

derecho

la revista

TURISMO

El Hierro,
un lugar pequeño

MÚSICA

El Combo Dominicano
rompe esquemas con
“La Cucaracha”

CULTURA

En Cines
“La piel del Volcán”
de Armando Ravelo

SALUD Y BIENESTAR

El arte de cuidarte

EDUCACIÓN

Colegio Arenas Sur
“Ni un año más
sin verano”

YERAY BOLAÑOS

“Visitar Origen SteakHouse es viajar y saborear sin salir de Gran Canaria”.



La vida sigue

Un paseo por Canarias

Hacernos cargo

Felices porque nos da la gana

Open Mind

Puntos de vista

Artenativo

Canarias De Rejojo

95.3 fm
TELDE

Sigue nuestra programación en streaming al completo a través de la web, Facebook y Youtube desde cualquier parte del mundo.





Aguas de Telde

Gestión Integral del Servicio, S.A.

#SiempreATuLado



Ahora en
nuestra oficina
sólo atendemos
con Cita Previa.

Puedes solicitarla a través de:



Teléfono gratuito

900 250 202



Página web

www.aguasetelde.com



SUMARIO

TURISMO

5 • El Hierro: Un lugar pequeñito.

MÚSICA

6 • El Combo Dominicano rompe los esquemas con "La Cucaracha".

EDUCACIÓN

8 • Colegio Arenas Sur: "Ni un año más sin verano".

PORTADA

10 • Yeray Bolaños. "Visitar Origen SteakHouse es viajar y saborear sin salir de Gran Canaria"

SALUD Y BIENESTAR

12 • El arte de cuidarte.

13 • Qué comer para aliviar la acidez.

CULTURA

14 • Historia y Artes Marciales. Orígenes del Kukishin Ryu Bo Jutsu.

16 • La piel del volcán.

COACHING

18 • El Club de las parejas ilusionadas.



CARTA DEL DIRECTOR

Queridos lectores:

Les presentamos una edición muy suculenta, esta pandemia nos ha abierto a todos el apetito y las ganas de disfrutar de buenos manjares en lugares agradables y con un servicio cuidado. Apostamos por Origen SteakHouse porque nosotras ya lo hemos disfrutado y sería pecado no contarlo a través de estas páginas. Ahora te toca descubrirlo a ti.

Música, bienestar y mucho más en esta edición, intentamos hacer de De Reojo una lectura especial en cada tirada, espero que lo estemos consiguiendo.

Gracias por seguir ahí...

Patricia, Laura y Carolina

DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561

**CORRECTORA DE ESTILO
DISEÑO Y MAQUETACIÓN**
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

**DELEGADA PROVINCIA DE
SANTA CRUZ DE TENERIFE**
ALE HERNÁNDEZ
TEL. 628608956

EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

AGRADECIMIENTOS

FOTOS PORTADA:
JOSÉ BRINGAS

BEATRIZ GÓMEZ
ESTHER PRADILLA
MARTA TALAVERA
INMA BRISSON

¡ATENCIÓN A NUESTRAS REDES SOCIALES!



@dereojolarevista

C/Roque Nublo Nº30
35200 - Telde
Las Palmas de Gran Canaria
revistadereajo@gmail.com

La magnificencia de

El Hierro

Un lugar pequeñito

El Hierro es uno de esos lugares del archipiélago canario en donde puedes desconectar de todo y de todos.

Una Isla que en el año 2014 fue declarada por la Unesco como "geoparque", dado a su valor ecológico, llevando a cabo una buena praxis con energías renovables. Es ese tipo de lugares en donde se puede respirar aire limpio, purificado, con un ligero aroma a salitre si te encuentras cerca de la costa y, muy necesario para nuestros pulmones. Un bello lugar pequeñito pero con mucho encanto, en el lado más occidental y meridional de las Islas Canarias.

Esta isla perteneciente a la provincia de Santa Cruz de Tenerife, es un paraíso en miniatura para perderse y encontrarse con uno mismo. Con sólo tres municipios, siendo su capital Valverde, su población es de unos escasos 11.147 habitantes, pero es éste, uno de los datos que la convierten en un lugar tan singular y tan atractivo.

La costa de este diminuto lugar, es mágica. Con aguas cristalinas que te invitan a chapotear y a sumergirte en ellas. Una belleza que oculta grandes secretos marinos, donde sólo el que se atreve a bucear en sus profundidades puede descubrirlos y enamorarse profundamente.

Pero no sólo el mar de esta isla volcánica cautiva a los exploradores de paisajes acuáticos. Otros lugares con distintos matices como los miradores, donde las estrellas nos seducen mirándonos directamente a los ojos o los bosques que parecen salidos de un cuento de hadas son otras de las maravillas que nos encontraremos en este lugar.

Son rincones para descubrir y conectarte con la naturaleza. Para ver el gran valor ecológico e histórico que tiene. Una de las cosas que más pueden llegar a sorprender y que es una visita obligatoria si decides viajar al Hierro, es el poblado de Guinea. Hoy en día se ha convertido en Ecomuseo y nos trasporta al pasado para conocer cómo vivían los antiguos bimbaches.

Este antiguo asentamiento aborígen de gran extensión, se compone de viviendas hechas con piedra y colmo, una muestra de la Arquitectura Popular Herreña, donde podemos ver la evolución a través de una ruta guiada desde el comienzo, cuando los antiguos pobladores empezaron a habitar la zona. Se sitúa al pie del Risco Tibataje, en el Valle del Golfo. Una experiencia inolvidable que te trasportará en el tiempo, viajando desde siglo XVII hasta el siglo XX.

Otro lugar para visitar de gran interés turístico situado en el mismo emplazamiento es el Tubo Volcánico de Guinea, una gruta volcánica que te ayudará a conocer más sobre la geología que caracteriza a la Isla.

Y no podemos olvidarnos del Lagartario. Donde habitan las especies protegidas del conocido lagarto gigante. Todo un mundo por descubrir en este pequeño rincón canario que sorprende a pesar de su extensión por su magnificencia.

Piscinas naturales resplandecientes, ciclos lunares interminables y mucha paz espiritual, son sólo algunos de los placeres que nos ofrece el Hierro para evadirnos.

Beatriz Gómez

ESCRITORA Y PERIODISTA



+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 Gratuito ZONA TELDE

Ferretería San Gregorio

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



EL COMBO DOMINICANO

Rompe los esquemas con "La cucaracha"

El Combo Dominicano se hizo viral con 'La Cucaracha', un tema que seguro has escuchado en más de una ocasión. Procedente de las influencias musicales de la banda, latentes del merengue, la bachata y la cumbia, 'La Cucaracha' es un single con un sonido fresco, una letra divertida y un ritmo de lo más bailable y pegadizo.

'La Cucaracha' rompe todos los esquemas y se convierte en un éxito musical que acumula ya casi 9,5 millones de reproducciones en Youtube y más de 6 millones de reproducciones en Spotify. Además, llegó a ocupar el Top 1 de Tendencias en el renglón del Pop Latino de TikTok en la tercera semana de septiembre de 2020, existiendo incluso el hashtag #lacucarachaborrachachallenge que sedujo a famosos nacionales de la talla de Edurne y Kike Calleja.

MÁS DE
6 MILLONES
DE REPRODUCCIONES
EN
SPOTIFY

CASI
9,5 MILLONES
DE REPRODUCCIONES
EN
YOUTUBE

TOP 1
DE TENDENCIAS
DEL
POP LATINO EN
TIKTOK

El sencillo cuenta con un videoclip original y trabajado. 'La Cucaracha' transmite energía, diversión y muchas ganas de bailar, ¡así que no te dejará indiferente! Se trata de una combinación explosiva que incita a escucharla sin parar y que hace perfecta justicia a la esencia del grupo.

Mezclando distintos estilos musicales pertenecientes al género latino, Davinia Fleitas, Juan Carlos Balbuena, Javy López, Aitor Ojeda y Nauzet Rodríguez, todos ellos cantantes profesionales, dan vida a un grupo de lo más rompedor y extraordinario.

Siempre acompañados por bailarinas profesionales, músicos profesionales y un staff de montaje, sonido e iluminación, El Combo Dominicano forma un equipo único donde el compañerismo y la dedicación por el trabajo es el día a día de esta pequeña gran familia.

¡Pero 'La Cucaracha' no es el único temazo de la orquesta! También cuentan con trabajos como 'Dale Vieja', que cuenta con más de 2 millones de reproducciones en Spotify, 'El Meneito', 'Te Perdiste' o 'La Manivela'. Si aún no has escuchado El Combo Dominicano, corre a hacerlo y añade sus temas en tu lista de reproducción. ¡Dale al play!



#LACUCARACHABORRACHA
CHALLENGE VIRAL EN TIKTOK

ALTA TENSIÓN

Centros de transformación, Subestaciones, Instalaciones de cogeneración, Instalaciones industriales, Centrales eléctricas, Parques eólicos y fotovoltaicos...

BAJA TENSIÓN

Instalaciones en Viviendas, Locales de Pública Concurrencia, Instalaciones hoteleras, Locales con riesgo de incendio o explosión, Locales de características especiales, Centros sanitarios y quirófanos, Instalaciones industriales...

MANTENIMIENTO

Revisiones basadas en la comprobación del cumplimiento de las disposiciones establecidas en el Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión e instrucciones complementarias, teniendo en cuenta las ordenanzas municipales, normas particulares de la empresa suministradora, oficialmente aprobadas, y las normas UNE de obligado cumplimiento.

ESTUDIOS ENERGÉTICOS

Cálculo de corrientes de cortocircuito y estudio de selectividad de protecciones, Simulación de todo tipo de falta en las redes eléctricas, Análisis de armónicos, Captación y análisis de transitorios durante el arranque de grandes máquinas, Calidad de suministro según UNE EN-50160, Análisis de averías, Mejoras del factor de potencia...



MANTENIMIENTOS DE BAJA Y MEDIA TENSIÓN INSTALACIONES ELÉCTRICAS EN GENERAL

C/ Ganadero, 11 - nave A.
35214 Polígono Industrial de Salinetas - Telde
Teléfonos: 928130505 - 928264400.
Fax: 928136262

abtcanarias@abtcanarias.com

www.abtcanarias.com

Colegio Arenas Sur:

“Ni un año más sin verano”

El Colegio Arenas Sur planifica su Summer Camp con la vista puesta en abrir grupos burbuja que ofrezcan una alternativa basada en la creatividad y en el desarrollo de competencias de autonomía y STEM.

A falta de nuevos cambios de procedimiento las distintas versiones de su tradicional cursillo de verano, Arenas Sur aplicará protocolos que han mantenido el centro como un entorno seguro y de enriquecimiento a los alumnos. Un ejemplo de la garantía de los procesos, certificados además de por la D.G. de Sanidad por el sello ISO 9001 ha sido la reciente celebración de su Olimpiada, reinventándose y con medidas especiales pero permitiendo la motivación y la implicación de todos, como ya se puede ver en el vídeo publicado en su web.

La Comunidad Educativa Arenas, en la que se engloban los centros Arenas y Almas y bajo cuya gestión se realizará la oferta de verano ha elegido la sede de San Agustín en cuanto que acometerá importantes obras de reforma e inversión en la sede del Colegio Almas en los meses de verano. El Colegio Arenas informa así de la apertura del proceso de inscripción de nuestros cursos de verano: Summer Camp y Arenas SportCampus.

Este año debido al Covid y como medida preventiva esta oferta se restringe tanto en contratación mínima quincenal como en las edades y n^o de inscripciones.



Summer Camp se ofrece a alumnos en tres grupos burbuja (Grupos de Convivencia Estable): 2 y 3 años; 4 y 5 años y el Grupo Primaria 1er ciclo, hasta completar grupo.

Todos los agrupamientos se mantendrán como GCE*, usando mascarilla a partir de los 6 años* (de acuerdo al protocolo vigente).



Arenas Sport Campus (sólo dos grupos GCE de 7 a 10 años y de 10 a 14 años.

Este año ofrece un campus multideporte, sin bien dedicará dos horas diarias a la técnica de fútbol, añadiendo piscina diaria y, especialmente en grupo de mayor edad, la práctica de otros deportes y torneos de pádel, basket, pingpong/badminton, beisbol, hockey y otros. Toda la actividad se realizará al aire libre.

Fútbol - Intensivo de tecnificación Adidas - Coerver

Todo el material deportivo está incluido.

El Sport Campus está abierto a alumna@s de 7 a 14-15 años que quiera mejorar técnicamente o iniciarse en técnica de fútbol.

Basket

En función de los inscritos interesados se realizará un grupo de tecnificación de baloncesto con un monitor/entrenador.

La información se puede ver modificada por la situación de pandemia en la fecha de inicio. El Colegio informa de que a los inscritos se les enviará enlace para video conferencia a mediados de junio



COLEGIO ARENAS SUR
- San Agustín -
Inscripción www.colegioarenassur.com

24 de junio a 30 de julio

CAMPUS SPORT



De 7 a 14 años .

Campus Tecnificación y multideporte
Precio especial Comunidad Educativa Arenas
y Clubs Deportivos asociados

Colaborando con:



DE 9.00 A 13.00H. HASTA LAS 14.00H.
con comedor

CAMPUS SPORT



190 €*

+ suplemento comedor



* Descuento 40 € para alumnos de la Comunidad Educativa Arenas

Entrenador: Roberto LLamas

Entrenador nacional - Premio Entrenador Fútbol Sala Fed. Insular.

- Piscina diaria y práctica multideporte
- Excursiones a la playa sin coste extra
- Protocolo Covid Centro Arenas - ISO 9001

Educando con **corazón**



También abierta inscripción Curso 2021 - 2022

CURSO	SUPLEMENTO COMEDOR
CURSO COMPLETO (Del 24 de junio al 30 de julio)	375 € / 175 €
Del 24 de junio al 16 de julio	250 € / 115 €
CURSO SURF - Suplemento adicional	33 €

Las excursiones semanales pueden tener un coste adicional en función del ticket de entrada de cada actividad.
Las excursiones para las actividades en la Playa son gratuitas.
Descuento del 5% a partir del 2º hermano.
60 € de descuento para reservas abonadas antes del 7 de mayo*.
*Descuento aplicable sobre el precio global

horario

Programación sujeta a posibles cambios.
La programación didáctica infantil está guiada por profesionales que priorizan la seguridad y fomenta la creatividad. Las excursiones pueden sufrir variaciones.

de 8.00 a 16.00h., con recogida temprana, sin comedor hasta 13.00h.



Las Margaritas, s/n. 35290 San Agustín - Gran Canaria
INSCRIPCIÓN
928 765 934 - summer@arenassur.com

COLEGIO ARENAS SUR
INTERNATIONAL SCHOOL

Del 24 de junio al 30 de julio
niños de 7 a 9 años

SUMMER CAMP 2021

Reserva YA tu plaza online www.colegioarenassur.com



YERAY BOLAÑOS

“Visitar Origen SteakHouse es viajar y saborear sin salir de Gran Canaria”

Origen Steak House es un restaurante situado en la calle Lanzarote 7, a un paso del paseo de la playa de Las Canteras. Entrantes exquisitos, carnes del mundo tratadas con sumo mimo y cariño, maridadas con los mejores vinos nacionales y regionales y deliciosos postres. Todo esto hace que visitar su establecimiento sea como irte de viaje sin salir de la isla; los que hemos comido en Origen sabemos lo placentera que resulta la experiencia. Charlamos con su gerente Yeray Bolaños y nos contagia su pasión por la restauración y disfrute ante un buen plato.

SABEMOS QUE HAS NACIDO Y CRECIDO ENTRE PLATOS, FOGONES... ¿QUE RECUERDOS TIENES DE ESA NIÑEZ TAN PARTICULAR?

Tengo muchos recuerdos de mi niñez, todos buenos, a pesar de criarme entre fogones y una barra. Siendo sólo un niño, tendría unos 4 años, vivíamos en el almacén de uno de los restaurantes de mis padres. Recuerdo que nos dijeron que íbamos a ver una casa y lo primero que le dije a mis padres fue...¡¡¡pero que no tenga barra!!! (Risas)

También recuerdo pasar días tan señalados como Reyes trabajando en el restaurante, o como mi madre nos bañaba a mis hermanas y a mí en el fregadero de la cocina. Fue una época muy bonita y llena de momentos entrañables.

¿SIEMPRE TUVISTE CLARO QUE QUERÍAS DEDICARTE A LA HOSTELERÍA?

Desde muy joven ya ayudaba a mis padres en los restaurantes de la familia. Era algo que se veía venir, pero en un momento de mi vida decidí cambiar de aires y dedicarme a otras cosas. Mi primer negocio en solitario fue un cibercafé, pero pasados cuatro años decidí volver a la hostelería, abriendo un pub de copas con mi primo (La Cuevita), y desde ese momento he seguido vinculado a la hostelería.

UN TRABAJO MUY DURO, PERO MUY GRATIFICANTE... ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI?

Me encanta el trato con la gente. Nuestro objetivo cada día es conseguir que cada uno de los clientes que nos

visita se vaya con un buen sabor de boca y con ganas de volver. Todo esto se consigue trabajando con pasión, como hace el equipo Origen.

¿CÓMO NACE ORIGEN STEAKHOUSE?

Origen nace después de una mala experiencia en un conocido centro comercial de nuestra isla. Queríamos estar en una zona en la que la gente fuera a disfrutar, a relajarse, pasear... y qué mejor zona de esta ciudad que la Playa de las Canteras. Además, queríamos diferenciarnos del resto de restaurantes especializados en carne, ofreciendo un producto de calidad a un precio razonable, con un servicio y una atención amable y cercana.

¿POR QUÉ EL NOMBRE ORIGEN?

El nombre Origen representa una mezcla entre el origen de nuestros productos y el origen del corte de la carne que presentamos en el plato. Además, casualmente cada miembro de nuestro equipo tiene un "Origen" diferente, como Canarias, Italia, Venezuela, Uruguay o Paraguay.

RODEADO DE UN GRAN EQUIPO, ESA ES LA MEJOR MANERA DE LLEVAR UN PROYECTO HACIA DELANTE ¿NO?

La única y mejor manera de llegar a unos objetivos a medio y largo plazo es estar rodeado de un gran equipo, y Origen SteakHouse tiene al mejor, remando todos juntos en la misma dirección.

Y ENTONCES LLEGA UNA PANDEMIA MUNDIAL Y LA RESTAURACIÓN SE VE FUERTEMENTE SACUDIDA... ¿CÓMO LO HAN VIVIDO?

Está siendo duro; lo hemos pasado mal, pero hemos sabido superar las adversidades, aunque seguimos superando obstáculos a consecuencia de esta pandemia. La hostelería ha sido, sin duda, uno de los sectores más castigados debido a la limitación horaria, la reducción de aforo, el cierre de interiores, la limitación de comensales por mesa... así como por los cambios de fase de la noche a la mañana. A pesar de todo esto, parece que nos estamos empezando a acostumbrar a que esta sea la nueva "normalidad", o al menos, hasta que todos estemos vacunados.

TOCÓ REINVENTARSE Y USTEDES LO HICIERON A LO GRANDE, APOSTAR: ¿O TODO O NADA?

Sí, tocó agudizar el ingenio y rascarse un poco más el bolsillo. Nuestro restaurante



es muy acogedor en el interior y después de pasar mucho tiempo en fase 3, hemos querido invertir y dejar la terraza casi tan acogedora como el comedor.

Estamos actualizando nuestra web, ultimando la tienda virtual donde el cliente podrá encontrar cortes de carne selectos y madurados, así como un buen vino para maridar. También hemos actualizado nuestro sistema de reservas online y estamos preparando alguna sorpresa más para nuestros clientes.

¿CUÁL DIRÍAS QUE ES EL SECRETO DEL ÉXITO DE ORIGEN?

Pues te diría lo que nos dicen muchos clientes: producto de calidad, lugar acogedor y una atención con pasión. Nuestros clientes valoran mucho nuestra atención, así como que mostremos nuestros cortes en la mesa para que vean el género que tenemos en ese momento y puedan elegir sin temor a equivocarse. Otro de los secretos de nuestro éxito es

NO TENER SECRETOS, tanto es así que no escondemos nada. Tanto nuestra cocina como nuestro género y algo tan importante como la trazabilidad están a la vista de nuestros clientes.

¿CUÁLES SON LOS PRODUCTOS QUE LES DIFERENCIAN DE SUS COMPETIDORES?

Algo que nos diferencia y nos caracteriza son las carnes maduradas seleccionadas para Origen SteakHouse, producto KM0 y los cortes de carne que ofrecemos, como el tomahawk y el T-Bone.

¿CÓMO VES EL FUTURO DESPUÉS DE TODO LO VIVIDO?

Después de todo lo vivido hemos aprendido que con constancia, esfuerzo y motivación los objetivos se consiguen, y el objetivo de Origen SteakHouse es seguir creciendo.

Carolina Uche Aquino

El arte de cuidarte

PEDRO FLEITAS BUJINKAN-UNRYUKAI. DESCUBRE CON DAISHIHAN PEDRO FLEITAS LOS BENEFICIOS Y ENSEÑANZAS DE LAS ARTES MARCIALES.

Directamente de Japón, inspirado por el Soke Masaaki Hatsumi, 9 escuelas marciales, tradicionales japonesas, se instalan en el Dojo de uno de los primeros occidentales en recibir el máximo grado de Artes Marciales Bujinkan (P. Fleitas). Un legado milenario, en Gran Canaria, enfocado en la salud y el bienestar desde 1987.

Buyus (alumnos) de todas las edades y sexos, descalzos sobre el tatami, se suman día tras día a los caminos marciales y su filosofía movidos por la defensa personal, la disciplina y el respeto.

Los valores intrínsecos de la práctica contribuyen a modelar el carácter de adultos y niños aportando autoestima, autocontrol y equilibrio, físico y mental, a sus vidas. Un ejercicio de desarrollo personal, integral, adaptado a las personas.

La constancia y el compromiso, con uno mismo y la práctica, nos enseñan el poder de influencia del trabajo en la consecución de nuestros objetivos y metas. Una

perseverancia, aplicable a la vida privada y profesional, que nos invita a estar enfocados y conectados con lo que deseamos alcanzar.

Su promoción de un estilo de vida saludable, con resultados visibles en quienes lo practican, sitúa a las artes marciales, como la Bujinkan, como una de las actividades físicas más completas; mejora cardiovascular, pérdida de peso, aumento de los reflejos y tono muscular entre otros. Un ARTE altamente recomendable avalado por investigadores y profesionales de la salud.

Desarrollar un arte marcial es una invitación a conectar con la espiritualidad y adoptar conductas que no sólo aportan a quienes lo practican sino también a los que les rodean. La misión y entrega de Fleitas hacia la difusión del legado de su maestro Dr. Masaaki Hatsumi, más allá de las Canarias, le ha llevado a promover seminarios, internacionales, y formaciones virtuales, por medio de su escuela, con los que complementar las enseñanzas prácticas de sus pupilos y favorecer un crecimiento continuo.

Marta Talavera

PERIODISTA



Qué comer para aliviar la acidez

Las causas de la acidez pueden ser distintas y que, sin embargo, a menudo se prescribe el mismo tratamiento sintomático. Merece la pena averiguar cuál es la razón que se esconde detrás de cada acidez y reconocer las diferencias que existen entre los síntomas. Esto permitirá buscar la manera de mejorar la acidez de forma personalizada y utilizar estrategias más adecuadas.

Síntomas como el ardor pueden tener curiosamente explicaciones opuestas: pueden ser debidos tanto al exceso de ácidos en el estómago como a la deficiencia, determinado por el tipo de molestias que sufres.

En cada caso la prevención y el tratamiento son diferentes. Existen algunos síntomas comunes, que pueden darse en los dos casos, como el ardor en el pecho o en la boca del estómago, tendencia al estreñimiento y encías inflamadas y rojas.

Veamos en detalle ambos casos, cómo identificar si se trata de uno u otro y cómo abordarlos.

1. ACIDEZ PROVOCADA POR UN EXCESO DE ÁCIDOS

En este caso suele aparecer en ayunas o antes de comer y mejora tanto al comer como al beber. Otros signos de que el problema es el exceso de acidez son hambre y sed de bebidas frías.

El pH de nuestro estómago tiene que ser muy ácido para que pueda digerir (romper) los enlaces de las proteínas, por lo que, aunque tengamos un exceso de ácidos, no conviene reducir demasiado el pH. No obstante, la hiperacidez puede ocasionar problemas, principalmente en la entrada y la salida del estómago, donde las mucosas no están preparadas para ese aumento de la acidez.

El exceso de ácidos puede tener a su vez diversas causas:

- **Exceso de calor.** Según la medicina tradicional china, se debe a un exceso de calor en el estómago.
- **Bacteria *Helicobacter pylori*.** La *H. pylori* ataca la mucosa de la pared del estómago, la destruye y la inflama. De ahí la sensación de acidez y de dolor.

Una válvula que no cierra bien. La acidez puede deberse también a que la válvula entre el esófago y el estómago, el cardias, no cierra bien. Detrás de este mal funcionamiento a veces está la *H. pylori*, y a veces el estrés sostenido, el consumo de medicamentos, de alcohol, tabaco o café, y alteraciones físicas como la hernia de hiato, que se da cuando una parte del estómago "se cuelga" a través del diafragma.

En general, pueden ayudarnos los alimentos que la medicina china describe como "fríos", como el apio, el pepino, los germinados, la quinoa o el maíz.



2. ACIDEZ PROVOCADA POR UNA FALTA DE ÁCIDOS

Como decíamos, el problema opuesto, es decir, la deficiencia de ácidos en el estómago, también puede provocar ardor, pues hace que la comida no se digiera bien y fermente en el estómago.

En este caso, las molestias no aparecen antes, sino tras la ingesta. Esta diferencia nos permite determinar la causa. Además del ardor, otros síntomas son pesadez, hinchazón abdominal, eructos, sensación de plenitud, boca seca y sed que persiste aunque se beba.

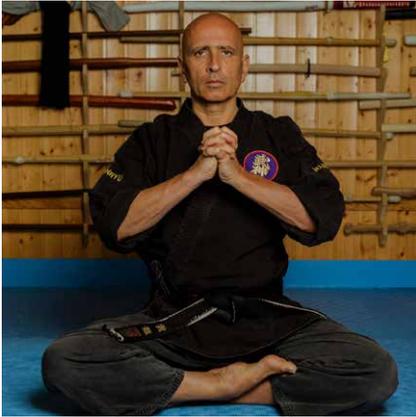
Según la medicina china, el problema es que hay "frío" en el estómago y entonces nos conviene calentar la "olla" con alimentos de naturaleza cálida como la cebolla, el ajo, la calabaza o el boniato.

3. LOS MEJORES REMEDIOS NATURALES Y HÁBITOS CONTRA EL REFLUJO

- **Jugo de patata cruda:** 100 ml cuando aparezcan las molestias.
- **Pasta de umeboshi:** pon una pequeña cantidad debajo de la lengua y espera a que segregues abundante saliva para tragarla. También puedes preparar bebida kuzu y agregar un poco de umeboshi.
- **Flan de mijo:** puedes preparar un flan a base de mijo, kuzu y zumo de manzana que es un auténtico bálsamo para el estómago.
- **Zumo de mandarina:** toma 100 ml antes de las comidas.
- **Jengibre fresco:** aliña verduras y legumbres con jengibre fresco rallado o en zumo.

HISTORIA Y ARTES MARCIALES

ORIGENES DEL KUKISHIN RYU BO JUTSU



www.pedrofleitasbujinkan.com

En 1336, Ashikaga Takauji puso en arresto domiciliario al Emperador Godaigo, en el antiguo palacio del Emperador Kazanin. Kumano Yakushimoru Kurodo se indignó por el tratamiento a quien se denominaba Dios Emperador.

Después de enviar una petición a todos los miembros del clan Kumano, guio a sus hombres en secreto a proteger al Emperador. Yakushimoru Kurodo pidió a un familiar por parte de madre, llamado Asonhi no Dainagon, informar al Emperador del plan de Kurodo e intentar salvarle infiltrándose en el castillo disfrazado de mujer.

El Dios Emperador estaba complacido de oír estas noticias. Cuando estaban a punto de entrar a Yoshino, los rebeldes atacaron con fiereza a Kurodo, intentando matarlo. Kurodo bloqueó con su yari¹, pero fue cortado y roto en dos trozos. Él continuó luchando duro usando el yari roto como un rokushakubô². Los rebeldes eran incapaces de acercarse a él, así que empezaron a atacar a Kurodo con arcos y flechas.

En este instante, Kurodo utilizó el shinden kuji kiri³, y los rebeldes que eran miles, estaban anonadados con su aura divina y se retiraron bajo gran confusión.

Kurodo al final tuvo éxito trasladando al Emperador al Yoshino Zodo, el cual se convirtió el palacio imperial temporal y marcó el principio de la era Nancho. Posteriormente, Kurodo continuó profundizando en su conocimiento del bôjutsu⁴ y creó el Kuji Kyutsu Kyuju Kyuhon⁵. Este es el origen del Kukishin Ryu Bo Jutsu⁶



¹ Lanza

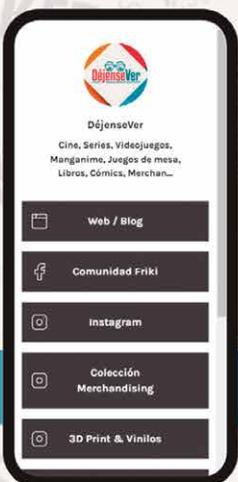
² Bastón de 180 centímetros.

³ Forma de gestos rituales de protección basados en la combinación de la intención, el habla y la colocación de los dedos de la mano de una manera determinada. (Asociado al budismo)

⁴ Arte marcial de usar un bô o bastón largo como arma.

⁵ Concepto espiritual y esotérico procedente del Budismo Shingon.

⁶ La escuela Kukishin de las técnicas del uso del bastón 180 centímetros.



DéjenSeVer

Tu web de reseñas, al golpito

¿Te apetece compartir opiniones sobre...

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

Echa un ojito en linktr.ee/DejenSeVer



Programación Cultural Telde



Ayuntamiento
de Telde



JAVIER OJEDA
DANZA INVISIBLE
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Sábado 5 Junio
20:00h

15€



JABICOMBÉ
COVID SPECIAL 2021
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Viernes 11 junio
20:00h

12€



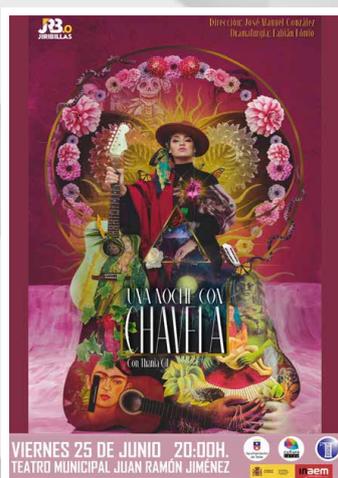
TABAIBA REGGAE,
Presentación del disco:
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Viernes 18 junio
20:00h

5€



¿MÚSICA O MAGIA?
ABRACADABRA
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Domingo 20 junio
12:00h

3€



UNA NOCHE CON
CHAVELA
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Viernes 25 junio
20:00h

10€



PULGARCITA
Teatro Municipal
Juan Ramón Jiménez
Domingo 27 junio
12:00h.

6€

LA PIEL DEL VOLCÁN

FICHA TÉCNICA DE LA PRODUCCIÓN

Título: *La Piel del Volcán*

Género: *Drama histórico*

Lenguaje: *español y amazigh*

Duración aproximada: *90 minutos*

Estado de la producción: *Ya en cines*

Localizaciones: *Gran Canaria*

Productoras: *Las Hormigas Negras, Proyecto Bentejuí y Doble Diez Televisión*

Producción Ejecutiva: *Luis Luque y Pedro Pérez*

Dirección: *Armando Ravelo*

Guión: *Armando Ravelo y Nira Cabrera*

Dirección de fotografía: *Mario Blanco*

Sonido: *Manolo Tricás*

Música original: *Navid Hejazi*

Este proyecto cultural lleva al cine, al teatro y a la novela, historias basadas en episodios clave de la historia de Canarias.

Tras 9 años de trayectoria contando sus historias y conectando con el público de todas las islas, *Proyecto Bentejuí* busca arraigarse en la sociedad canaria con el largometraje *La Piel del Volcán*.

Actualmente se encuentra en pleno proceso de posproducción. El estreno en salas comerciales está previsto para el mes de mayo de 2021.

La cinta cuenta la historia de Raquel (Yanely Hernández), una arqueóloga, está a punto de presentar en una rueda de prensa el hallazgo de un yacimiento arqueológico único: dos cuerpos de distintas épocas, el siglo XV y el año 1941, han aparecido en un mismo enterramiento en el municipio de Valsequillo.

A partir de este descubrimiento iremos conociendo la vida que esconden esos huesos a través de flashback que explican cómo han llegado hasta ese lugar.

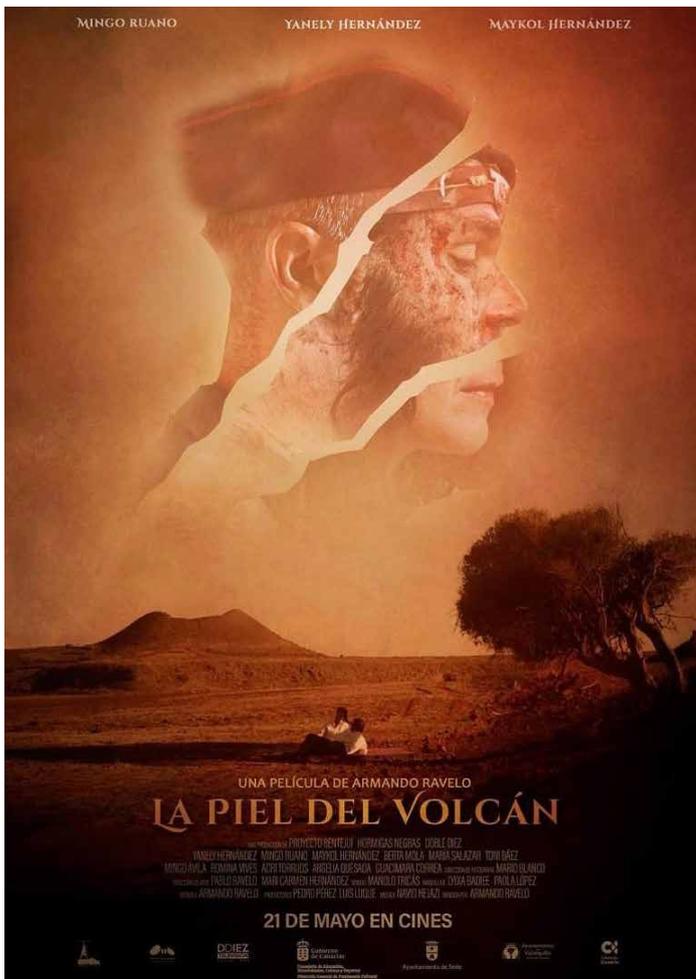
Las bazas con las que cuenta *La Piel del Volcán* son varias: un buen guion, valores de producción y artísticos, significado, proyección y credenciales.

Del teatro a la gran pantalla

La Piel del Volcán nace originalmente de una obra teatral, *Ancestro*, pero su potencial cinematográfico hizo que rápidamente se convirtiera en un proyecto deseado para trasladar a la gran pantalla.

La obra de teatro tuvo un gran recibimiento entre el público, sirviendo este éxito como fuerte argumento de venta para el proyecto.





Conscientes de la necesidad de proyectar la imagen del cine como un bien cultural imprescindible para la expresión de un territorio como el canario, donde la expresión cultural lleva bastante retraso con respecto a otros lugares del ámbito nacional, y la importancia de narrar la propia historia para compartirla con nuestros conciudadanos y con todos aquellos que quieran asomarse a la ventana de nuestra Historia y nuestras historias, “La Piel del Volcán” aspira a llenar un hueco en las producciones históricas autocentradas que nos ayuden a definirnos aún más en nuestra identidad.

Su intención es emocionar a través de una historia que nos haga entender y sentir el alma intangible de un pueblo extendido sobre cuatro personajes principales que se expanden a través del tiempo, jugando con una interesante propuesta de espejos narrativos, donde todo es igual pero apasionantemente distinto.

Con una narrativa clara y a la vez rica y compleja y una propuesta visual que juegue en la primera división internacional, nuestra ambición, desde la humildad del que está empezando, es alcanzar la realización de una película que aspira a competir en calidad artística y técnica en el mercado mundial.

Sobre Proyecto Bentejui

Tras cuatro medietrajados, un largo infantil y dos obras de teatro centrados en la temática histórica canaria, la idea de volcar todo el aprendizaje adquirido en una historia que resume y condense el espíritu del proyecto es algo que motivó a Proyecto Bentejui de forma especial.

Durante el proceso desarrollaron modelos de producción con estándares profesionales logrando buenos resultados con bajo presupuesto, optimizando y exprimiendo los recursos con audacia e inteligencia. Estos conocimientos serán ahora una fuente de recursos que dotarán al desarrollo de producción del largometraje “La Piel del Volcán” de un plus significativo que sin la experiencia previa sería imposible de alcanzar.

Ya en cines



El Club de las parejas ilusionadas

¿CÓMO SERÍA NUESTRA RELACIÓN SI PRESTÁRAMOS MÁS ATENCIÓN A CUIDARNOS MÁS Y AMARNOS MEJOR CON PEQUEÑOS DETALLES?

EL CLUB DE LAS PAREJAS ILUSIONADAS

"Que las parejas discutan menos y disfruten más."

"Qué suerte tengo de tenerte a mi lado."

E

ENFÓCATE

SONRÍE

S

"Si tú buscas la sonrisa, la sonrisa te encontrará a ti."

"¿Hace cuánto que no piropeas a tu pareja?"

T

TÍRALE LOS TRASTOS

HUMOR

H

"Amor con humor es la mejor combinación."

"Aunque sea un minuto tenemos que escaparnos con nuestra pareja."

E

ESCÁPATE

RÓBALE UN BESO

R

"Tiene que ser el pasillo de los besos y de los abrazos."

"La pareja tiene que ser nuestra prioridad."

P

PASIÓN

La fórmula de las Parejas Ilusionadas es
COMUNICACIÓN + ILUSIÓN

A lo largo de mi trayectoria profesional, como abogada de familia y coach experta en relaciones, he observado que en la mayoría de los casos las parejas se rompen por falta de cuidado. Se van alejando poco a poco hasta que llega un momento que dejan de mirarse y se desconectan emocionalmente.

Para evitar esa desconexión desde Entrenadora de Parejas me he propuesto crear El Club de las Parejas Ilusionadas; un lugar de aprendizaje y acompañamiento para que las parejas discutan menos y disfruten más.

Sencillos pasos de Comunicación + Ilusión que incorporar en el día a día de la relación para sentirse más conectados y sobre todo para disfrutar más juntos.

Enfoque positivo, sonrisa, piropos, humor, escapadas, besos...

¡Atrévete a probarlo! Verás cómo cambia tu relación

Esther Pradilla

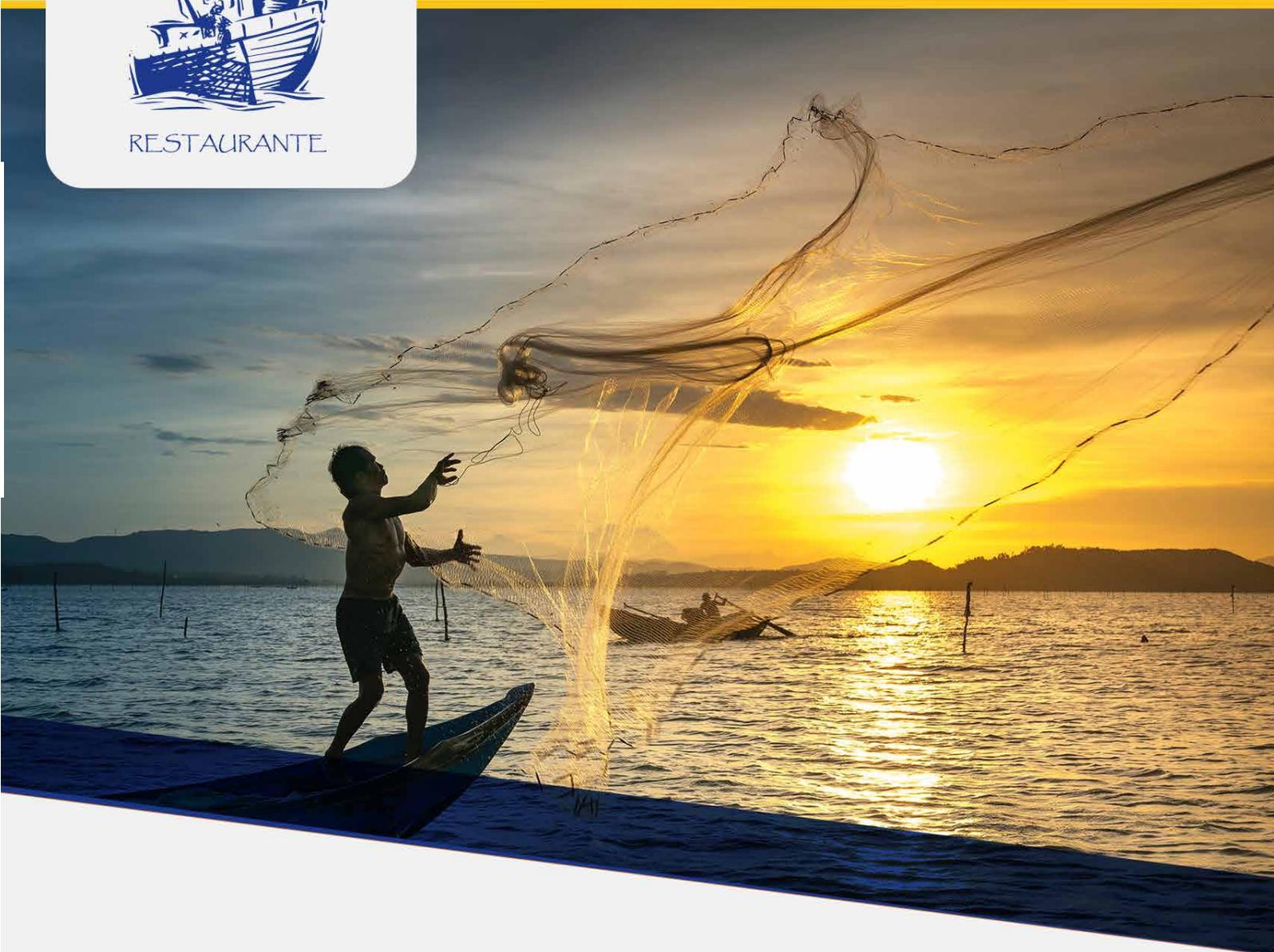


La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Gran variedad de mariscos de tierras gallegas

Local Climatizado

Comidas y postres caseros

Platos típicos canarios

Gran Bodega de vino

“Gracias a cada uno de nuestros clientes por el respeto, y por seguir las normas obligatorias de sanidad y distanciamiento.”

Gracias por venir a visitarnos y disfrutar de buenos momentos con todos nosotros.”

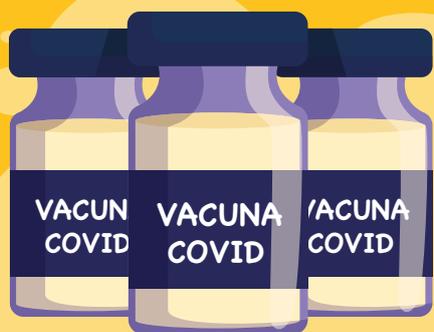
Vacuna frente al coronavirus

(COVID-19)



**Las vacunas
¡salvan vidas!**

**Vacunarse es
un acto solidario**



**Las vacunas
aprobadas son
seguras y eficaces**

**La vacunación es el
camino más rápido
para poner fin a la
pandemia**



Más información oficial sobre salud pública:



canaria
saludable.org

Servicio
Canario de la Salud

Gobierno
de Canarias