

EL NAZARENO

26 DE MARZO DE 2020 • AÑO XXV • Nº 1.199

PERIODICO SEMANAL INDEPENDIENTE

DECANO DE LA PRENSA GRATUITA DE ANDALUCÍA

El Tiempo



JUEVES M: 22° m: 11°
Nuboso con lluvia escasa



VIERNES M: 21° m: 9°
Intervalos nubosos con lluvia



SÁBADO M: 17° m: 8°
Seguirá lloviendo hoy



DOMINGO M: 18° m: 5°
Descenso de las mínimas

www.periodicoelnazareno.es

www.gremisur.com



Artículos de Peluquería y Estética

Visítanos e Infórmate de nuestro programa de puntos

Avda. Reyes Católicos, 80
t. 954 72 79 52
C/ Botica, 25
t. 954 72 74 63

FACTORY ELECTRODOMESTICOS



REBAJAS todo el año
en electrodomésticos y productos de descanso

www.electrodomesticoslowcost.com

Avda. Adolfo Suárez, 44
Tel. 955 98 55 34
Tel. 685 80 53 02

El Ayuntamiento reconoce la labor de la ciudadanía

Se realiza un agradecimiento por el cumplimiento del estado de alarma

El Ayuntamiento de Dos Hermanas ha hecho público un reconocimiento al conjunto de la ciudadanía nazarena por "su compor-

tamiento cívico en estos difíciles días". Agradece la colaboración y disposición que están ofreciendo los ciudadanos para el cumplimiento de las indicacio-

nes dictadas por el Decreto del Estado de Alarma. Desde el Consistorio se anima a confiar en que "juntos, saldremos de esta situación más fuertes".



La Feria de Mayo se suspende definitivamente por el coronavirus



TOYOTA

PACO JIMÉNEZ, S.L.
Servicio Oficial

Talleres y recambios
Mecánica y electricidad
Carrocería, chapa y pintura
Revisiones de mantenimiento
Asistencia en garantía

C/ Toneleros, 75
41702 Dos Hermanas
Tel.: 95 472 53 30 - 659 589 067
toyota@pacojimenez.es
www.pacojimenez.toyota.es
RED OFICIAL TOYOTA

ELECTRO 93
RUEDA TV

Urgencias y reparación de TV y antenas



659 94 65 40

"NO TE QUEDES SIN CLASES"

Profesores ONLINE

605806413

Chat de profesores con respuestas inmediatas

pizzeria



Servicio a domicilio

954 72 15 38
955 67 57 68

pizzeriaciao.es C/ Botica, 6. Dos Hermanas

Buffet Libre
7,75€
1 bebida incluida
mediodía L-V
#comeconCIAO

TOLDOS CHAMORRO

LA BUENA SOMBRA

TOLDOS PERSIANAS MOSQUITERAS

FABRICACIÓN, VENTA Y REPARACIÓN.
PRESUPUESTO Y COLOCACIÓN RÁPIDA.

C/ REAL UTRERA, 127 **95 472 97 72**
info@toldoschamorro.com



SERVICIO A DOMICILIO

Consulte nuestra carta en www.baltazares.com

Teléfonos de pedidos y pago con % bizum

663 82 38 93 • 663 92 10 88

Pagos contra reembolso con tarjeta de crédito

Horario de pedidos: de 9.00 a 13.00 y de 18.00 a 21.00 horas

Ana López es médico generalista de HSA

Cuestiones médicas derivadas del Covid-19



La Dra. Ana López Jurado es médico por la Universidad de Sevilla. Ejerce su profesión en el Hospital San Agustín (HSA) y responde a nuestras cuestiones sobre lo que se deriva del Covid-19.

El confinamiento ha cambiado de forma radical nuestras rutinas, ¿qué recomienda para el día a día?

Lo fundamental es establecer una rutina. Nuestro propio organismo tiene un "horario", el llamado ritmo circadiano y los ritmos biológicos. La disciplina es fundamental. Una forma de organizarla sería establecer un horario en torno al eje de las comidas: una hora para levantarse y desayunar, una hora para la comida la merienda y la cena y los espacios entre estas actividades básicas los llenamos con actividades, sin olvidarnos de esos minutos para dedicarlos a cada uno.

Muchas personas hacían ejercicio por prescripción facultativa, ¿qué pueden hacer ahora?

Hay que continuar con el ejercicio: dar varias vueltas a la casa cada día, pedalear sentados en una silla, hacer pesas con un kilo de arroz o un bote de mayonesa,... Youtube pone a nuestro alcance tablas de ejercicios de

estiramiento básicos, y las personas que ya venían practicando Tai Chi o Yoga, hacerlo vía internet. En el caso de personas mayores que vivan solas es posible "el paseito por casa" cada cierto tiempo. Ellos deben sentir que no están solos a través del teléfono, videollamadas,...

En cuanto a la alimentación, ¿qué precauciones debemos tomar?

Nuestra hipertensión, nuestra diabetes o hipercolesterolemia están con nosotros como siempre y requieren de nuestros cuidados. Debemos seguir nuestro cuadrante semanal combinando proteínas, hidratos, verduras. Si hay impulsos incontrolados por comer; para ello volvemos a repetir las palabras mágicas: actividad y disciplina. Tendremos a mano frutos secos naturales, alguna verdura, fruta, yogur al que recurrir si el impulso nos desborda.

Los alérgicos, ¿cómo podrían diferenciar su alergia del Covid-19?

En el caso de las alergias nos vamos a encontrar con estornudos, con picor faríngeo que provoca tos, picor ocular y urticarias, ruidos en el pecho,...

En el coronavirus los síntomas claves van a ser tos seca y continua, fiebre, malestar general

y dificultad para respirar. El paciente alérgico normalmente reconoce sus síntomas de temporadas anteriores. Ante la duda, deben llamar a su médico por teléfono y establecer entre ambos la conducta a seguir.

Y ante cualquier duda, ¿no acudir a un centro sanitario sino llamar?

Sin dudarlo llamar por teléfono. Si tiene que ir a urgencias por favor un ruego: desde la entrada informar si se ha estado en contacto con alguna persona de riesgo con coronavirus o ha estado en alguna de las zonas afectadas; parece una tontería, pero si se informa al personal es posible evitar contactos innecesarios.

Ahora también se está más expuesto a la automedicación, ¿qué diría al respecto?

No han cambiado los directrices anteriores al 14 de marzo: no es bueno automedicarse. Consulte a su médico, su enfermera de enlace o su farmacéutico antes de tomar un medicamento.

Este shock de cambio de vida también está produciendo estados de estrés y ansiedad, hipocondría, ¿qué pautas se deberían seguir para evitarlos?

Los nazarenos como andaluces somos gentes de luz y de vivir en la calle. Esta situación de aislamiento es difícil para todos, y más en personas con antecedentes de trastornos de ansiedad. Escuchar música relajante, ejercicios de respiración controlada, tablas básicas de Tai Chi o Yoga nos ayudarán a controlar. Es necesario grabar en nuestra mente que "no somos prisioneros", estamos en casa porque libremente queremos cuidarnos y cuidar de todos los que nos rodean.

¿Qué mensaje lanzaría a la población?

Todo va a pasar, seguro. Muchos van a quedar en el camino, pero muchos más van a sobrevivir. No podemos dejar pasar esta oportunidad para reflexionar y plantearnos una nueva forma de vivir tras esta tormenta.

Y por favor, quedaros en casa.

ENTREVISTA

Adolfo García Sastre



El virólogo español Adolfo García Sastre dirige el Instituto Global de Salud y Patógenos Emergentes en el Hospital Mount Sinai de Nueva York, uno de los centros de investigación más reconocidos a nivel internacional.

¿Cómo ve la situación actual de España ante las crisis del coronavirus?

Es una situación dura, los casos han aumentado mucho y eso hace muy difícil el poder tratar adecuadamente a todo el que lo necesita. Todo el personal sanitario está intentado trabajar lo que más puede para hacer esto posible.

Se ha ampliado el estado de alarma, ¿es una medida efectiva para parar el virus?

No sabemos cuanto contribuye, pero sí sabemos que estaríamos peor si esto no se hiciera.

¿Es necesario y eficaz el uso generalizado de mascarilla y guantes?

Es más importante no llevarse manos contaminadas a la cara que usar guantes. La mascarilla ayuda a no contagiar, pero no ayuda a no ser contagiado, que sepamos.

¿Las altas temperaturas que llegarán desarmarán al COVID-19?

Es posible que contribuyan a disminuir el número de contagios, pero no a paralizarlo completamente.

¿Cuándo podrán estar disponibles medicamentos específicos para abordar las infecciones por coronavirus?

No se sabe, algunos se están probando ya. Pero no va a haber un medicamento milagroso que cure a todo el mundo. Puede que se encuentre uno que disminuya la mortalidad.

¿Y la vacuna?

Estamos como a un año de una vacuna.

¿Es cierto que todos vamos a padecer la enfermedad?

Casi todo el mundo se infectará en el plazo de año y medio si no hay vacuna. Pero eso no quiere decir que casi todo el mundo se enfermará. Sólo una proporción se va a enfermar por la infección.

¿El coronavirus se convertirá en una enfermedad común recurrente o será eliminado?

No creo que se elimine del todo, aunque esto es algo que no sabemos con toda seguridad.

¿Por qué ataca más fuerte a ancianos y personas con enfermedades crónicas que a niños y jóvenes?

Los ancianos tienen un sistema inmune envejecido, que no funciona de un modo tan efectivo como el de los jóvenes.

¿El verdadero peligro del Covid-19 es su capacidad de transmisión pese a no tener síntomas?

Ese no es un peligro de por sí, pero hace que sea muy difícil de saber quién es contagioso, y por lo tanto hace que sea muy difícil de parar su transmisión.

¿Algún mensaje de tranquilidad para nuestros lectores?

Lo importante es ralentizar los contagios, para que los casos severos no se acumulen todos a la vez y sea difícil dar atención a todo los que lo necesitan. En general, es más fácil que si uno se contagia, no tenga enfermedad severa, pero hay que tener más cuidado con los grupos de riesgo.

El Ayuntamiento de Dos Hermanas ha reforzado el servicio de limpieza municipal con diez nuevos equipos para la desinfección de zonas sensibles

■ Quedan suspendidos tanto los plazos administrativos como los de los impuestos municipales

El Ayuntamiento reconoce y agradece el esfuerzo realizado por la ciudadanía

El Ayuntamiento de Dos Hermanas ha hecho público un reconocimiento al conjunto de la ciudadanía por "su comportamiento cívico en estos difíciles días".

"Sólo algunas personas han faltado a las normas y medidas que se nos ha mandado desde el Gobierno de la Nación, y están siendo denunciadas por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado", indican desde el Consistorio.

"Agradecemos a los ciudadanos y ciudadanas, colectivos, organizaciones e instituciones la colaboración y disposición que están ofreciendo, para el cumplimiento de las indicaciones, que se están canalizando de acuerdo con la Junta de Andalucía y el Gobierno de la Nación", destacan.

El Alcalde de la ciudad, Francisco Toscano, desde el Ayuntamiento, asistido por los jurídicos y técnicos de la casa, "viene dirigiendo personalmente las acciones a tomar, asegurando la prestación de los servicios esenciales y las urgencias que surgen", explican en un comunicado.

Los Servicios esenciales municipales vienen funcionando desde el pasado sábado correctamente, informan. "Queremos agradecer la entrega personal y física de todos



“El Alcalde, Francisco Toscano, dirige las acciones a tomar, asegurando la prestación de servicios esenciales.”

los que lo hacen posible. Agradecer también a los que desde sus domicilios vienen trabajando telemáticamente y a los que están de guardia, disponibles para atender cualquier necesidad y urgencia", trasladan desde el Ayuntamiento.

En este sentido, se han considerado trabajos imprescindibles mantener los servicios de la Policía Local, hoy a las órdenes del Gobierno de la Nación; el servicio de Bomberos; los servicios de limpieza

y recogida de residuos, así como los trabajos de baldeos de desinfección; los Mercados de Abastos; y los servicios sociales. También los servicios de cementerio y el tanatorio municipal.

"Hacemos un llamamiento a la unidad, a estar atento a las instrucciones que nos comunica el Gobierno de la Nación, permanecer en nuestras viviendas, y confiar en que, juntos, saldremos de esta situación más fuertes", animan.

Desde el Consistorio nazareno se recuerda que todos los plazos administrativos están suspendidos durante el periodo de Alarma, así como los plazos de los impuestos municipales.

En cuanto a la existencia de positivos por coronavirus en Dos Hermanas el Ayuntamiento explica que no dispone "del número de personas afectadas por el Covid-19, porque desde la Junta de Andalucía no se suministran estadísticas por municipios. Pero hasta la fecha, los datos que conocemos apuntan a que el Covid-19 ha hecho pocos estragos en nuestra ciudad. Pero no podemos bajar la guardia porque su propagación y daños ya sabemos que se multiplican con gran facilidad", indica la nota informativa remitida por el Ayuntamiento de Dos Hermanas.

AFONDO

Cancelada definitivamente la Feria de Mayo nazarena

El Grupo de Gobierno tiene decidido suspender la Feria de Mayo. Una noticia que era de esperar tras cancelarse otras fiestas como la Romería del Rocío -que se celebra después de nuestra Feria-.

El portavoz del equipo de Gobierno, Agustín Morón, explicó que "esta decisión se ha tomado tras ampliarse el estado de alarma. No sabemos cuál va a ser el devenir y cómo va a afectar el Covid-19. Y aunque materialmente sería posible el montaje, si se levantará pronto el estado de alarma, es previsible que se mantenga limitaciones de grandes aglomeraciones de gente".

El Gobierno local no ha decidido si se podría aplazar ya que habría que tener en cuenta otros factores y a todos los colectivos afectados en su organización. Será una decisión que se abordará una vez evolucione la situación actual, según indicó Morón.

ENTREGA GRATIS

EN TODA LA WEB*

Especial #YoMeQuedoEnCasa *Para compras superiores a 250€

Haz tu compra online o vía telefónica

 95 583 50 91  615 929 736

www.que-barato.es

209⁹⁹€

Armario WINNER 170x209x61cm

con tu colchón NATURE OCEANO

CANAPÉ MADERA

GRATIS

Desde **359⁹⁹€**

Barato 

MUEBLES CON CORAZÓN

Promoción válida hasta el 31 de Marzo del 2020

■ Son muchas las personas que están colaborando en la ciudad con los colectivos más vulnerables

Dos Hermanas se suma a la ola solidaria de apoyo contra el coronavirus

Dos Hermanas ha demostrado en múltiples ocasiones que es un pueblo solidario. La situación actual que vivimos ha llevado al máximo esta cuestión. Los nazarenos se vuelcan en ayudar a sus vecinos aportando cada cual lo que está dentro de sus capacidades y posibilidades.

La falta de equipos de protección - mascarillas fundamentalmente- ha provocado una gran ola solidaria y son muchas las personas que trabajan para confeccionar o fabricar mascarillas o pantallas protectoras.

En este sentido, el profesor de tecnología **Miguel Ángel López** está coordinando una red de trabajo colaborativo para fabricar pantallas solidarias que protejan del coronavirus.

En Dos Hermanas se ha puesto en marcha esta iniciativa. El coordinador de la misma en la localidad, **Enrique Quintano**, explica que hay centros educativos colaborando con la impresión 3D como el IES Hermanos Machado o el Torre de los Herberos, el colegio Antonio Gala ha donado material y el IES El Arenal ha puesto sus impresoras.

Empresas nazarenas también están colaborando con las pantallas solidarias. **Juvasa** está imprimiendo, **Diseño Sur** ha donado acetatos, **Didactenia** y **Papelería El Quijote**, también han colaborado. Un grupo de padres nazarenos también ha comprado más de 9.000 unidades de acetato...

Por otro lado, en la ciudad se ha puesto en marcha otro grupo colaborativo de personas particu-



lares que cuentan en sus casas con impresoras 3D y están realizando unas "viseras" similares a las pantallas solidarias. El lunes llevaron viseras al Centro de Salud San Hilario y a Urgencias del Hospital de Valme. El martes repartieron en los centros sanitarios Santa Ana y Los Montecillos y ayer miércoles las llevaron a la residencia de mayores de Huerta Palacios.

Para su entrega, ambas iniciativas, cuentan con la colaboración de los voluntarios de Protección Civil que se encargan de su recogida y distribución.

Por otro lado, un grupo de 30 mujeres nazarenas están realizando mascarillas para los sanitarios. Ya han entregado casi 1.000

unidades con la ayuda de Protección Civil.

El grupo del taller de costura del Centro Cultural Biblioteca Montequinto, denominado '**Las niñas de los martes**', ha improvisado un particular taller de mascarillas. Según nos cuenta la profesora, Loli Moreno, una de las integrantes aportó esta idea a través del grupo de whatsapp que comparten y se pusieron manos a la obra, cada una en sus respectivos domicilios.

Recolectaron retales de textiles que tenían en casa, hilo, elástico,... e hicieron un patrón para poder confeccionarlas.

A título particular, **Carmeli Roldán** y su familia, están elaborando también mascarillas en casa. De forma altruista están realizando entre 100 y 150 al día.

La empresa nazarena **Profesionales del Textil** ha puesto toda su infraestructura y personal a disposición para la fabricación de material sanitario: mascarillas, batas, etc. de manera totalmente altruista.

Por otro lado, son muchas las personas y colectivos que se están ofreciendo para ayudar en el día a día a las personas mayores que viven solas.

El colectivo de voluntarios de la **Agrupación Local de Protección Civil de Dos Hermanas** ha redoblado en estos días sus

esfuerzos para estar a pie de calle cerca de la población nazarena.

Esta línea de actuación se ha enfocado a través de tareas de carácter informativo para que la gente se quede en casa; los voluntarios se están encargando también de dar apoyo logístico y colaborando, como no podía ser de otra forma, con la Policía Local en los controles en las vías públicas para garantizar el cumplimiento del Estado de Alarma.

Por último, y no menos importante, están realizando una labor de soporte y atención a mayores, personas con discapacidad y movilidad reducida que se encuentran solas en sus casas.

Los voluntarios de Protección Civil también se están encargando de recoger el material de protección, guantes, mascarillas o geles hidrialcohólicos y su traslado a los centros sanitarios.

Por su parte, la **Delegación de Participación Ciudadana de la Policía Nacional** de Dos Hermanas se ofrece a la ciudadanía más necesitada para colaborar cubriendo sus necesidades.

"Desde esta delegación, sabedores de la dificultad que para muchas personas entraña poder salir de sus casas por motivos de edad, salud, etc. queremos trasladarle el ofrecimiento para la gestión de aquellas cosas que para algunos de sus familia-

res o conocidos les sea totalmente realizar, tales como realizar alguna compra, ir a la farmacia...", indican en un comunicado desde la Comisaría de Policía Nacional de Dos Hermanas.

Las personas mayores o que por problemas de salud no puedan salir de sus casas, con motivo del confinamiento obligado por el estado de alarma por la pandemia del coronavirus, pueden contactar en el teléfono 955675875, en horario de mañana, y las 24 horas del día en la siguiente dirección de correo electrónico:

doshermanas.participacion@policia.es

Por su parte, la ONG nazarena **Dos Hermanas Solidaria** ha puesto en marcha una red de ayuda a mayores y dependientes durante el aislamiento por el COVID-19. Las personas que necesiten de esta colaboración para tirar la basura, sacar su mascota, hacer la compra o ir a la farmacia pueden contactar con Dos Hermanas Solidaria llamando al teléfono: 625619648.

Por otro lado, también se dan pequeños actos que aportan granitos de arena a esta gran montaña.

Este es el caso de **Mariana Benítez** que tenía dos respiradores y un aspirador clínico pulmonar en casa. Eran de su hijo que falleció en agosto de 2008. Las noticias y llamamientos realizados en televisión llevaron a esta vecina nazarena a entregar este material que mantenía en casa como recuerdo o nexo de unión con su hijo Antonio al Hospital de Valme.

Los miembros de la Junta Directiva del **AMPA Alfisoles**, perteneciente al IES Alvareda, han coordinado una importante tarea: la cesión de dos ordenadores portátiles y uno de sobremesa a alumnos del centro que no tenían material informático para seguir las clases on line que se están impartiendo desde el Decreto del Estado de Alarma. Por otro lado, también algunas personas se encuentran confeccionando mascarillas de tela, coordinados por el AMPA Alfisoles y gracias a la labor, entre otros, del diseñador Javier del Álamo.

Se necesita...

Las personas que puedan colaborar aportando material necesario pueden contactar en los siguientes números de teléfono y/o correos electrónicos.

- Elásticos 666200705
mariangelesmarchenaromero@gmail.com
- Telas 100% algodón y elásticos 639077461.
- Telas, elásticos...: 625349544.
- Acetato y filamentos: 626806147y 674358662.

AVISO IMPORTANTE



La Concejalía de Cultura y Fiestas

Comunica que siguiendo las órdenes del Gobierno de la Nación ante el Estado de Alarma declarado a través del R.D. 463/2020, quedan interrumpidos los plazos administrativos para la tramitación de los procedimientos de las entidades del sector público.

TELÉFONO DE INFORMACIÓN
955 67 52 03



■ Hay que evitar alimentos precocinados y procesados

Cómo no engordar al estar en casa confinado



Anabel **Moreno Fuentes**

Estamos ante una situación sin precedentes para la mayoría de nosotros. El Covid-19, ha venido a poner nuestras vidas patas arriba. También en un hecho tan cotidiano como es la alimentación.

Cuando empezó a extenderse el miedo ante un posible desabastecimiento de alimentos, comenzaron a verse situaciones, cuanto menos esperpénticas. Los supermercados eran literalmente asaltados, sin orden ni concierto. Carros de la compra repletos de alimentos muchos de ellos innecesarios: bollería, refrescos, precocinados, etc. Todo un arsenal hipercalórico rico en grasas y azúcares. Esto, junto con el confinamiento de un periodo de tiempo sin fecha concreta, puede llevarnos a complicarnos un poco más nuestra salud ya que podemos aumentar de peso o lo que es peor a agravar patologías que ya estuvieran presentes, como la hipertensión, diabetes,

colesterol, enfermedades cardíacas, etc.

Por ello es muy importante pararnos a pensar cómo debe ser nuestra alimentación durante este tiempo. Os lanzo algunas propuestas:

- Para empezar, debemos plantearnos un menú semanal. Organizar la comida de toda la semana. Esto también ayudará a planificar la compra para no salir más de una vez.

- Ahora tenemos más tiempo para cocinar. Ya hay poca justificación para consumir alimentos procesados y precocinados.

- La base de nuestra alimentación deben ser alimentos de origen vegetal. Es decir no deben faltar verduras, hortalizas, frutas, legumbres y semillas en nuestra dieta diaria. Todo ello nos aportará buena cantidad de las vitaminas y minerales que necesitamos. Es posible que nos encontremos con un menor abastecimiento de este tipo de productos frescos. Ello no significa que dejemos de consumirlos. Congelados o en conserva son una alternativa

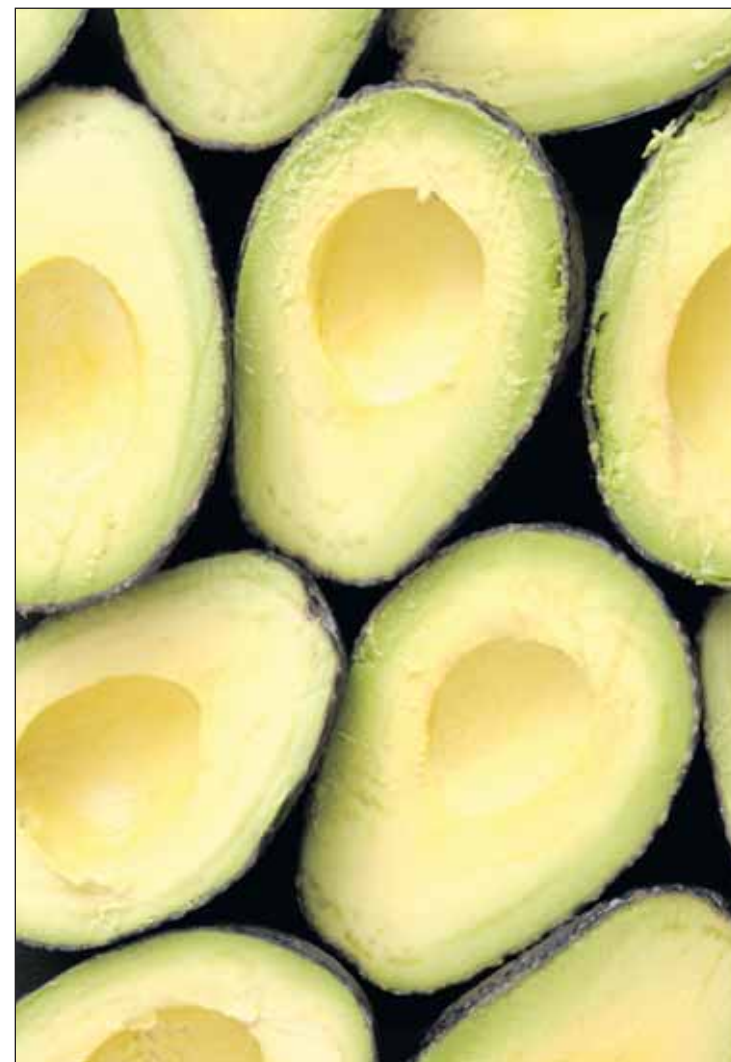
bastante aceptable.

- Alimentos como pescados, huevos, carne o leche deben incluirse en la dieta buscando siempre que apenas hayan sido procesados.

- En cuanto a las grasas, como siempre, debemos optar por el aceite de oliva virgen como opción más saludable; además del aguacate y pescados azules ricos en Omega 3, fundamentalmente.

- Debemos controlar el consumo de alimentos como la pasta, arroz, patatas o pan. Aunque pueden seguir formando parte de nuestra dieta, debemos de espaciarlos más en el tiempo y reducir su consumo.

- Otro asunto que debemos tener en cuenta, es ¿cuánto comer? Evidentemente, si nuestro gasto energético está siendo menor, nuestro consumo tendrá que disminuir. Hay quienes afirman que este confinamiento va a suponer una media de un aumento de peso de unos cuatro kilogramos de peso en los españoles. Las cinco comidas que se reco-



miendan de forma general pueden no ser necesarias en estos momentos. Y si las hacemos, su contenido tanto en cantidad como en valor calórico ha de verse reducido. Todo dependerá del gasto energético de cada cual pero, en general, hay que intentar comer menos.

- Un último consejo. Intenta que el hambre emocional no se apodere de ti. Bebe más agua e infusiones. A veces confundimos la sed con el hambre y esto nos lleva a comer más de lo que necesitamos.

Hoy más que nunca os deseo ¡Mucho ánimo!

Renovar el carné de conducir

El Ministerio del Interior ha dictado una orden por la que se prorroga durante 60 días la vigencia de permisos y licencias de conducción, así como otras autorizaciones para conducir que caduquen durante el estado de alarma.

Las bodas civiles, afectadas

El covid-19 está afectando a la celebración de bodas civiles en el Ayuntamiento. Este mes de marzo, se han cancelado cuatro y en abril ocho. Se ampliará, si es necesario, el calendario de las bodas civiles una vez pase el estado de alarma.

Más de 200 consultas en CCOO

CCOO de Dos Hermanas ha atendido más de 200 consultas de trabajadores relacionadas con la situación laboral tras el decreto de alarma. La asesoría laboral atiende de manera gratuita en los teléfonos: 673973547 y 673973628.

150 denuncias por incumplir la norma

Las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad han interpuesto en Dos Hermanas unas 150 denuncias por incumplimiento de la norma del estado de alarma en la primera semana. La Policía trabaja para hacer cumplir el decreto del Estado de la nación.

Altars de Amargura en casa

Amargura anima a los devotos a montar un Altar de cultos particular y enviar las fotos por Whatsapp al 693491684 en estos días, previos a lo que hubiera sido el Triduo. Se compartirán en redes sociales.

Temporada hípica aplazada

La temporada hípica de primavera, programada para abril y mayo, en el Hipódromo será aplazada a octubre y noviembre. Aún están a la espera de las nuevas fechas por parte del JCE - Jockey Club Español.

Nombrado el pregonero del Rocío 2021

Tras la suspensión del Rocío, la hermandad nazarena ha suspendido sus actos y ha nombrado al pregonero de la festividad 2021: el mismo previsto para 2020, Luis Alfonso Benítez.

Acceso gratuito a 'eBiblio'

La ciudadanía podrá acceder de forma gratuita a 'eBiblio'. Ofrece el préstamo de más de 7.180 libros electrónicos, 533 audiobooks, contenidos audiovisuales, revistas, etc. Más info en la web de la Junta de Andalucía.

Teléfono informativo del Covid-19

El Colegio de Médicos ha dispuesto un teléfono de 10.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 20.00 horas, para cuestiones relacionadas con el COVID-19. El número gratuito es el 955 022 207.

Obras de teatro gratuitas

Pentación Espectáculos ofrece las obras teatrales 'Julio César' y 'El eunuco', hasta el miércoles, online y en abierto. Se pueden contemplar en las páginas www.teatrolatina.es y www.teatrobellasartes.es

PROGRAMAS

Dos Hermanas ha puesto en marcha la campaña ‘Mantente activ@ en casa’

La campaña ‘Mantente activ@ en casa’ invita a seguir las indicaciones sanitarias y a realizar actividad física para mantenerse en forma y prevenir el Coronavirus. Las tareas del hogar pueden ayudar en este sentido, así como la realización de sencillos ejercicios caseros o actividades que mantengan la mente activa, como la lectura o el ajedrez.



NOTA INFORMATIVA

La Delegación de Deportes seguirá informando sobre las actividades deportivas de acuerdo con las circunstancias del momento y directrices de las autoridades pertinentes, a fin de velar por la promoción del Deporte y la Salud.



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE DOS HERMANAS
Delegación de Deportes

ACTUALIDAD

Suspendidos los plazos de pago y renovaciones de las actividades deportivas municipales

La Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Dos Hermanas ha informado sobre los plazos de pago y renovaciones de plazas de las actividades deportivas municipales.

“Como consecuencia del cierre temporal de instalaciones y actividades de la Delegación de Deportes, informamos que quedan suspendidos temporalmente los plazos ordinarios de pago o renovación, manteniendo los usuarios/as la reserva de plaza hasta que se fijen nuevos plazos y venzan los mismos”, indican desde la Concejalía.

“Estudiamos distintas alternativas en la actualidad para la compensación de los periodos abonados y no disfrutados por la

situación antes descrita”, informan.

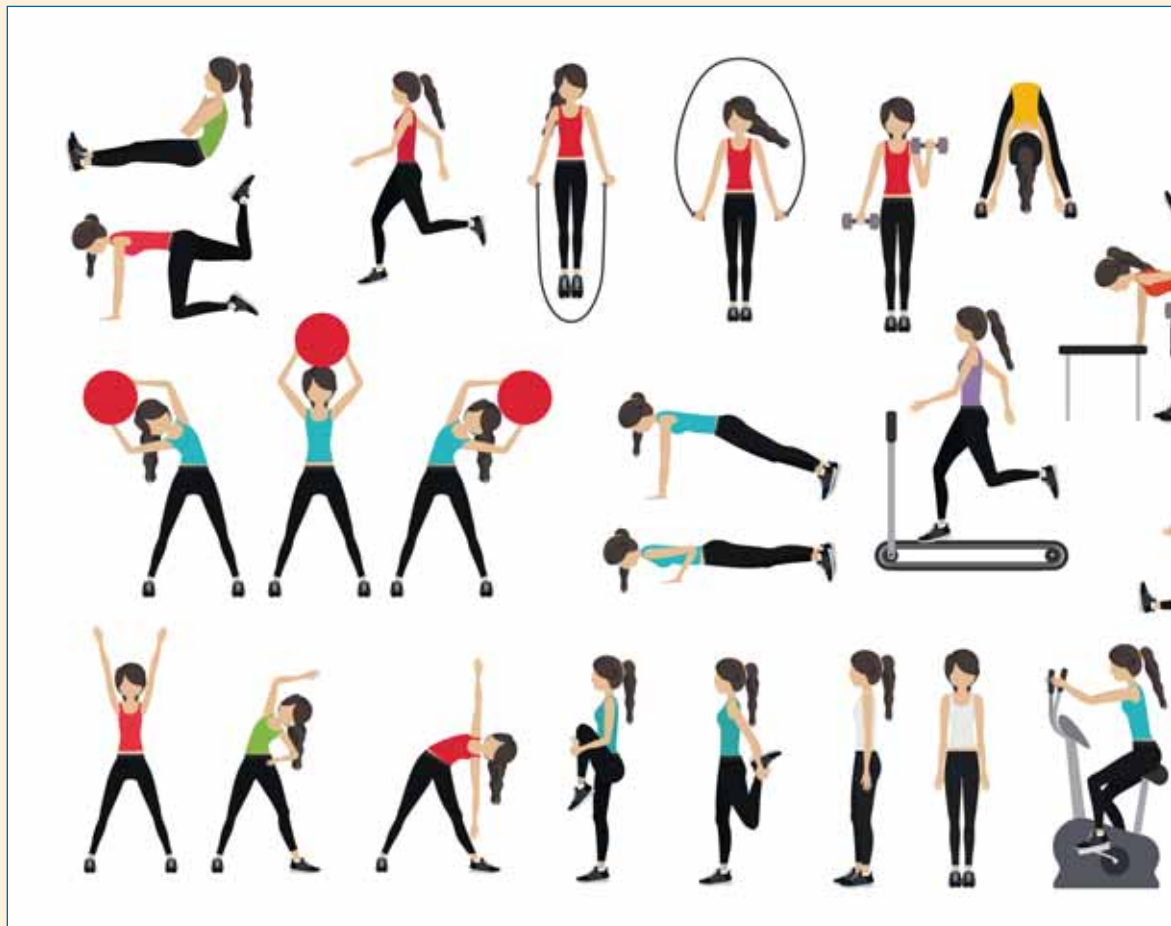
Además de la suspensión de los plazos de pago o renovación de plazas “quedan igualmente suspendidos temporalmente los sorteos de plazas para las piscinas cubiertas municipales”.

“Dado el carácter dinámico de los acontecimientos relacionados con el COVID-19, comunicaremos a través de nuestra página web, redes sociales y tableros de información de la Delegación de Deportes anunciando los nuevos plazos de pago o renovación de plazas, así como de los sorteos de plazas a las piscinas cubiertas municipales”, comentan desde la Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Dos Hermanas.



ACTIVIDADES

La Concejalía de Deportes a a mantener hábitos de vida saludables en los hogares



Ni mucho menos cesa la actividad del Ayuntamiento de Dos Hermanas a pesar del Estado de Alarma en el que se encuentra inmerso nuestro país por el COVID-19. Concienciando por un lado a la ciudadanía y con la intención, por otro, de animar a mantener los hábitos de vida saludables en la obligada permanencia en casa, las distintas delegaciones han puesto en marcha a través de las redes sociales la campaña 'Mantente activ@ en casa'.

Por medio de diferentes videos disponibles en la web de la Delegación de Deportes, se está intentando incentivar la actividad física para ocupar asimismo de forma positiva el tiempo que debamos estar en los hogares.

La campaña 'Mantente activ@ en casa' invita a seguir las indicaciones sanitarias y a realizar actividad física para mantenerse en forma y prevenir el Coronavirus. Las tareas del hogar pueden ayudar en este sentido, así como la realización de sencillos ejercicios caseros o actividades que mantengan la mente activa, como la lectura.

Las propuestas, diversas, están siendo reforzadas en ocasiones por los propios monitores de las delegaciones, que comparten por WhatsApp sus sesiones de trabajo, supervisadas en el caso de la Delegación de Deportes por el Coordinador de las escuelas y actividades, Silverio Villarrubia.

Baile, pilates, yoga, zumba,

taichi, acondicionamiento físico y hasta gimnasia rítmica se están realizando incluso de forma on line a través de los medios digitales. En ocasiones, se está llamando también a algunos de los mayores para trasladarles sesiones personalizadas de acondicionamiento físico, estiramientos, aeróbic, etc.

Lisandra Frómeta, responsable de un grupo de unos 200 mayores, entre los que se incluye personas con patologías cardíacas, resume la labor que se está realizando. "En el día a día trabajamos con ellos atendiendo a sus características particulares, fuerza y equilibrio sobre todo, para ayudarles en mejorar su calidad de vida. Y en estos días excepcionales intentamos trabajar lo

NOTICIAS

Recomendaciones del Centro Municipal de Medicina Deportiva

El Centro Municipal de Medicina Deportiva se ha hecho eco de las recomendaciones efectuadas por la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEDEME), la Agencia de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM) a causa de la situación de alerta sanitaria por Covid-19.

Las recomendaciones están destinadas a los deportistas para que, pese a las restricciones de movilidad ocasionadas por el estado de alarma, puedan realizar un programa de mantenimiento de su condición física, evitando acudir a instalaciones deportivas, y poder reincorporarse a la competición en el mejor estado de forma posible cuando se levanten las restricciones.

Las recomendaciones son: seguir en todo momento las recomendaciones que efectúe la autoridad competente en relación con las medidas de prevención de propagación del virus; Evitar las zonas deportivas públicas y privadas, interiores y exteriores, excepto el propio domicilio, que actualmente están clausuradas y cuyo acceso está prohibido; Realizar el programa de mantenimiento solamente en el domicilio; Realizar el programa de mantenimiento de la aptitud física que haya sido proporcionado por los técnicos de las entidades deportivas.

Para los deportistas, técnicos y personal sanitario al cuidado de deportistas se recomienda: evitar la práctica de ejercicio en situación de enfermedad o cuadro febril; realizar ejercicio destinado a mantener su aptitud física con los medios de que disponga en su domicilio: ejercicio anaeróbico (bicicleta ergométrica, rodillo, tapiz rodante o aparatos similares) y se puede correr en el domicilio si el espacio lo permite; ejercicios de fuer-

za (materiales de musculación como pesas, mancuernas, gomas, etc. y el propio peso corporal); ejercicio de flexibilidad, para los que no son necesarios aparatos especiales y se pueden realizar sin problemas; ejercicios técnicos y específicos de cada deporte.

Por otro lado, los deportistas en tratamiento o rehabilitación de lesiones, pueden acudir a sus centros sanitarios de tratamiento.

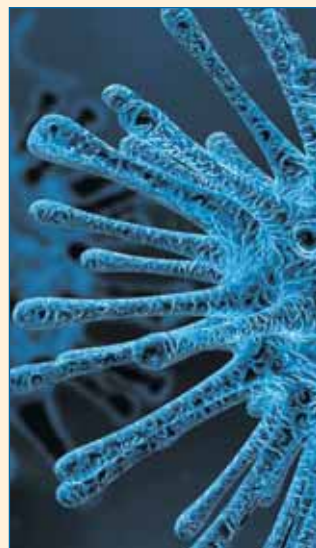
Por último, se indica que los deportistas en fase de reincorporación a la práctica deportiva, que no pueden acudir a instalaciones deportivas, deberán seguir este programa en su propio domicilio.

La Sociedad Española de Medicina del Deporte pone a disposición de los interesados la dirección electrónica:

presidencia@femede.es

para que puedan realizar consultas relacionadas con las medidas de protección y entrenamiento de deportistas durante la fase de alarma sanitaria.

Más información en las páginas webs de la Sociedad Española de Medicina del Deporte, Agencia de Protección de la Salud en el Deporte y del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos.



PROGRAMAS

El programa 'Dos Hermanas juega limpio' renueva imagen



Manteniendo su proyecto continuo de promoción del deporte, y a pesar de la situación actual en la que nos encontramos sumidos, el Ayuntamiento de Dos Hermanas sigue fiel a su compromiso. En este sentido, la Delegación de Deportes, que tenía previsto realizar una presentación hace unos días con motivo del I Encuentro de primavera de deporte inclusivo de la localidad sevillana, ha dado a conocer las novedades de su programa 'Dos Hermanas juega limpio', puesto en marcha en 2008 con el fin de difundir, promover e inculcar valores deportivos como el respeto a las personas y a las normas más elementales en lo que a la deportividad y al juego limpio se refiere.

Amparado en un decálogo en el que se ensalzan los valores positivos del deporte, el respeto al rival, las reglas y las instalaciones o la igualdad, con dicho programa se llevan a cabo una serie de acciones y actividades dirigidas a entidades deportivas, sociales, centros de enseñanza, deportistas y aficionados en general en pos del fomento del juego limpio en la práctica deportiva, sello que ya caracteriza al deporte nazareno.

Dando un paso más allá, 'Dos Hermanas juega limpio' ha renovado ahora su imagen para volverse inclusivo, dando cabida a deportistas de todas las capacidades, tal y como puede apreciarse en la nueva imagen del programa, de forma circular. En la misma, sobre el lema puede leerse "solo personas" y bajo el mismo aparecen representadas seis figuras

que engloban a la sociedad.

"Igual que para otros diseños, he contado con la complicidad de los compañeros y compañeras que formamos el equipo de la Delegación de Deportes, que dirige nuestra concejala, Victoria Tirsa Hervás. Queríamos que estuviéramos representadas todas las personas, independientemente del género, capacidades, raza, edad, etc., y además siguiendo las indicaciones de los validadores de ASAS, a los que aprovechó la ocasión para agradecer su colaboración", comenta David Navarrete, autor del nuevo logo del programa, que tal y como apunta ha sido validado por ASAS Inclusión Activa.

Joaquín García Arias, responsable de esta ONG fundada en 1976 cuyo compromiso es participar activamente en el proyecto de calidad de vida de las personas con diversidad funcional intelectual y en el de sus familias, señala en qué ha consistido su colaboración con la renovación de dicha imagen. "La idea era crear un logo más accesible y comprensible. Después de estar reunido con el equipo de la Delegación de Deportes y dar a conocer las pautas que ayudan a mejorar la accesibilidad cognitiva, nos enviaron un prototipo. Nuestro equipo de validadores hizo sus aportaciones/consideraciones para que, bajo su criterio, lo hicieran más accesible y fácil de comprender para todos. Todas estas recomendaciones fueron tomadas por el equipo de diseño y se plasmaron en el nuevo logo de 'Dos Hermanas juega limpio', dando como resultado el logo final".



mo, pero adaptándonos a las condiciones de casa. Para ello grabamos y lo colgamos en grupos principalmente de WhatsApp, que es la red social que más dominan. Aunque a los que tienen les llamamos para indicar unas pautas a seguir".

Desde el Ayuntamiento de Dos Hermanas, animamos a compartir y difundir esta campaña a través de nuestras redes sociales.

Ya han sido seleccionados ganadores de las mejores propuestas, recibidas a través de nuestras redes sociales de la campaña 'Mantente activ@ en casa' y en breve nos pondremos en contacto con ellos.

Y ya sabes, Mantente activ@ en casa.

Juega Limpio!!



AYUNTAMIENTO DE DOS HERMANAS
Delegación de Deportes

solo personas



Dos Hermanas juega limpio



síguenos en



Deportes Dos Hermanas



delegaciondeportesdoshermanas



Delegación de Deportes Dos Hermanas

síguenos en



@DEPORTES_DH

www.doshermanas.net



Con motivo de las medidas de seguridad decretadas por el Gobierno de España y en virtud de prevenir el contagio y expansión del virus Covid-19, les comunicamos que desarrollaremos nuestra actividad telemáticamente hasta nuevo aviso.

Horario de atención

De lunes a viernes de 9.00 a 14.00 y
de 16.30 a 19.30 horas

Teléfonos

Oficina Avda. España: 955 67 59 49
Oficina C/ Portugal: 615 91 49 16

Web y e-mail

www.tutocasa.com

Oficina Avda. España:
info@tutocasa.com
Oficina C/ Portugal:
doshermanas@tutocasa.com

#yomequedoencasa



Todo irá bien

■ Habría que pensarse mucho organizar un acto en el que se de gracias al Altísimo

Sobre la necesidad de organizar una procesión de acción de gracias



Por
Germán
Calderón
Alonso



Las circunstancias de los tiempos influyen mucho en esta página. De hecho, yo tenía pensado escribir una serie de artículos de tema no religioso. Como saben, dos iban a estar dedicados a Íñigo Afán de Ribera Ybarra, sobrino de mi amiga Concha Ybarra Ybarra y, después, pensaba escribir de nuestro gran torero Antonio Martín Domínguez, 'Nazaré', que parece ser que ha roto el maleficio del viejo decir 'Dos Hermanas, pueblo de buenos curas y malos toreros', como decía mi querida tita Madrina Ana María Alonso Muñoz, tan importante, para conocer la historia de nuestra parroquia de Santa María Magdalena en el siglo XX. Por otro lado, también, quería hablar de mi primillo Manuel Sánchez Vázquez, Manu Sánchez, excelente cómico y mejor amigo. Pero, todos estos temas, tengo que posponerlos. Y, hoy, en principio, quería hablar sobre los dioses venerados por los habitantes de Dos Hermanas, sea el único Dios verdadero de los cristianos, sea el Buda –que, al parecer, nunca paso por la cabeza de Buda considerarse Dios- o Mara, dios de la destrucción, que quería impedir que Buda alcanzara la iluminación, entre los budistas. O, sea Amaterasu, la diosa del Sol, entre los sintoístas, antepasada de la casa real del Japón o Brahma, Vishnú, Shiva, Parvati –esposa de Shiva- o Kali, entre los hinduistas. O, sea también los dioses de los indios americanos hoy cristianizados: ese Señor de la Vida de los iroqueses- que, para mí, tiene resonancias bíblicas-, el Manítú de los algonquinos, el Wakan Tanka de los sioux, el Viracocha y la Pachamama de los quechuas, el Tlaloc, el Quetzalcoatl, el Tezcatlipoca y la Tonatzin -Virgen y Madre como María de los aztecas-. Su templo se elevaba donde hoy el de la Virgen de Guadalupe, gran devoción de Méjico, también venerada en Dos Hermanas en la Parroquia

Mayor de Santa María Magdalena y en la Parroquia de Nuestra Señora de la Oliva, junto con el indio San Juan Diego, etc. etc. Pero no, hoy voy a hablar de otro tema. Sólo tengo un simple título de Teología a distancia y no quiero hablar de teología católica, cuanto más de teología de otras religiones del orbe. Lo dejo para explicárselo a mis alumnos.

Verán ustedes. Conozco a Antonio Burgos Belinchón y a su esposa Isabel. Desde aquí a él y a ella y, de camino, a Curro Romero y a Carmen Tello los felicito por el título de hijos predilectos de Andalucía, concedido a ambos. Creo que se lo merecen. Como es sabido, tengo una gran amistad con las dos hermanas de Antonio, Fina y Pilar, con las que me une sobre todo la devoción a la Blanca Paloma, a la Virgen del Rocío. Antonio ha escrito el 21 de marzo un artículo en el ABC sobre el 'Vaticano juega a los pasitos'. El ABC, como ustedes comprenderán, es el periódico de mi casa, casa católica y monárquica a machamartillo. Nosotros, siempre hemos sido del rey, aunque, como es sabido, hemos sido tolerantes con todos. De ello, mi abuelo, Antonio Alonso Madueño, dio buen ejemplo en los tiempos difíciles en que, siendo capataz de Cuarto, salvo de la quema la Ermita de Nuestra Señora de Valme en el Real Sitio, y protegió a los izquierdistas por un lado y al marqués de Monteflorido por otro. Pues bien, Antonio Burgos, en su artículo, venía a decir, lo inconveniente, que era una procesión extraordinaria en verano en sustitución de la Semana Santa, que se da por perdida. Aunque la bendijera Roma y el cardenal Robert Sarah, prefecto de la Congregación para el Culto Divino y la Disciplina de los Sacramentos. Hay que sopesarlo todo. Yo no soy un tonto de capirote ni un friki de capirote. Todo lo más soy lo de siempre, un capillita. Yo soy un cristiano. Como tal, tengo mis categorías respecto a las procesiones.

Por supuesto, lo que valoro más son las procesiones eucarísticas. Para mí, lo que llaman los franceses la Fête-Dieu, el día del Señor en Umbrete –que saca su Corpus Christi el domingo de la

Transfiguración del Señor, en pleno agosto- o, más comúnmente el Corpus Christi es, por supuesto el día más grande del año. Después, lo que más me gusta, son las romerías o romeritos –mi Valme, mi Rocío, mi romería de la Pastora de Cantillana, mi fiesta de la Subida de la Asunción de Cantillana, mi Cuatrovititas, mi romería de los Ángeles de Montequinto, mi San Isidro de Los Palacios y Villafranca de la Marisma, mi Fátima de Utrera, mi Montemayor- y, por supuesto, mis procesiones de gloria –las de Dos Hermanas y, cómo no, la procesión de mi madrina, -como llama mi amigo Carlos López Bravo a su Virgen del Amparo- la Alegría de San Bartolomé, mi Virgen de Consolación de Utrera y, tantas y tantas, que sería una lista interminable.

Después, vienen para mí las de penitencia. Para mí, es tan luctuoso lo que se conmemora en Semana Santa que, por más que disfrute, en esta fiesta, por más Semanas Santas que haya visto, me identifico tanto con los sufrimientos de la Pasión que me emocio y muchas veces lloro. De ahí, que, para mí, sea la celebración religiosa que menos prefiera. Y puedo contar experiencias en muchas ciudades. Y eso, que nunca, he pasado la Semana Santa en mi casa de Puerto de Béjar en Salamanca y tan sólo, en parte, en mi casa del Rocío cuando salía en mis cofradías del Gran Poder y de la Soledad de Almonte, de la que fui refundador.

En cuanto a lo de lo oportuno de una extraordinaria, a mí, me gustan, desde el momento, que me permiten ver lo que no veo en Semana Santa. Ahora bien, yo cumplo con los tiempos litúrgicos y, siempre, antes de irme a verlas contemplo las de gloria, las viejas patronas de las collaciones en muchos casos en Sevilla o, en nuestra ciudad, en nuestra Dos Hermanas que cada vez las cuida más. Vean sino el caso de la Virgen del Rosario de la Oración en el Huerto.

Otro asunto son las ilegales. Yo he luchado siempre por desterrarlas y, en Dos Hermanas, prácticamente lo he conseguido. Hoy las Tres Caídas y Misericordia son florecientes agrupaciones y



nadie recuerda su origen ilegal. Van por buen camino y residen en parroquias. Me gusta pensar que he podido contribuir a ello. Tienen todo mi apoyo. En Sevilla también otras están entrando en las Parroquias y saliendo en Cuaresma. No es ningún problema. En Portugal y en Italia, los domingos cuaresmales son penitenciales y no pasa absolutamente nada. En Lisboa el Señor de los Pasos sale el segundo domingo de Cuaresma y asiste el Cardenal Manuel José de Nascimento Clemente y el Presidente de la República Marcelo Rebelo de Sousa.

Pero bien, sin trasladar la Semana Santa al verano, lo que sería una alcaldada y de las gordas, sería preciso que saliera, en acción de gracias, una vez acabara este cataclismo, que se ha abatido sobre los hombres, una procesión con las imágenes de más devoción de cada ciudad. No se trata de sacar todos los pasos. Yo opino que sólo las imágenes de más devoción. Entre ellas, estarían las no penitenciales. En Dos Hermanas, debería salir, por supuesto, la Virgen de Valme y no nos debemos dejar atrás a su Bendita Madre y debería procesionar Santa Ana. Yo, tampoco, me dejaría atrás al Cristo de la Vera-Cruz y, por fin, acaso a San Sebastián. Con

estas cuatro imágenes, se resumiría la devoción de un pueblo. Son iconos que han librado al pueblo en fiebres, pestes, sequías, etc. No sería preciso sacar otras efigies de Cristo o de María. Bastan con estas cuatro y se evitaría una Semana Santa fuera de fecha. Mas me gustaría opinar sobre lo que se debe hacer en mi querido Almonte. Yo creo que se podría celebrar la romería aunque fuera de fecha. Antes se celebraba el 17 de septiembre, día en que se festejaba el Dulce Nombre de María que hoy cae en 12 del mismo mes, o el 8 de septiembre, día en que se celebra la Natividad de Nuestra Señora. Son tantos los pueblos rocieros que celebran su fiesta patronal el 12 –los menos- o el 8, que, habría que buscar una fecha, que no fuera ninguna de estas dos. Si no se celebra la romería, por lo menos que saliera una procesión extraordinaria con el patrón San Pedro, la Virgen y el Corazón de Jesús, devoción de las grandes de Almonte, como bien saben los curas y Candelaria Morales Lagares, su fiel devota.

Pero queda Sevilla. Yo creo, como Burgos, que es un despropósito sacar la Semana Santa en verano. Pero, se debe hacer, una procesión magna con imágenes que sean de las más devotas de la ciudad. Por supuesto, hablo de la Virgen de los Reyes y el Gran Poder. También, me gustaría que sacaran a las Santas Justa y Rufina. Como patrona de la corporación municipal, también debería ir la Hiniesta. Pero, desde luego, no soy demasiado partidario que se repitan y salgan dos imágenes marianas. Sacarlas está en la mano de los sevillanos y sobre todo del prelado. Yo soy nazareno y no puedo opinar tanto.

En fin, acabo. Ahora no me preocupan las procesiones. Sólo pienso en lo que pasa en el mundo. Creo que estamos en una situación que puede ser apocalíptica. La naturaleza está con dolores de parto, diría San Pablo. Algo está pasando y, ojalá, se nos abran los ojos y podamos ver lo que acontece y seamos todos invitados al banquete de bodas del, cómo dicen las coplas de mi hermandad de la Quinta Angustia, más límpido Cordero.

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Coronavirus



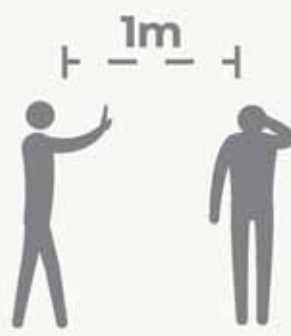
¿Qué puedo hacer para protegerme?



Higiene de manos frecuente.



Evitar tocarse ojos, nariz y boca.



Evitar el contacto cercano.



Al toser, cubrirse la boca y la nariz.



Usar pañuelos desechables.

¿Cuáles son los síntomas?



Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire

Si tiene síntomas llame al teléfono

900 400 061

Ascensión Gil: “Este año cumpla un siglo, pero quiero irme ya con mi marido”



David Hidalgo Paniagua



Tiene la dentadura perfecta, come pringá y no tiene achaques. Para ella, el coronavirus es un obstáculo más que esquivar en su dura vida



El próximo 20 de noviembre, Ascensión cumplirá 100 años. Mantiene intactas la memoria y la dentadura, y aunque se ayuda de un andador, se mueve con relativa agilidad. Y lo más sorprendente: no padece enfermedades graves. Le digo que con esa salud de hierro no llegará a los 100, sino a los 200, y contesta que no, que tiene ganas de morirse: “Espero que sea verdad que los muertos se reúnen, quiero volver a estar con mi marido”.

“Anda nerviosa con esto de la epidemia. Se asoma a la ventana, ve las calles desiertas y a la policía, y le trae recuerdos de la guerra

Anda nerviosa con esto de la epidemia. Se asoma a su ventana de las “Casas Baratas” y ve las calles desiertas, patrulladas por la policía, y su memoria la devuelve a los duros años de la guerra. Pero el coronavirus no podrá con ella. Está bien atendida por sus hijas. Sus seis nietos y ocho bisnietos no la visitarán mientras se prolongue este estado de alarma. Sería injusto que un virus consiguiera lo que un siglo de penalidades no ha podido.

¿Quién puede contar que dio a luz sentada, apretando al borde de una cama, con las piernas sobre sendas sillas y sin asistencia médica? Así parió a sus cuatro hijas, aunque a una de ellas nadie la esperaba. Corría 1950 y estaba embarazada de mellizas sin saberlo. “Entonces no había ecografías, ni análisis ni nada, era una casualidad que por allí apareciera un médico”, dice. “Al salir el bebé y expulsar la placenta, me arreglaron con un cernadero, pero me seguía doliendo. Y es que venía



Aunque algo sorda de un oído, Ascensión se encuentra fenomenal cuando está a punto de cumplir 100 años. Nunca montó en avión, y lo más cerca que estuvo de uno fue en una jura de bandera a la que le invitaron. El lugar más lejano en el que ha estado es Sevilla y, un día, la playa de Estepona, experiencia que no le gustó. De la vida de hoy le sorprende lo de los móviles. “Antes nos llevábamos tres meses sin vernos ni saber de nadie”.

otra”. Aquella otra niña falleció a los siete meses “de unas calenturas”.

Ascensión nació en Ubrique pero pasó su juventud en una finca en el campo (“La Sevillana”), a tres horas en burro desde Prado del Rey. Todos sus recuerdos son de aquella existencia rural, donde por no haber no había ni escuelas. “Un recovero que pasaba por mi casa me preguntó si sabía leer, y al día siguiente se presentó allí con una cuartilla. Así aprendí todas las letras”. Su madre murió en 1929 (tenía Ascensión ocho añitos), dejando huérfanos a siete hijos: tres hembras y cuatro varones que fueron todos a la guerra “aunque volvieron sanos”. Hoy, ella es la única que sobrevive de la familia.

“Hace un golpe de años” (concretamente 57) llegó, con su marido y sus tres hijas, a Dos Hermanas. En el pueblo de Algar, adonde se trasladaron desde Prado del Rey, les dijeron que este era un lugar próspero donde había trabajo para las mujeres.

Una grata casualidad

Llegaron en 1963 y por 20.000 pesetas compraron una casa en calle Faisán. Su marido fue a pedir trabajo a un paisano de Prado del Rey: José Cabezueto, que tenía un almacén de aceitunas en la carretera. A

EL DETALLE

“Nos casamos a las seis de la mañana para que no nos pusieran cencerros”



Ascensión Gil Jaén y Manuel Hinojo Cortés (la foto es de 1970; ella con 50 años, él con 57) se casaron en Prado del Rey el 13 de febrero de 1942 a las seis de la mañana. “Pusimos esa hora para que los amigos no se enteraran y no nos pusieran los cencerros de los recién casados, como era la costumbre”. No hay foto del enlace. Se conocieron ocho meses antes. Como tantas parejas, en la plaza del pueblo. Manuel saludó al novio de su amiga. “Si no estorbo, me pongo al lado de esta muchacha”, refiriéndose a Ascensión. Y al domingo siguiente se presentó en el campo donde ella vivía. “Que me he enamorado de ti”, fue todo lo que le dijo. Se hicieron novios, pero ella le dejó clara una cosa: “Me caso cuando quieras, pero antes de la boda no me pones ni un dedo encima”. El muchacho cumplió a rajatabla,

aunque cuando por fin la tocó lo hizo con gran puntería: a los nueve meses exactos de la boda nació Ana, su primera hija. En 1947 vendría María, y en 1950 las mellizas Ascensión y Manuela.

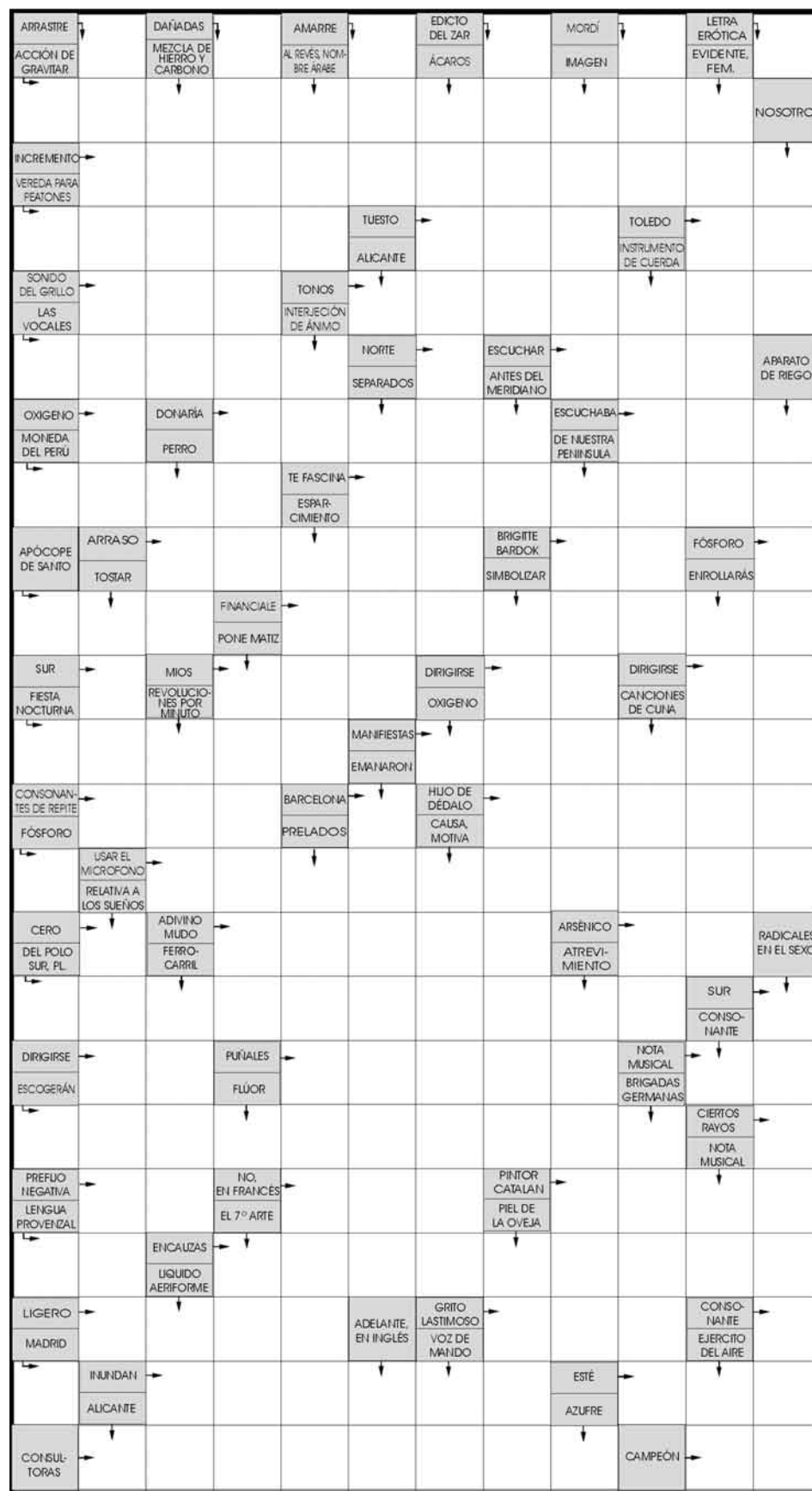
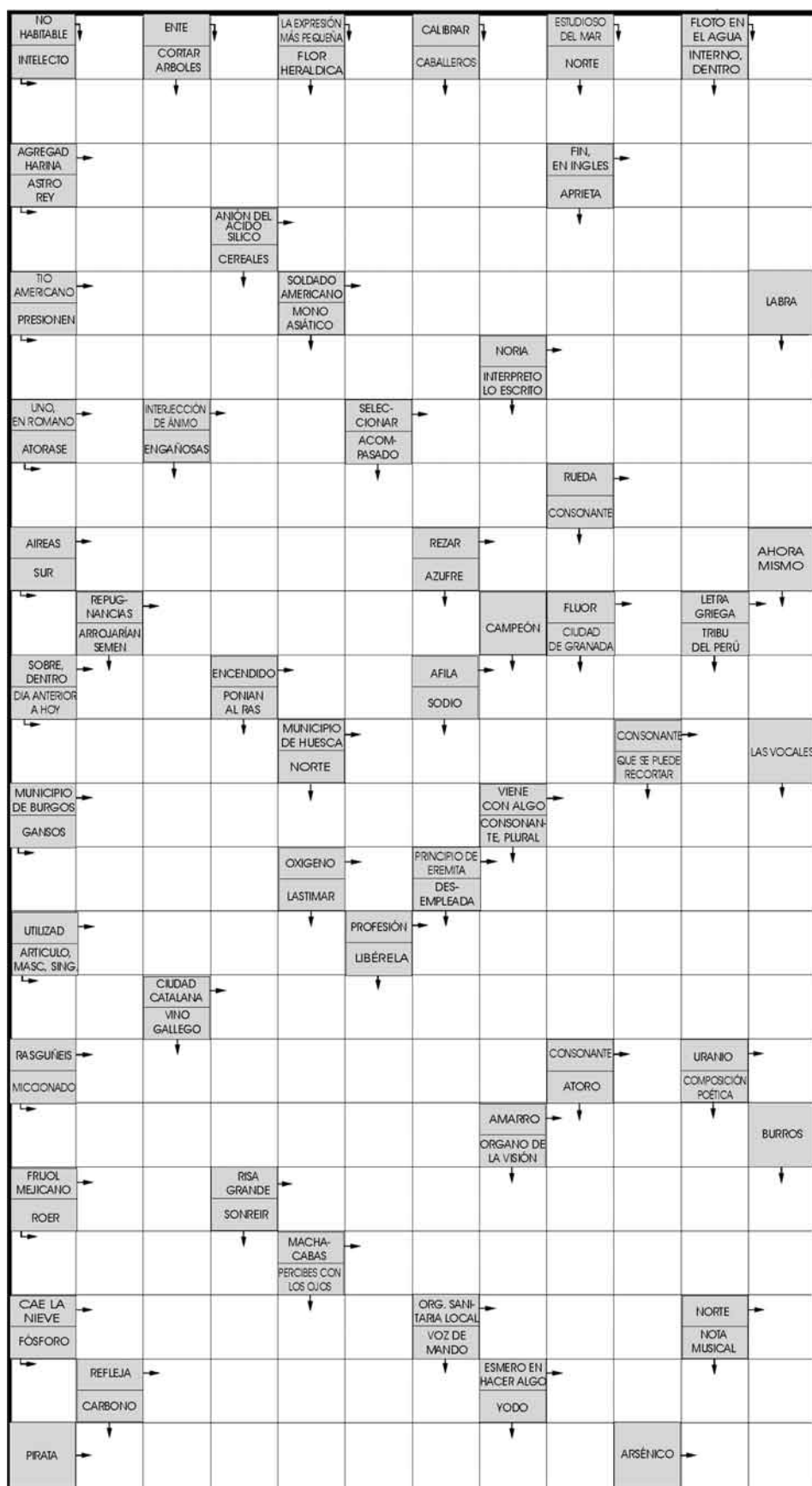
Pero a Manuel le pasó factura la guerra, en cuyo frente de batalla había luchado tres años. “Vino enfermo de la pleura y de úlcera de estómago debido a las penalidades que sufrió en las trincheras. Desde los aviones les tiraban latas con carne de caballo”. A pesar de su enfermedad, trabajó de guarda en la fábrica de latas. Se marchó pronto, en 1972, con 59 años. “Fue el único hombre de mi vida y con él fui feliz; nunca tuve un disgusto, aunque no me gustaba que fumara. Desde que me quedé viuda he sufrido mucho, he tenido muchos pretendientes, pero he salido adelante sola”.

quien no se esperaba encontrar allí, trabajando de encargado, era a Laureano, un niño que ella y su marido criaron de pequeño y del que no volvieron a saber más. “Era un niño de una familia muy numerosa del campo. Se me presentó como un cochinillo de sucio. En la panera lo lavé con un estropajo, le puse un colchón en un poyete y allí se durmió. Le cosí ropa nueva y se crió con mis hijas”. Así eran las cosas antes.

Encontrarse allí a Laureano fue un golpe

de suerte, una buena manera de comenzar una nueva vida en Dos Hermanas. En aquel almacén empezó a trabajar la mayor de sus hijas. Más tarde, al enviudar, Ascensión se dedicó a vender en su propia casa chorizos, morcillas y jamones que le traía un familiar de El Bosque. Se hizo muy popular. Pero todo eso son recuerdos lejanos. “Ya no queda viva ninguna de las vecinas que había aquí en la calle cuando llegamos”, dice. Y suspira. Y sonríe.

+ AUTODEFINIDOS



+ SUDOKU

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

+ 7 DIFERENCIAS



INFORMACIÓN DE INTERÉS

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

LO PARAMOS SI NO TE CONFÍAS
LO PARAMOS SI TE MENTALIZAS DE QUE ESTO NO VA A SER FÁCIL
LO PARAMOS CADA VEZ QUE TE LAVAS LAS MANOS
LO PARAMOS CUANDO TE REÚNES POR VIDEOCONFERENCIA
LO PARAMOS SI TE QUEDAS EN CASA
LO PARAMOS SI VIAJAS SOLO CUANDO ES IMPRESCINDIBLE
LO PARAMOS SI EVITAS LUGARES CONCURRIDOS
LO PARAMOS CUANDO NO COMPARTES INFORMACIÓN FALSA
LO PARAMOS SI AYUDAS Y HACES CASO A NUESTROS PROFESIONALES
LO PARAMOS CUANDO CONFÍAS EN QUE VAMOS A SUPERAR ESTO