y esa confianza hizo que los primeros pasos con Els Joglars fueran rápidamente exitosos.

¿ES “EL SERMÓN DEL BUFÓN” UNA CONTINUACIÓN DE SU LIBRO DE 2001 “MEMORIAS DE UN BUFÓN”?

Hay pasajes descritos en mis memorias pero esencialmente engloba un recorrido a mi vida a partir de ciertos momentos cruciales de la infancia hasta la actualidad. El recorrido se alterna entre la vida íntima y la vida pública con todo lo que hace referencia a mi papel como artista.

EN “EL SERMÓN DEL BUFÓN” USTED RECORRE MUCHOS PASAJES DE SU VIDA. DICEN VARIAS RESEÑAS SOBRE LA OBRA QUE EN ELLA POLEMIZAN LAS DOS ALMAS QUE HABITAN EN SU CUERPO. HÁBLENOS DE ELLAS Y CUÁL ES LA QUE GANA LA BATALLA.

Todo ser humano adulto se diferencia de los animales y de los niños muy pequeños en que alberga en su mente constantes contradicciones y represiones a sus propios impulsos. Para simplificar estas contradicciones las he resumido en dos. El Boadella y el Albert.

Ciertamente conviven en la misma carrocería pero podría asegurar que Albert significan aquellas cosas que uno arrastra desde la infancia y la juventud. Especialmente los impulsos. Contrariamente, Boadella son todos aquellos aspectos que van penetrando a lo largo de los años y que constituyen muchas veces un freno a los impulsos del Albert.

DE TODAS Y SON MUCHAS, ¿CUÁL CREE QUE ES SU OBRA MÁS APLAUDIDA?

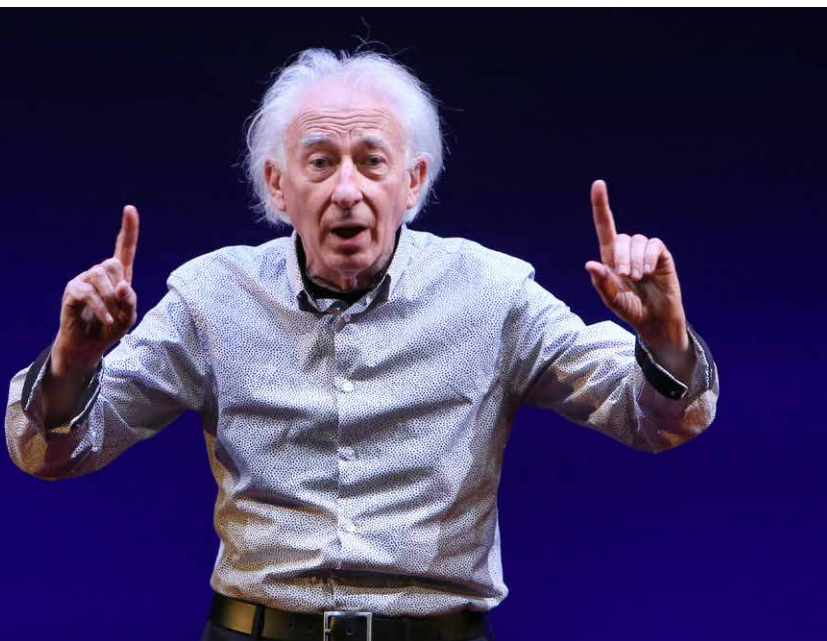
Hay dos que se hacen la competencia: Yo tengo un tío en América con Els Joglars y el musical Amadeu.

USTED SE HA METIDO A LO LARGO DE SU INTENSA VIDA CON GENTE DE ESA QUE PARECE INTOCABLE EN SEGÚN QUÉ MOMENTO. ¿ESO ES VALENTÍA, OSADÍA, O USTED HA TENIDO DESDE JOVEN ESA GARANTÍA QUE VA INSERTA SOLO EN EL CUMPLIR AÑOS DE SOLTAR LO QUE UNO PIENSA SIN MEDIR CONSECUENCIAS...?

La práctica profunda de mi oficio conlleva esta tradición. Si retrocedemos en la historia veremos como muchos comediantes satirizaron y se enfrentaron a poderes entonces mucho más tiránicos. Sin embargo, hoy sorprende un comediante que se enfrenta a determinados mitos. Eso sucede porque nadie quiere estar fuera de las posibles prebendas de las administraciones públicas. Administraciones que lamentablemente son más políticas que públicas.

SIGUIENDO EL HILO DE LO ANTERIOR, HOY ESTÁN MÁS VALORADAS AQUELLAS PERSONAS QUE DICEN LO QUE PIENSAN REALMENTE Y ACTÚAN CONFORME A ELLO. MÁS COMPLICADO CUANDO SE TRATA DE ALGUIEN POPULAR. ¿SE SIENTE USTED EN UN ALTAR EN ESE SENTIDO...?

Me siento muy valorado por los ciudadanos amantes de la libertad y el libre pensamiento. Siempre he gozado de su apoyo y fervor por mi obra.



¿LE AGRADA A USTED EL CAMBIO DE GOBIERNO PRODUCIDO RECIENTEMENTE EN ESPAÑA? Y CON SINCERIDAD, ¿CÓMO VE ALBERT BOADELLA REALMENTE ESTE PAÍS?

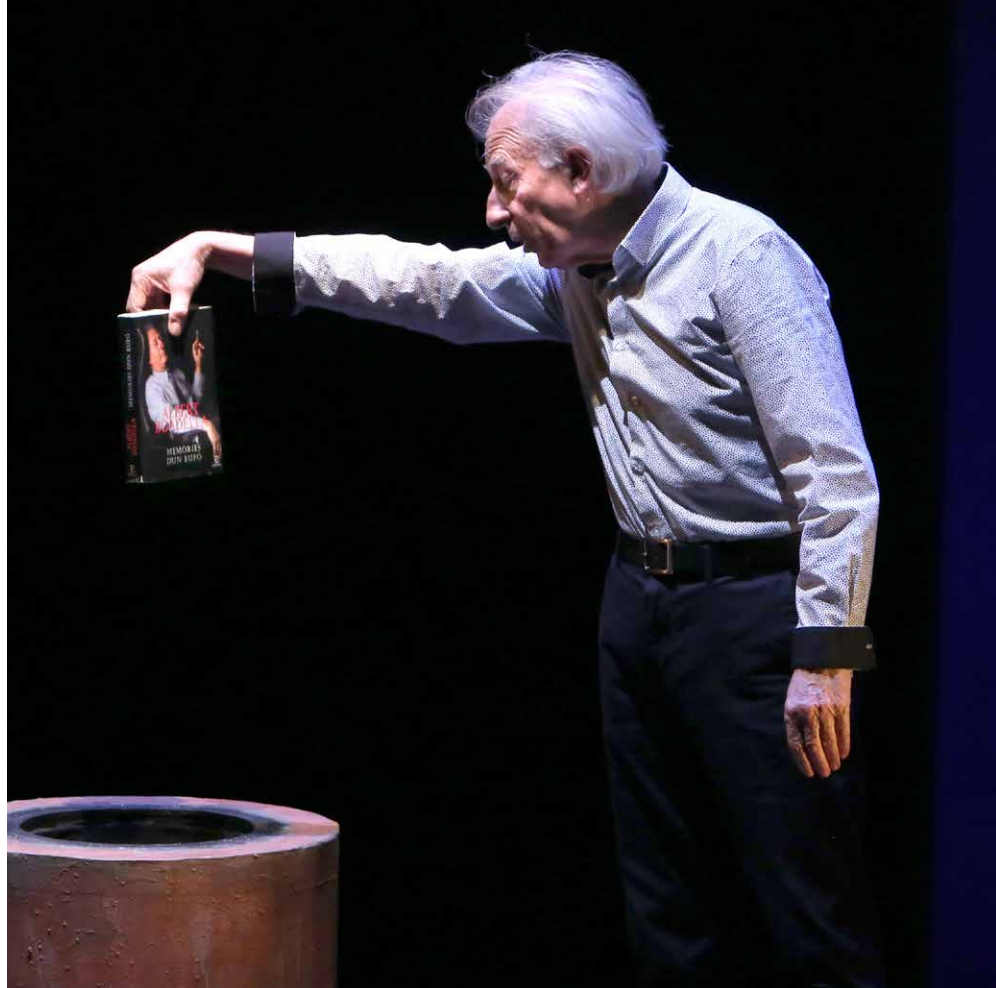
Podemos cometer el error de pensar que los cambios en política por el mero hecho de alternarse en el Gobierno ya son positivos. Tengo la impresión que con el último cambio no hemos ganado nada. Un Gobierno tan en minoría y con los apoyos que tiene comporta inevitablemente un secuestro. El problema está, no en lo que hace, sino en lo que no hace y debería hacer. España es un país formidable para vivir. El mayor problema que tiene planteada nuestra sociedad en los últimos 40 años es el separatismo. El vasco tan sangriento y el catalán tan paranoico y golpista. Si no se ataja esta deriva, España como nación dejará de existir.

LE TIENEN GANAS DESDE MUCHÍSIMOS FOROS. ¿SE ARREPIENTE DE HABER LLEVADO ESTE TIPO DE VIDA TAN AL ESCAPARATE DE SUS FÉRREOS DETRACTORES?

Todo lo contrario. No hay nada que me proporcione tanto placer como poner de los nervios a mis adversarios.

SUPONGO QUE LE GUSTA QUE AL MARGEN DE DRAMATURGO, ACTOR, GUIONISTA, LE ETIQUETEN COMO UN "INTELCTUAL".

El término "intelectual" es muy restringido si lo entendemos como alguien que se dedica profesionalmente al intelecto. Tiene un lado algo vanidoso y risible. Es como ejercer un monopolio del pensamiento que parece excluir a quien se dedica a otras actividades. Puestos a etiquetar prefiero artista.



¿CÓMO SE LLEVA USTED CON LAS REDES SOCIALES? OBSERVO QUE NO TIENE Y ME DA LA SENSACIÓN DE QUE EN ABSOLUTO LAS ECHA DE MENOS...

No se me ocurre entrar en twitter. Prefiero no mezclarme en algo que lleva una proporción de excrementos tan alta. Es muy difícil no salir contaminado. Se trata de una moda que dentro de pocos años nos parecerá grotesca.

DÍGAME SUS CINCO PRIMEROS PELDAÑOS EN LA PIRÁMIDE DE VALORES QUE TENEMOS LAS PERSONAS. ME ATREVO A DECIR QUE EL HUMOR ESTÁ POR AHÍ...

Amor propio, capacidad de gozar provocando la felicidad ajena (también la risa), disfrutar de la diferencia, desapego material y compasión.

Maria Ameneiros

EVENTONIZATE
GABINETE DE PRENSA



dicerma.com

Paseo Tomás Morales, 21 | Las Palmas de G.C.
928.904.278 | 660.331.182

lookcocinas.es

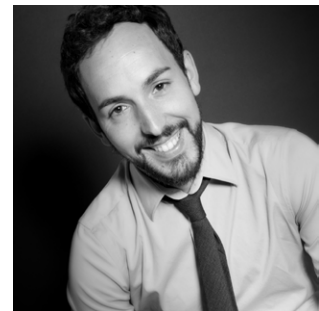


Look cocinas
estudio & diseño

ANTONIA SAN JUAN

Y SU VISIÓN GAMBERRA DE LOS CUENTOS DE SIEMPRE

LA ACTRIZ CANARIA ESTRENA NUEVA COMEDIA EN EL AUDITORIO ALFREDO KRAUS, JUNTO A JABICOMBÉ, THANIA HILL, ADRIÁN ROSALES Y ZEBENSUÍ FELIPE



La **actriz, directora de cine, monologuista, guionista y productora** Antonia San Juan vuelve a involucrarse en una producción teatral canaria, tras su reciente participación en la exitosa comedia *'El cielo según San Juan'*, para dar vida a Reina en el montaje que, dirigido por el tinerfeño Ramón Rodríguez, se estrena el día **30 de septiembre, en una única función, en el Auditorio Alfredo Kraus.**

Producido por Acelera, el citado Auditorio Alfredo Kraus y el Ayuntamiento de Ingenio, el nuevo montaje titulado *'Cuentos en la noche de San Juan'*, plantea una atrevida y desprejuiciada visión de algunas de las **más famosas narraciones infantiles** que todos y todas conocemos, pero que desarma y desactiva buena parte de sus clichés perennes que se han ido transmitiendo de generación en generación, ofreciendo una perspectiva muy convencional de la vida.

Desde **Peter Pan** a **Caperucita Roja**, pasando por **La Bella Durmiente**, **El Patito Feo** o **Pinocho**, la nueva comedia que recorrerá tras su estreno distintos escenarios de Canarias, se permite dar una vuelta de tuerca a muchos cuentos populares que conocemos desde una perspectiva gamberra y situaciones insospechadamente cómicas, registros en los que la actriz canaria se desenvuelve en plenitud. Su camaleónica capacidad interpretativa ya la conocíamos en las islas mucho antes de saltar a la fama en 1999 cuando Pedro Almodóvar le propuso enfundarse en Agrado en la película *'Todo sobre mi madre'*.

Antonia comparte reparto en *'Cuentos en la noche de San Juan'* con los actores Jabicombé, Thania Hill, Adrián Rosales y Zebensuí Felipe. Con escenografía de Carlos Santos y vestuario de Nauzet Afonso, la comedia inicia su gira por Canarias tras su estreno absoluto, previsto el día 30 de septiembre en el Auditorio Alfredo Kraus de la capital grancanaria, contemplando también presentaciones en el **Teatro Guimerá de Tenerife (26 y 27 de octubre)**, en el **Palacio de Formación y Congresos de Fuerteventura (23 de noviembre)** y el **Teatro el Salinero de Lanzarote (8 de febrero de 2019)**.

Se trata de la segunda producción canaria que la actriz acomete con Acelera Producciones, la inquieta empresa de Ingenio que dirige Ayoset López, tras *'El cielo según San Juan'*, que han visto más de 20.000 espectadores en las islas y que cerrará el mes de septiembre sus últimas funciones en Santa María de Guía, Valsequillo y Adeje. Nunca antes Antonia San Juan había compartido escenario ni reparto con ningún actor o actriz de Canarias.

San Juan, que ha compaginado las funciones de la comedia *'El cielo según San Juan'* con la gira de su último espectáculo unipersonal *'Mi lucha'*, compartirá en esta ocasión el escenario con un elenco caracterizado por la vis cómica de casi todos los actores y actrices que forman parte de él. Los tinerfeños Adrián Rosales (*'Un lío padre'*, *'Inspector Sullivan'* y *'Mi vida como un zombi'*) y Zebensuí Felipe, que desde 2015 trabaja con su propia compañía de teatro, Doble M, forman parte del equipo habitual del popular programa que emite la Televisión Canaria, *'En otra clave'*.

La grancanaria Thania Hill, que comenzó su andadura audiovisual en la sitcom de la Televisión Canaria, *'La sucursal'*, ha formado parte de varios repartos teatrales para las compañías Espíritus de Sal, Titirymúsicos, Reymala y Unahoramenos. Finalmente, el también grancanario Javier Santana Díaz (Jabicombé) estrena en 2012 su primer espectáculo *'Las bobas se acabaron'*, al que sigue *'Quéle pasaé?'*, *'Ayporcuánto!'*, *'Estoy polopositivo!'*, *'The Christmas Show'*, *'Massíntimo'* y *'Chirrinchirrán'*, con los que ha deleitado a miles de fans, que también han respondido de forma extraordinaria a sus proyectos audiovisuales, que superan el millón de reproducciones en la red.

'Cuentos en la noche San Juan' también **destaca por la música, ya que en el nuevo espectáculo el público disfrutará de algunos conocidos temas del grupo británico Queen**, que irán sonando a lo largo de la decena de escenas que integran la función que dirige el dramaturgo tinerfeño Ramón Rodríguez, que con anterioridad ha llevado a la escena *'Amores difíciles'* y *'Un hombre feliz'*, inspiradas ambas en textos propios.

TIJARAFE, LA CUARTA PARED

II Festival del Teatro Amateur

El municipio palmero de Tijarafe, situado en la comarca noroeste de la Isla de La Palma, prepara del 6 al 10 de noviembre la segunda edición de "Tijarafe, La Cuarta Pared".

Este encuentro, que ya cuenta con varios adeptos después del rotundo éxito de la pasada edición, pretende este año que el teatro amateur de las Islas adquiera un reconocimiento mayor y, tiene objetivo principal impulsar y difundir esta disciplina donde además, la convivencia juega un papel importante.

Durante la semana que se desarrolla el Festival, se crea una simbiosis favorable entre el público asistente al mismo y las personas de diferentes puntos de las Islas. Una reunión sin duda al que deben asistir todos los amantes de las Artes Escénicas.



A partir del 20 de Agosto se podrán consultar las bases reguladoras en la web del Ayuntamiento de Tijarafe o de la página facebook. También, pueden ponerse en contacto con la organización a través del correo electrónico cultura@tijarafe.org.

Beatriz Gómez, Directora del mismo, explica la importancia que tienen este tipo de encuentros entre disciplinas culturales dentro de un archipiélago canario y lo beneficioso que resulta el salir de una Isla y aterrizar en otra para compartir la pasión que se siente por lo que hace –mostrar Arte enriquece, no sólo por lo que enseñas, sino por lo que aprendes.

En esta segunda edición, vuelven las representaciones teatrales con más fuerza que nunca, los artistas invitados al evento, la música y muchas otras sorpresas que se darán en un entorno rural mágico como el pueblo de Tijarafe.

Beatriz Gómez

ESCRITORA Y PERIODISTA



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 

Mimate



CHICAS! POR FIN UNA MÁSCARA DE PESTAÑAS PERFECTA!

- Riza
- Acondiciona
- Alarga
- Reconstruye las pestañas
- Perfectas para ojos sensibles
- CUIDA EL OJO Y LA PESTAÑA
- Ideales para las que usáis pestañas postizas
- Sin aceites
- Sin fibras
- Sin irritación
- Da una larga longitud
- Se retira fácilmente con agua
- Contiene vitamina B
- Protege tus pestañas

¡No había probado ninguna máscara que con una o dos pasadas tuviera ese efecto! Se aplica tan bien, SE RETIRA MUY FÁCILMENTE SIENDO DE LARGA DURACIÓN, solo con agua. ¡Y NO DEJA EL OJO PANDA! ¡NI GRUMOS!

PLAN DETOX / QUEMA GRASA de 30 días para después de las vacaciones.

Elimina grasa y exceso de líquidos & activa tu metabolismo con ese súper cocktail antioxidante, un POTENTE QUEMADOR DE GRASA 100% natural

- 1 sobre Jump Start durante 15 días cada mañana (higo chumbo, naranja sanguínea, azafrán, granada) diluido en un gran vaso de agua
- 2 cápsulas de té verde libre de teína los 15 días siguientes

30 DIAS
PLAN DETOX

QUEMAGRASA
100% NATURAL

POTENTE QUEMAGRASA
ACTIVA METABOLISMO
ELIMINA LIQUIDOS
DEPURATIVO

PHARMANEX

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

LA BARRANQUERA (TELDE)

TLF: 615 013 012

HORARIOS:

Lunes y Miércoles
18:00 - Yoga todos los niveles
19:45 - Meditación
20:30 - Yoga nivel básico

Martes y Jueves
18:00 - Yoga todos los niveles
20:00 - Yoga todos los niveles



Jose Antonio Domínguez Viera



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 masajead 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!



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

OJEDA

Ojeda - Ropa Canaria
 928 69 00 60

C/ Poeta Fernando González, 13
Telde, Gran Canaria

Corsetería · Uniformes de colegio · Baño
Ropa típica canaria · Prendas de señora y caballero

Playtex

unno

Triumph

ROSA FAIA
BEAUTYFULL

Anita
SINCE 1886

sloggi



HAMBURGUESAS DE CALABACÍN Y PUERRO

¡BUEN PROVECHO!

Ingredientes

- 1 calabacín grande o 2 pequeños
- 1 puerro
- 5 cucharadas de pan rallado
- 4 cucharadas de harina de trigo integral
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 6 cucharadas de leche vegetal (puede ser leche de soja, de avena, de arroz... la que vosotros queráis)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Un poquito de pimienta negra molida
- Especias al gusto: curry, comino, ajo en polvo...



PREPARACIÓN:

1. En un bol mezclamos el pan rallado, la harina integral, la levadura, la sal, la especia que hayáis elegido y la pimienta negra molida. Ahora añadimos la leche vegetal y el aceite y removemos hasta obtener una masa homogénea.
2. Por otro lado, rayamos el calabacín limpio y con piel y lo salteamos con un chorrito de aceite de oliva junto al puerro que habremos limpiado y troceado.
3. Después los incorporamos en el bol en el que tenemos la masa, que habrá estado reposando durante este proceso.
4. Lo mezclamos todo bien y lo añadimos todo, de nuevo a la sartén y dejamos que se saltee durante 2 minutos, mientras vamos removiendo constantemente para que no se pegue.
5. Para acabar, retiramos la masa de la sartén y la dejamos reposar para que se enfríe.
6. Luego, en una sartén bien caliente con un chorrito de aceite de oliva añadimos unas cucharadas de la masa. las aplastamos un poco con la misma cuchara y procuramos que queden con una forma redondita o ovalada. Si tenéis un molde redondo con el que poder darle forma, os irá genial utilizarlo.
7. Pasados unos minutos, cuando se doren por un lado les damos la vuelta con la ayuda de una espátula para que se doren por el otro. Cuando estén bien crujientes por fuera, las ponemos en un plato con un poquito de papel secante para que absorban el exceso de aceite.
8. Pueden servirse acompañadas de salsa de tomate, de allioli, de mayonesa vegana, de mostaza o como hice yo de un poquito de sal maldon y de orégano.

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

¡El mejor
Pescado Fresco
de la zona!

- LOCAL CLIMATIZADO ·
- COMIDAS Y POSTRES CASEROS ·
- PLATOS TÍPICOS CANARIOS ·
- GRAN BODEGA DE VINO ·

DISFRUTA DE UN LOCAL IDEAL PARA
CELEBRACIONES Y DE SU AMPLIA
CARTA.



MUELLE DE TALIARTE (TELDE) - 928 134 387

LACOFRADIADETALIARTE@HOTMAIL.COM | WWW.LACOFRADIADETALIARTE.COM



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)

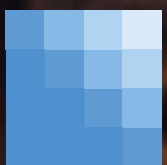


[@echalemojogy](https://twitter.com/echalemojogy)



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 Turín Madrid