

LA TAJADERA

Nº 9. AGOSTO 2018 TERUEL Y ZARAGOZA - VIAJES, OCIO Y GASTRONOMIA

2€

IVA INCLUIDO



**QUESOS OJOS NEGROS | HOTEL- APARTAMENTOS MELIAH
EN VERANO, ANTE TODO, MUCHA CALMA | LA MIRADA VIOLETA
Y TÚ SEGUNDO APELLIDO ¿CUÁL ES? | CUENCOS TIBETANOS, SONIDO
SANADOR | A LAS COSAS POR SU NOMBRE | DÉJATE LLEVAR
38 BUENAS RAZONES | CON FUSIÓN | SÉ TU MISM@ | UNA DE TRENES**



REVISTA LA TAJADERA
www.latajadera.es

Depósito legal:

TE 27-2018 / ISSN 2603-8463

Colaboran:

María Bosque, Jacobo Elizalde,
Manuel L. Poy, Juanma Muñoz,
Fernando Vázquez y Manel Marina

Maquetación e Impresión:

Fotos Beatriz S.L.

Información y publicidad:

comercial@latajadera.es

t/ 978 732 549 - 650 066 821

Suscripciones (revista digital):

suscripcion@latajadera.es

Sumario

Editorial	3
Quesos Ojos Negros	4
Hotel-Apartamentos Melihah	8
En verano, ante todo, mucha calma	10
Nuevas secciones:	
- La mirada violeta	12
- Y tú segundo apellido ¿cuál es?	13
- Cuencos tibetanos, sonidos sanadores	16
- A las cosas por su nombre	17
- Déjate llevar...	18
- 38 buenas razones	20
- Con Fusión	22
- Sé tú mism@	24
- Una de trenes	26



La Tajadera es una revista de periodicidad mensual y ámbito aragonés. Sus inicios se ciñeron a la villa de Calamocha (cabecera de la Comarca del Jiloca), pero poco a poco quiere abrir su área de influencia. Incluye entrevistas a personajes de la vida cotidiana, reportajes sobre el medioambiente, la cultura y la economía locales, crónicas sobre la historia más próxima y consejos para conocer los lugares más bellos y emblemáticos. Asimismo, pretende contar con el apoyo y la colaboración de todos los vecinos para convertirse en el medio de comunicación por el que fluyan los proyectos, las vivencias y la historia de los aragoneses.

Avance del próximo número:

- Redescubriendo la Ciudad de los Amantes
- Centro cívico San Antonio, Calatayud
- ¡Volvemos al cole!
- El genio que llevas dentro.
- Los «malacatonos» de Calanda

Nos quedamos en Daroca, en su semana de Música Antigua, tal como aconsejábamos al viajero en el editorial pasado. Pero no lo hicimos en un lugar cualquiera. Buscamos uno de los mejores alojamientos de la Comarca, el Hotel-Apartamentos Melihah. Nada se deja al azar en este establecimiento que nos recuerda el conjunto de culturas que se han dado cita en la ciudad. Cada estancia, cada apartamento, lleva un nombre relativo a ese hecho. De este modo, junto con una de las grandes reinas de la Corona de Aragón, Doña Petronila; se dan cita las princesas árabes Zayda - la que fuera amante de Alfonso VI -; Amira - que enamoró a un Sultán de Egipto con su forma de danzar y cantar-; Melihah - la princesa que morirá en venganza por liberar a su amado cristiano D. Jaime, poco antes de la entrada en Daroca del rey Alfonso El Batallador- y Halima – la protagonista de la leyenda de la Torre de Zoma de la ciudad. Reinas, princesas y leyendas rodeadas de piedra, madera, ladrillo y forja. A lo que se suma la gran amabilidad de su personal, dando lugar a un espacio fantástico para disfrutar de las tierras zaragozanas.

Pero ya es tiempo de tornar Jiloca abajo. En vísperas de la festividad de San Roque, fiesta grande en Calamocha, donde el dance se constituye en uno de los momentos centrales. Luego a celebrarlo a lo grande en el Hotel Fidalgo, en cuyo restaurante siempre somos bien recibidos.

Hacia Teruel nuevamente y en el camino bullen nuevas ideas para La Tajadera, que como verá el lector y viajero, es una publicación dinámica, incapaz de quedar quieta en un sitio, tal vez por el carácter un poco nómada de los que la escriben.

Viajar es también el buscar la tranquilidad, la paz interior. Aquello que los epicúreos, llamaban la búsqueda de la ataraxia, que significa para esta corriente filosófica encontrar el placer. El mismo concepto de ataraxia, en el que los estoicos querían reconocer dicho equilibrio en la renuncia a la búsqueda comodidad material, a la fortuna externa guiando nuestras vidas por la razón y la virtud. O en el caso de los escépticos en el hallazgo de la serenidad e imperturbabilidad del ánimo. La Tajadera aspira a conseguir la ataraxia en nuestros lectores, a que alcancen ese nirvana al que aspiran los budistas desterrando el desasosiego que va asociado a nuestros temores que normalmente acompañan a los deseos.

Es por ello que el lector, junto a los contenidos de viajes, gastronómicos y las referencias culturales que han presidido esta publicación desde sus inicios, va a sentir como se incorporan nuevos elementos como vida alternativa, terapias, sonidos, etc. y una Mirada Violeta, que nos ofrecerá el prisma de las mujeres, con nombre propio y en femenino, desde los ojos del mundo rural. Ambas iniciativas conducidas por Manel Marina y María Bosque respectivamente. En este número también podremos apreciar la colaboración del periodista Jacobo Elizalde, quien nos contará cosas a propósito de los sonidos del Tíbet y sus más que conocidos cuencos.

Nueva temporada, nuevos contenidos. Como siempre agradecemos especialmente a nuestros anunciantes el inmenso esfuerzo por mantener vivo este proyecto, que cada día encuentra nuevos afanes para seguir adelante, a pesar de unos calores que casi acaban con nosotros.

Allá vamos.

QUESOS OJOS NEGROS, UN QUESO QUE SABE A FAMILIA



Quesos Ojos Negros es un negocio que nace de la ilusión. Ilusión por mantener vivas nuestras raíces, viviendo de la agricultura y de la ganadería, sabiendo valorar y aprovechar los manjares que nos aporta nuestro entorno natural. El valor de Quesos Ojos Negros se fundamenta en mantener la tradición, aprendiendo nuevos oficios y aportando a nuestra sociedad alimentos frescos y cercanos con los que dar respuesta a todos los paladares, porque para Quesos Ojos Negros cada uno de los paladares son únicos y especiales.

Verónica es una joven emprendedora de Ojos Negros (Teruel), hija de Concha y José Luis. Ésta licenciada en Bellas Artes decidió dar un giro de 360 grados a su vida, cambiando el mundo de las Bellas Artes por otro arte más tradicional, el de la elaboración de productos lácteos. Con el apoyo incondicional de su familia y de su pareja Jesús, vecino de la localidad de Villafranca del Campo, Verónica decidió embarcarse en la aventura de elaborar quesos artesanos con leche de cabra.

«En nuestra Quesería elaboramos queso fresco a partir de la leche recién ordeñada de nuestras cabras, alimentadas con cereales, pastos y forrajes que cultivamos en fincas cercanas» explica Verónica, que nos cuenta cómo han sido varias las generaciones de la familia de su pareja las que se han dedicado al sector ovino, concretamente a la cría de ovejas para la producción de carne. «La pasión de Jesús por los animales es algo innato en él, por eso desde que le comenté la idea de llevar



adelante un obrador artesano de quesos elaborados con la leche de nuestras cabras, su apuesta ha sido tan decidida y firme como la mía» apunta Verónica. La constancia, ilusión e inquietudes de este soñador hicieron que Jesús diera, hace unos años, un giro a la explotación familiar, optando por el ganado caprino de ordeño compuesto por animales de razas variadas adaptadas al terreno, con las que poco a poco ha ido criando y ampliando este singular rebaño, tratando siempre de hacer la mejor selección para conse-



guir leche de alta calidad. El contacto diario con los animales y la dedicación que exige el ordeño demuestran la pasión de Jesús por este sector.

El círculo se cierra con la dedicación de la familia de Jesús a la agricultura, lo que aporta los pastos necesarios para que el rebaño se alimente de manera natural, con productos de cercanía, controlados por el propio productor. La alimentación que reciben las cabras, basada en el pastoreo tradicional, aporta complementos naturales que enriquecen el sabor de la leche con la que se elaboran estos quesos, proporcionándoles frescura y personalidad. Eso es lo que diferencia a Quesos Ojos Negros de cualquier otra marca.

«La elaboración de quesos, de forma artesanal, es el broche que cierra este círculo de producción totalmente sostenible, respetuoso con la naturaleza, con el medio ambiente y con nuestra filosofía de vida en el mundo rural. Aportamos valor añadido, además de respeto por la tradición y un pedacito de alma en cada uno de nuestros productos» apunta esta joven emprendedora.

«Los sabores que nos transportan a otro lugar u otro tiempo nos hacen viajar, y viajar es enriquecerse» por ello, les animamos a degustar y disfrutar de Quesos Ojos Negros, un sabor que les transportará a su infancia, evocando aquellos momentos que saben a familia y hogar.

El proceso de elaboración de la leche, materia prima de nuestros productos, es fundamental, y por ello han cuidado hasta el último detalle. La leche es sometida a un proceso de pasteurización lento, lo que hace que conserve todas sus propiedades. La leche de cabra es muy valorada porque posee baja presencia de lactosa lo que, sumado a otras de sus propiedades naturales, la hace mucho más digestiva.

Actualmente, en la Quesería de Ojos negros, elaboran dos formatos de queso fresco; uno con molde, más jugoso y tierno, y el otro con paño, más prensado y consistente. Ambos productos son muy similares en sabor, color y textura, pero cada uno de ellos contiene características específicas para distintas recetas, aportándoles una singularidad especial a ambos.





En menos de un año de trayectoria, esta quesería ha conseguido ampliar sus conocimientos prácticos, imprimiendo personalidad a su producción. «Consideramos que la formación es fundamental para seguir avanzando y aprendiendo a sacar lo mejor de nuestra materia prima, por ello seguimos formándonos participando en cursos y asistiendo a conferencias en las que hemos tenido la oportunidad de experimentar y compartir interesantes vivencias que nos han motivado para seguir aprendiendo e inventando nuevas recetas» comenta Verónica que añade «seguimos sumando deseos a nuestra lista porque querer es poder, y soñar es vivir, este es nuestro lema, el que nos impulsa a seguir trabajando por la excelencia». La propietaria adelanta que ya están trabajando para ofrecer muy pronto una gama más amplia de productos como el yogur natural, el queso semicurado y los quesos frescos en diferentes tamaños.



«Crear en lo que haces es fundamental para llevar a cabo un negocio de estas características, nosotros queremos que el consumidor sienta que ese producto es cercano, casero, de confianza y por ello es importante para nosotros que todo el proceso; desde la cría de los animales, hasta su alimentación y el ordeño de la leche con la que elaboramos nuestros productos, esté bajo nuestro control. Todo está en casa y ese es nuestro valor y lo que nos diferencia» explica Verónica, impulsora de Quesos Ojos Negros.



QUESOS OJOS NEGROS

Elabora: Verónica Valenzuela Sanz
C/ Nueva, 20 – Bajo
44313 Ojos Negros, Teruel
Tel. 628 435 154
Facebook: quesosojosnegros



Industrias Cárnicas
Santa Elena

Bodas, eventos, celebraciones familiares, comidas populares...



¡Déjanos ser tu catering!



**Polígono Industrial Agroalimentario, Parcela 5,
44200 Calamocha, Teruel**

Tel. 978 73 18 19

<http://www.qalat.es/>

HOTEL APARTAMENTOS MELIHAH

UN ENCLAVE ROMÁNTICO CON NOMBRE DE MUJER



¿Conoces la historia de amor que guardan los muros de la ciudad de Daroca? Si deseas visitar esta localidad te recomendamos que te hospedes en el Hotel-Apartamentos Melihah, un lugar acogedor y lleno de tradición, en el que se respira cariño y dedicación.

Ubicado en el corazón de Daroca encontramos este singular establecimiento fundado por Paquita Palaguerri, hija de la localidad y con un cariño extraordinario hacia la misma, promotora de esta idea y quien actualmente lleva el negocio. Paquita estudió en Zaragoza y trabajó en una empresa de exportación de Azafrán, pero su pasión ha sido siempre el contacto con la gente y encontró en el sector turístico su vocación.

Comenzó gestionando en el año 2004 la «Casa Rural abuelo Luís», propiedad de sus suegros y situada en la cercana localidad de Báguena, pueblo natal de su marido José Luís, que siempre la ha secundado en sus proyectos.

Paquita, una mujer visionaria para los negocios, decidió comprar la casa de la calle Mayor número 76 esquina pla-

za Santiago de Daroca. No sabía qué le depararía en un futuro a aquella antigua casa extraordinariamente ubicada, pero estaba segura de que encontraría su utilidad. Y así fue, en el año 2008, coincidiendo con la Exposición Internacional celebrada en Zaragoza, se inauguró la primera fase de lo que hoy se conoce como Hotel-Apartamentos Melihah, con la puesta en servicio de 3 apartamentos totalmente reformados. Varios años después, Paquita y José Luís sumaron a su patrimonio la adquisición del edificio contiguo en plaza de Santiago 2. Gracias a la compra de esta propiedad Paquita puso en marcha la ampliación de su negocio en 2016 dando lugar al establecimiento que hoy en día conocemos.



Dado que el edificio fue comprado por partes, ha habido que adaptar el interior a la fachada y las características interiores, lo que ha hecho que el proyecto de reforma haya sido toda una aventura. Pero Paquita y José Luís tenían claro que querían conservar las particularidades arquitectónicas de la casa, lo que sin duda es el valor que marca la diferencia. El encanto de las



paredes irregulares, el ladrillo visto y los muros originales se adivinan a lo largo del recorrido por las diferentes estancias. La distribución adaptada al espacio existente crea espacios únicos y diferentes en cada apartamento, y son uno de los detalles más valorados por los clientes. Además, algunos de los muebles originales de la casa han sido restaurados y decoran las habitaciones, conservando su encanto y su aire romántico del pasado. Cada uno de los apartamentos es diferente y único. Las estancias han sido decoradas con cariño y mucho esmero, por ejemplo, muchas de las cortinas de la casa han sido cosidas y todas ellas adaptadas por Paquita, como también algunos cuadros y jarrones. «Siempre añadimos algo nuevo; un perchero, un espejo, algunas flores, una pieza que aporte algo de calidez al espacio, para que los clientes se sientan como en casa» explica la propietaria de Melihah. Los colores cálidos y los detalles de antaño crean una simbiosis perfecta con las comodidades y servicios de última generación que ofrecen las cocinas y los baños en cada uno de los apartamentos, así como aislamiento térmico y acústico, calefacción de biomasa (siguiendo los criterios de utilización de energías renovables), aire acondicionado y ascensor en el edificio.

Todas las habitaciones tienen nombre de mujer, «hemos querido tener un gesto de sensibilidad con las mujeres de las diferentes religiones que han dado vida a Daroca a lo largo de la historia» añade Paquita. Petronila, Halima, Melihah, Amira, Rica, Zayda y Daruqa (habitación adaptada), nombres que evocan, entre otras cosas, figuras de varias de las maravillosas leyendas de la ciudad de Daroca, pero sobre todo la leyenda de «La Morica Encantada» que en noches de luna llena recorre las murallas de Daroca en busca de su amado Jaime.

Paquita y José Luis cuentan puntualmente con la ayuda de su hija Alejandra, así como de Rosa, que es la colaboradora y mano derecha de Paquita desde el comienzo de ampliación del Apartahotel. La mayor satisfacción para los propietarios es que los huéspedes se emocionen con su estancia, valorando cada pequeño detalle.

Hotel-Apartamentos Melihah permanece abierto durante todo el año y ofrece información sobre el establecimiento, imágenes, tarifas y la posibilidad de realizar reservas a través de su página web www.melihahdaroca.com

MÁS INFORMACIÓN

WWW.MELIHAH DAROCA.COM

RESERVAS@MELIHAH DAROCA.COM

+34 976 800 194

+34 691 488 947

691 488 947

[HOTELAPARTAMENTOSMELIHAH](https://www.facebook.com/HOTELAPARTAMENTOSMELIHAH)

[MELIHAH DAROCA](https://www.instagram.com/MELIHAH DAROCA)

PLAZA SANTIAGO, 1

50860, DAROCA, ZARAGOZA

EN VERANO: ANTE TODO, MUCHA CALMA

Las vacaciones, ese invento de los años cincuenta del pasado siglo que nació casi al mismo tiempo que la publicidad, la ventas a plazos y la paga extra, son una de las cosas más deseadas por todos los españoles –tanto de los llamados a disfrutarlas como de los que hacen negocio con el ocio ajeno– pero también una de las que, paradójicamente, crean más quebraderos de cabeza. El tener unos cuantos días libres de obligaciones y ocupaciones para disfrutarlos en compañía de la familia y los amigos, podría parecer la mejor de las situaciones posibles, sino fuese precisamente porque ese «cuantos» sabe siempre a poco y porque eso de estar todo el día con la parentela y los amiguetes en muchas ocasiones no es tan relajante como pudiera parecer. El problema en ambos casos proviene de que se nos agota rápidamente el depósito de algo de lo que ya no vamos habitualmente muy sobrados: la paciencia.

El primer gasto extra de tan preciado y escaso bien se produce en la carretera y los medios de transporte en general, porque entre julio, agosto y septiembre, nos lanzamos todos juntos y en tropel a recorrer la geografía nacional, con el consiguiente resultado de aglomeraciones, atascos, pérdidas de nervios, discusiones, cabreos y, lo que es peor, accidentes. El segundo dispendio grande de paciencia se produce en las comidas, cenas y reuniones de todo tipo, porque acostumbrados como estamos a nuestro estrés cotidiano y

solitario nos cuesta eso de ponernos a escuchar a los demás, y lo que es peor, a tener que estar todo el rato poniéndonos de acuerdo en que hacemos, a dónde vamos y qué queremos. Coincidiendo con las vacaciones escolares de nuestros hijos, las fiestas patronales, celebraciones de cosechas y un sinfín de eventos veraniegos, desde la primera zona de veraneo al último núcleo rural del interior, el país se llena de ruidos, griterío infantil, discusiones futboleras, verbenas, fuegos artificiales y jaleos varios, mientras que las carreteras se convierten en una desenfrenada competición entre coches, motos, bicicletas, autobuses, máquinas cosechadoras, tractores y demás vehículos, motorizados o no.

Por increíble que parezca, a pesar de que llevamos décadas padeciendo esta situación, parece que todavía no hemos dado con la clave para evitar tanto quebradero de cabeza y disfrutar plácidamente de esos días libres de ocio que tanto necesitamos para poder volver con un mínimo de salud mental a nuestro negocio habitual. Podríamos recomendaros hacer me-



ditación, encontraros con vuestro yo interior, realizar un cursillo para aprender a escuchar o incluso tratar de robar un poco de paciencia a un yogui hindú. Pero en realidad hemos encontrado la solución en la portada de un disco, concretamente de un LP de los años 90... sí, sí, un disco de esos de los de antes, redondo, grande, de vinilo negro y con surcos. El disco en cuestión está fechado en 1992, aquel prodigioso año

que el país se llenó de olimpiadas, exposiciones universales, capitales culturales y pelotazos varios, y es de un grupo gallego que se llamaba –y aún se llama– Siniestro Total, y para evitar precisamente eso, que el verano se convierta en un siniestro total, hay que aplicar la recomendación que viene en la portada con letras mayúsculas bien grandes:

ANTE TODO: MUCHA CALMA.



Chocolates y turrónes **Atienza** S.A.

Fabricante de turrónes y chocolates desde hace cuatro generaciones.



Su alto porcentaje de cacao,
la selección del mismo y
su forma de elaboración,
hacen un chocolate excepcional,
para los amantes del chocolate puro
y de calidad.



Av. San Blas, 11, 50200 Ateca, Zaragoza
976 84 23 90

www.chocolatesatienza.com

NUEVA SECCIÓN

LA MIRADA VIOLETA

Mujer. La mujer ha sido siempre la gran desaparecida en muchas de las facetas de la vida, aunque, curiosamente, haya estado siempre presente en ellas de manera activa. La literatura, la música, las artes en general, pero también en la ciencia, la política o la investigación, la mujer ha quedado relegada, en la sombra, oculta bajo seudónimos o silenciada por la sociedad.

En la actualidad estamos inmersos en un momento de revolución, en un nuevo despertar del feminismo, entendido

como la lucha por dar visibilidad y poner en valor la figura de la mujer en el mundo. Esta sección nace con la aspiración de ser un espacio en el que la mujer será la protagonista. La igualdad entre sexos es el objetivo más sensato y justo por el que luchamos. Pero, toda lucha implica un camino, y este espacio es un paso en ese periplo. A través de la palabra escrita descubriremos los testimonios de mujeres que, de manera anónima, aportan su sello violeta a la sociedad.

Bienvenidos a `La Mirada Violeta´.



Y TU SEGUNDO APELLIDO ¿CUÁL ES?

A menudo las mujeres debemos andar recordando que tenemos un nombre y dos apellidos; el primero por herencia paterna y el segundo por herencia materna. Las prisas, la falta de espacio o la comodidad hacen que la mayoría de las veces el segundo apellido sea omitido. Al comenzar nuestra entrevista con Ruth Lázaro Torres, ella recalca que no olvidemos poner su segundo apellido en el texto «mi madre es tan importante en mi vida como mi padre, y ya que tenemos dos apellidos ¡utilicémoslos!» explicó directa. Ruth es gerente de la empresa que en su día fundó su abuelo, por lo tanto, ella es la tercera generación al frente de TAISI. Una mujer empresaria con vocación social que tiene mucho que aportar a nuestra sección violeta.

Su llegada, o mejor dicho, su aterrizaje en la gerencia de TAISI nos ha resultado inspiradora, por ello, la contaremos:

El abuelo de Ruth, José M^a Lázaro Yagüe, comenzó en el negocio con la venta de la fruta que los agricultores de la zona cultivaban. Años más tarde, su hijo, José M^a Lázaro Francia, siguió en el negocio familiar dándole un nuevo giro con la elaboración de mermeladas, frutas confitadas y frutas en almíbar destinadas a su venta al por mayor para la industria y la pastelería. Ruth Lázaro Torres ha heredado las funciones en la gerencia de este negocio después de toda una vida trabajando en la empresa de una u otra forma. «Quien tiene un negocio familiar entiende a qué me refiero, desde pequeña te ves avocada a

colaborar, bien sea por decisión propia o por castigo» añade con una sonrisa, «casi todos los veranos trabajaba aquí y también he acompañado a mi padre en muchos de sus viajes de negocios» explica la actual propietaria de TAISI. Esta mujer de carácter e ideas más que claras, estudió Trabajo Social en Zaragoza y luego Sociología en Madrid. Fue en esta última etapa cuando, por razones familiares, tuvo que volver a casa. «Mis padres estaban separados desde hacía años y yo jamás pensé que me dedicaría al mundo de la empresa, pero nada más lejos de la realidad» nos confiesa Ruth con la mirada puesta en esos 23 años que suma ya al frente de la pequeña empresa que un día fundó su abuelo.

Como en cualquier negocio, aunque sea propio, el proceso de aprendizaje es duro y requiere constancia y dedicación, y si las siglas de la empresa llevan tus apellidos, a la lista debes añadir paciencia y valentía. Ruth comenzó aprendiendo en producción, pasó por calidad, gestión alimentaria, exportación... «y así poco a poco fui conociendo todos los procesos hasta que hace unos 5 ó 6 años me hice cargo de la gerencia definitivamente, aunque mi padre sigue viniendo y así será de por vida» añade Ruth con una sonrisa.

TAISI fabrica productos muy elaborados, ingredientes que podemos encontrar en turrone, helados, bollería y hasta en las famosas frutas de Aragón. No llegan directamente al comprador



final pero sí están en muchos de los productos de su mesa. Productos que traspasan las fronteras rumbo a otros países, una tendencia que va en aumento para esta empresa, cuya cifra de exportación ya supone el 35% de sus ventas. Actualmente, este negocio familiar da trabajo de manera habitual a cerca de 60 personas de la zona de Calatayud y su plantilla aumenta con refuerzos puntuales cuando hay picos de trabajo, lo que puede suceder varias veces al año.

De la mano de Ruth Lázaro Torres llegó el relevo generacional y con él, algunos cambios. «Creo que la transición ha ido muy bien, a pesar de todas las vicisitudes, y hoy por hoy tenemos un TAJASI muy asentado, con muchos proyectos de futuro y de crecimiento» apunta la gerente. A pesar de los cambios, lo que ha permanecido inamovible a lo largo de los años ha sido el compromiso que un día su fundador adquirió con los agricultores: «mi abuelo prometió contar con la producción de la zona, estableciendo acuerdos y contratos a largo plazo con el objetivo de contribuir al sostenimiento de nuestro entorno.» Otra de las cosas que ha permanecido invariable en esta historia ha sido el apellido Lázaro, herencia del abuelo,

del padre y ahora de su gestora, Ruth. Los segundos apellidos, esos que han ido aportando las mujeres de esta familia: Yagüe, Francia, Torres... seguirán al frente de la empresa gracias al empeño de Ruth por darles visibilidad, una mujer que ha luchado por mantener vivo el negocio en el que nació, pero para el que creyó que nunca estaría destinada. A lo largo de estos 23 años ha tenido que afrontar transformaciones y cambios, luchar con la tradición y hacer equilibrio en la coyuntura económica y social de un país que todavía no está acostumbrado a mirar con gafas de color violeta. Este es el testimonio de una de tantas mujeres que, desde sus pueblos, trabajan para avanzar, creyendo en sí mismas, haciendo uso de sus derechos y poniendo en práctica sus conocimientos. Un compromiso con la sociedad, la mayor parte de las veces desconocido hasta para ellas mismas, que debe servir de espejo para otras tantas mujeres, pero también hombres, y que puede comenzar leyendo un artículo o formulando una simple pero iluminadora pregunta: «¿y tu segundo apellido ¿cuál es?»



Casa Rural Laberinto

La primera casa rural de España con un «escape room»



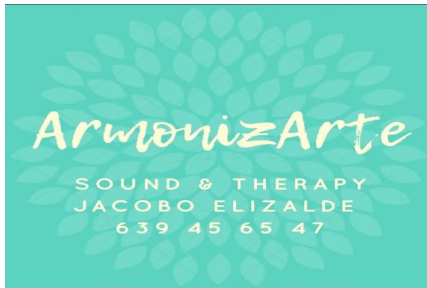
Un «escape room» es un divertidísimo juego colaborativo en el que un grupo entre dos y seis personas cooperan para resolver enigmas, tratan de encontrar claves y llaves que abren puertas y candados de cajas que conducen a nuevas pruebas y adivinan acertijos.



Casa Rural Categoría Superior
C/ Eras, nº16 – 44230 Tornos, Teruel
Tel. 675 564 860 / 657 332 318

www.casalaberinto.es
www.escaperoomteruel.com
www.facebook.com/escaperoomteruel
www.facebook.com/casalaberintotornos/
E-Mail: info@casalaberinto.es

CUENCOS TIBETANOS, SONIDOS SANADORES O LA ARMONÍA QUE LLEVA A LA PAZ.



«Relajan». «Te dejan lleno de fuerza y de energía». «Han conseguido que deje de pensar constantemente». Éstas son algunas de las reacciones de que quien ha vivido de cerca el sonido y la vibración de los cuencos tibetanos. Su uso tanto en terapia individual como en sesiones colectivas, reportan múltiples beneficios a quienes se deciden por probarlos.

Todo lo que generan los cuencos tibetanos se resume en una sensación: Bienestar. Estos instrumentos llegados, principalmente, desde Nepal y el área de influencia del Tíbet, basan su poder en el sonido y las vibraciones que emiten. Ambas cosas se ven reforzadas por la composición de los propios cuencos, elaborados, habitualmente, con siete metales: Oro, cobre, plomo, plata, hierro, mercurio y estaño. La diferente aleación de estos metales, proporciona a cada cuenco un tono y vibración.

Así pues, cada cuenco tiene una sonoridad diferente. De hecho, un cuenco aparentemente igual a otro puede sonar o vibrar de manera totalmente diferente, debido a la aleación de la que esté

compuesto.

Aunque cada cuenco pueda tener un nota principal, de ellos salen sonidos armónicos, lo que supone que la nota principal resuena en otros tonos. La conjunción de estos sonidos llega a la persona, de manera que, lo primero que hace es cortar los flujos de pensamiento, el ruido mental y las rumiaciones, para dejar a la persona en un momento presente.

Otro de los efectos que los cuencos tibetanos tienen en la persona, es que tras un tiempo escuchándolos provocan una modificación de las ondas cerebrales, de manera que éstas descienden y permite que la persona entre en un estado de calma. De hecho, permiten, incluso, alcanzar niveles profundos de relajación, meditativos y que pueden llevar a la persona a un proceso de sanación interna.

De hecho, desde ese estado de profunda calma y relajación se produce una conexión profunda con uno mismo, que puede llevar a sentir mejoras en todos los niveles: Físico, mental, emocional, energético y espiritual.

Son muchos los beneficios que se asocian a los cuencos tibetanos. Por ejemplo, ayudan a mejorar la concentración, disminuyen el volumen de pensamiento, lo que los hace indicados para encontrar tranquilidad durante estados depresivos o de ansiedad o aumenta la claridad mental, entre otros.

A LAS COSAS POR SU NOMBRE



Es cierto que nos llegan palabras nuevas, como modas, y no trato de restar importancia al trabajo que realizan excelentes profesionales del coaching en el mundo. Nuestro paradigma parte del constructivismo psicopedagógico «cada uno construye el conocimiento en función de sus expectativas, creencias, valores y experiencias previas». O lo que es lo mismo: cada uno de nosotros es quien debe desarrollar su potencial. ¿He dicho potencial? pues esa debe ser una de las claves del coaching life, life coach o life coaching. Y es que si nos fijamos metas y objetivos precisos (otra de las claves) estaremos dispuestos a alcanzarlas. Pero también debemos fijar un calendario, un modo, un proceso... y sobre todo, alguien que esté a nuestro lado en el camino: ¡¡Ese es el coach!!

Ya estamos más cerca de descubrir lo que es un coach. No se trata pues, de un confesor, consultor, psicólogo, psiquiatra o maestro.

Un ejemplo. Supongamos que nos proponemos aprender a nadar. Un consultor te indica cuáles son los estilos, las piscinas o los mejores lugares y épocas

para hacerlo, los buenos incluso te dicen las fechas de las olimpiadas por si quieres optar a medalla; probablemente el consultor no sepa nadar. Un confesor te podría decir que tienes antes que purgar tus pecados, que pienses si al hacer eso abandonas el camino, ya sea tu trabajo, familia, etc. Un psicoanalista te tumbará en el diván y con un encuadre perfecto indagará en tu subconsciente y tu pasado para preguntarse por las carencias, frustraciones o razones que te llevan a desear tal cosa. El psiquiatra te dice que con tal fármaco desaparecerán los síntomas y podrás volver a tu vida normal en seco. El coach, después de escucharte, posiblemente se tirará a la piscina y te esperará dentro, a veces se situará al borde del agua y te animará a que sigas. Nota, si el coach no sabe nadar o no nadó antes que tú, igual lo ponemos junto al confesor o el psiquiatra.

Sócrates utilizaba la mayéutica, sugerida de la profesión de su madre (matrona) que significa el arte de dar a luz (las madres paren, no las paren). Del mismo modo el coaching ayuda al «parto» que no es ni más ni menos que alcanzar nuestras metas en la vida.



DÉJATE LLEVAR, SANA TU VIDA

No es un secreto, no, a estas alturas de la película (de la vida) lo que me propongo explicar estoy seguro no sorprenderá a nadie. Todo lo más servirá para confirmar algunas sospechas. Desde hace algunos años, tantos como los que llevo escribiendo, digo continuamente: «mi vida cambió de tal manera que ya no soy ni la sombra de lo que fui.» Entre otras cosas porque cambié la forma de mirar y entender la vida.

Al margen del trabajo que realizo en el campo de la ayuda social y terapéutica, aunque en realidad no es más que una continuación de mi práctica diaria como entrenador personal (Coach), suelo dedicar muchas horas al día para intentar transmitir todo aquello que a mí me sirvió para cambiar de vida y para disfrutar plenamente con todo lo que hago. Intensamente, añadiría. Es cierto, cuando cambiamos nuestro pensamiento, creamos una realidad totalmente distinta. Aunque a veces puede parecer cosa de magia o ilusión no lo es en absoluto. No hay más que ver, pensar en positivo, para darnos cuenta que el día se va transformando y presentando de manera muy diferente. Todo parece rodar en perfecta sintonía con el entorno. Sí, hay cientos de libros que tratan estos temas, y no sólo libros, incluso también otras tradiciones filosóficas o místicas hablan de la relación existente entre lo que das y lo que recibes. Y naturalmente en función de cómo lo das o lo proyectas así lo recibes o lo recoges. Quien siem-

bra vientos, recoge tempestades... He puesto un ejemplo catastrofista muy a propósito. Tendemos a inclinarnos más hacia lo negativo que hacia lo positivo.

Tampoco es un nuevo descubrimiento decir que nuestro estado de ánimo influye notablemente sobre el sistema inmunológico y, en consecuencia, sobre nuestra salud. Como igualmente sabemos, que es desde hace relativo poco tiempo cuando se ha empezado a hablar de las somatizaciones. De cómo influyen nuestros estados emocionales en nuestro organismo. Cuántos de nosotros no habremos sufrido alteraciones físicas como resultado de nuestra mala vida. El trabajo, el estrés, la falta de sueño, las tensiones, las preocupaciones... todo eso va haciendo mella en nuestro cuerpo. Nos va marcando, nos debilita, nos erosiona... Algunos incluso, opinamos que en último extremo nos crea o nos llega a producir cáncer. Sí, la terrible enfermedad. Por experiencia sé que antes de llegar a ese límite, nuestro cuerpo nos va avisando. Lo que ocurre es que en este sentido estamos y somos totalmente sordos. No es que tengamos una disfunción auditiva, es que no entendamos en idioma. Y no lo entendemos no porque no lo conozcamos sino porque no escuchamos. Pero eso sí al mínimo malestar vamos corriendo al médico o a la farmacia a que nos despachen algo para aliviar el dolor. A ponernos una tirita. Si fuéramos plenamente conscientes que dentro de nosotros se encuentran las soluciones a gran parte de

nuestros males, si supiéramos que con nosotros «viajan» los mejores especialistas médicos de todos los tiempos y, por supuesto, con toda la farmacología habida y por haber. Sinceramente creo que más de uno se lo pensaría muy mucho antes de ir a pedir hora o remedio para su dolencia. ¿Qué se ne-

cesita? Lo primero: buen humor. En segundo lugar: paciencia y tranquilidad y, como tercera medida, unos minutos de silencio e introspección para reestablecer el diálogo interno con nosotros mismos.

Continuará ...



Valdelicea

FORMACIÓN

CHARLAS - TALLERES - SEMINARIOS - FORMACIÓN

Nuestras metodologías y especialidades profesionales están basadas en nuestra propia experiencia y en el trabajo que venimos desarrollando desde nuestros orígenes: coaching, o entrenamiento personal para la vida, counseling, mentoring, outsourcing, training, etc.

Algunos de los sectores en los que hemos actuado son: comunicación, medio ambiente, turismo (hostelería, actividades de ocio), industria (alimentación, automoción, refrigeración), sanidad (profesionales de atención)...

VALDELICEA FORMACIÓN. CALAMOCHA, TERUEL.

PARA + INFO: Tel: 650 06 68 21 - E-Mail: coaching@valdelicea.es

38 BUENAS RAZONES PARA TRATAR LAS EMOCIONES

A veces el miedo, la incertidumbre, la falta de interés, la soledad, el exceso de sensibilidad, el desaliento, la culpa o la preocupación excesiva hacen que, en ocasiones, nuestra vida se convierta en un auténtico infierno. ¿Solución? Unas gotitas y ¡voilà!: todo resuelto... ¿resuelto? Casi, casi.

¿De qué gotitas hablo? Hablo de las Flores del Dr. Bach, naturalmente. De sus treinta y ocho esencias florales y de sus cinco remedios de rescate.

El Dr. Edward Bach nació el 24 de septiembre de 1886 en Mosley (Inglaterra), pero su familia provenía de Gales y es de allí de donde heredó el amor, sensibilidad e interés por la Naturaleza y por lo místico, que son característicos del pueblo galés. A los 16 años terminó sus estudios secundarios con el claro propósito de aprender el arte de curar; y finalmente, en 1912, finalizó su carrera de medicina en la Universidad de Birmingham; junto con las prácticas en el University College Hospital de Londres. Cada vez más frustrado por los resultados que obtenía con los tratamientos de la medicina ortodoxa, incursionó en la Inmunología y Bacteriología, siempre con el firme propósito de buscar en la Naturaleza el sistema de curación de la enfermedad.

Fue en el año de 1917, cuando el Dr. Bach sufrió una importante hemorragia, donde los médicos intervinientes le anunciaron que no le quedaban más

de tres meses de vida, situación que lo llevó a dejar su trabajo en el hospital y dedicarse a investigar en su laboratorio algo que no sabía cómo ni dónde encontrar. Sin embargo, en uno de esos días de lentas caminatas percibió algo diferente, una flor que le marcó el camino de muchas otras. Edward Bach era psicómetra, es decir, que percibía lo energético en la materia. Para que podamos entender la concepción que tenía sobre la enfermedad, es necesario aclarar que intelectualmente él se identificaba con las ideas de Hipócrates, Paracelso y Samuel Hahnemann, entre otros. Para Bach resultaba esencial reconocer que el hombre tiene dos aspectos: uno espiritual y otro físico, y que de los dos el espiritual es el más importante. La salud es el estado de armonía entre estos aspectos.

En 1930, con 43 años, el Dr. Bach cerró su laboratorio y su consultorio y se fue a Gales para buscar más remedios en la naturaleza. Una mañana, temprano, atravesando un campo lleno de rocío, se le ocurrió que cada gota de rocío, calentada por el sol, adquiriría las propiedades curativas de la planta donde se encontraba. Esto lo llevó a desarrollar un método para preparar los remedios utilizando agua pura. Ese mismo año publicó el libro *Cúrese usted mismo*, con el mensaje de que la enfermedad es el resultado de estar en desarmonía con el propósito espiritual. Se publicó en 1931 y continúa publicándose desde entonces.

El Dr. Bach continuó descubriendo nuevos remedios y atendiendo con éxito a sus pacientes. Trabajaba y daba conferencias, a la vez que entrenaba a sus asistentes para que pudieran continuar su trabajo. Una vez que hubo desarrollado los 38 remedios, supo que no hacían falta más, ya que cubrían todos los estados negativos mentales que provocan la enfermedad.

En noviembre de 1936 murió mientras dormía, contento de haber completado su misión. Entregó la responsabilidad de continuar su labor a sus amigos y colegas, a quienes había formado.

También pidió que en su hogar quedara la fuente de sus descubrimientos, el Centro Bach de Mount Vernon. Allí se siguen preparando los remedios, según sus indicaciones.

«Si seguimos nuestros propios instintos, nuestros propios deseos, nuestros propios pensamientos y nuestras propias aspiraciones, jamás conoceremos otra cosa que la felicidad y la salud.» Edward Bach.



CON FUSIÓN

Qué tal si hacemos algo juntos. Algo que trascienda los límites espaciales de esta revista, de este singular espacio de opiniones y sentires. Algo que nos ayude, y ayude a otros. Ya sabéis, la unión de los iguales. Juntos con fusión, pero sin confusión. Juntos para triunfar. Juntos pero no asociados, juntos, para colaborar juntos. Y quizá juntos para compartir experiencia, enfoque, conocimiento y, acaso también, profesionalidad.

Desde la organización que dirijo, Valdelicea & Cía., llevamos tiempo anunciando nuestro interés en establecer acuerdos y colaboraciones con cualquier profesional que se preste a intercambiar conocimientos de una forma altruista. Basta darse una vuelta por los mentideros de Internet para tomar conciencia de que nuestra profesión está en el punto de mira de todos, para lo bueno y para lo malo. Me refiero tanto a las organizaciones de ayuda humanitaria (ONG), y sobre todo a raíz de los últimos escándalos económicos de algunas de ellas, como de otros profesionales de oscuro pasado y de dudosa reputación que están apareciendo por todas partes y ofreciendo todo tipo de sortilegios que nada tienen que ver con la ayuda social, las terapias o el coaching.

Como en otras ocasiones he indicado, no tengo especial interés en obtener ningún protagonismo derivado de la promoción de un movimiento de estas características. Cada uno sabe para

lo que sirve, cuáles son sus valores o fortalezas y, al contrario, sus debilidades. En mi caso, no soy amigo de ser el centro de atención de nada ni de nadie. Pero, como creo en la idea, e incluso su desarrollo lo considero vital, es por ese motivo y no por otro por el que sigo insistiendo en el tema. Necesitamos especializarnos y unirnos más.

Bajo mi humilde parecer, está muy bien intercambiar opiniones en distintos foros. Escribir artículos relacionados y contarnos la vida y milagros. Pero al final qué es lo que pasa. Nada. Teruel, por no decir Aragón, se sigue desdoblado a pasos agigantados. El medio rural agoniza y lo que es peor, no todos los que vivimos en él estamos haciendo lo que realmente podemos. Por lo pronto, unirnos. Hablar. Sumar esfuerzos, crear y apoyar nuevas iniciativas empresariales o comerciales. O, por el bien generoso de nuestra comunidad. Al menos deberíamos, por aquello de cumplir con un básico principio ético, devolver lo recibido. Si no multiplicado, al menos enriquecido con nuestro saber actual.



ALEPH, alojamiento rural

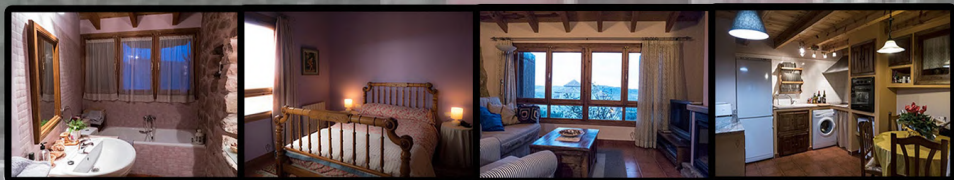
«El balcón del Valle del Jiloca», a 1.152 metros sobre el nivel del mar.

Es un antiguo pajar rehabilitado y transformado en vivienda, de unos 90 m² de superficie.



Características y servicios:

- Dispone de dos habitaciones dobles.
- Exterior: Barbacoa, zona de aparcamiento, terraza y jardín, con muebles.
- Interior: Calefacción, microondas, lavavajillas, lavadora, comedor, cocina, televisión, chimenea y sala de estar.
- Servicios: Cuna disponible.
- Situación: Montaña, a las afueras del casco urbano.



Eras de Trascastillo, s/n
44357 Bañón, Teruel
Tel. (+34) 639 854 066
E-Mail: aleph@trascastillo.com
www.trascastillo.com

SÉ TÚ MISM@

Demasiadas veces nos complicamos la vida innecesariamente buscando la perfección de la cuadratura del círculo o cualquier otra idílica situación. Cuando lo más fácil sería, simplemente, seguir los designios de nuestro propio corazón. Es decir seguir nuestras propias corazonadas. Ayer crucé un par de correos con un buen amigo que me preguntaba por una piedra, por un mineral muy singular, en realidad por dos, por la Lapislázuli y la Turquesa. Si bien no soy un experto en gemología ni en nada que se le parezca, si tengo determinadas aficiones en según qué materias. Perdón, para mejor decir, más que afición lo que tengo es curiosidad. Y no tanto por el conjunto sino más bien por determinadas piedras. Ayer, en un principio, en un contestar a bote pronto como se suele decir, pensé en la Azurita, y así se lo dije. Fue una respuesta irreflexiva, lo primero que se me ocurrió. Como en ese momento andaba liado haciendo otras cosas dejé de pensar en aquello pero, de cuando en cuando, me venía una imagen mental de «color azul».

Podría decir que no se me ha quitado la idea en toda la noche, vamos, que no he dejado de pensar en ello, pero no sería muy justo. Cierto es que lo tengo ahí pero no ocupa todo mi pensamiento, va y viene. Hace un momento cuando me disponía a buscar en Internet alguna información que me sacara de dudas, he recibido un nuevo correo de mi amigo explicándome el porqué de su interés y pregunta de ayer. Ha sido magia total.

Su respuesta, mi difuso pensamiento y un ¡voilà! lo tengo claro se han alineado en mi mente de una manera ciertamente sorprendente... Mi color es el azul, siempre lo digo; mi punto débil, anatómicamente hablando, los pulmones; mi lugar preferido para meditar, pasear, recargar pilas, desconectar... es el mar, lo ha sido siempre. Como maestro de Reiki debería de haber respondido ipso facto con un.. «el azul es el color por excelencia del Chakra 5, el Vishuddha o chakra de la garganta» pero como no soy muy dado a las respuestas previamente aprendidas y sí, por el contrario, practico más el «qué me dice mi corazón» ayer decidí esperar la respuesta.

Mi amigo me dice en su correo que estuvo en una tienda de gemas de Barcelona, textualmente me explica: «...vi un huevo de color azul que me llamó la atención, me acerqué y sentí algún tipo de magnetismo hacia él. Como te puedes imaginar salí de la tienda con el huevo de Lapislázuli y una bonita turquesa». ¿Casualidad?

«El lapislázuli potencia la creatividad. Es la piedra de la sabiduría, de la verdad, de la integridad y de la iluminación. Establece relaciones de amor y amistad, y ayuda a expresar los sentimientos y emociones. Te anima a hacerte cargo de tu vida... El lapislázuli comparte con la turquesa la distinción

de estar entre las gemas más apreciadas de antiguas civilizaciones»; acabo de leer en Internet.

Al escribir estas líneas he recordado una experiencia similar que viví, hará unos veinte o veintitantos años en Madrid. En mi caso ocurrió en una librería alternativa, era en los tiempos de mi despertar a otras realidades y conocimientos... Buscaba saber más sobre radiestesia, rabdomancia, geobiología y acaso también feng shui. Todavía recuerdo la cara de incrédula de la persona con la que fui a aquel local o la del mismo vendedor que nos observaba discretamente, cuando de pronto y como un auténtico autómatas,

tras los buenos días de rigor, me dirigí sorteando personas y mostradores de últimas novedades, directamente hacia un lugar muy al fondo de la librería, tomando un libro de uno de los estantes más alto que ni por aspecto ni por su colocación parecía que fuera a ser el más apropiado o el más vendido de la temporada. Era un ejemplar descatalogado de la primera edición (1990) *La Radiestesia*, de José María Pilón.

Hoy sé que esas cosas pasan, y son mucho más frecuentes de lo que nos creemos. Lo que ocurre es que no siempre nos fijamos en ellas, solemos comportarnos como auténticos sordos. Deberíamos escuchar más a nuestro propio corazón, aprender o reaprender a ser nosotros mismos.



UNA DE TRENES



¿Tú qué eres?, ¿locomotora o vagón? No, no es una pregunta con trampa por si algún perspicaz ya está al acecho. Por descontado, ser una u otra cosa, no es ningún agravio comparativo. En ambos casos, hay surtido y variedad para todos los gustos.

Me gusta la fantasía, la fábula, los cuentos e inventar historias, no es ningún secreto. Suelo «jugar» a imaginar situaciones absurdas como ésta, en un intento de acercamiento o, mejor dicho, alejamiento para la resolución de problemas. Al caricaturizar una situación, distanciándote por algún momento de la realidad, consigues ver el problema de manera distinta. Pierde fuerza, te resulta ajeno e, incluso en ocasiones, hasta cómico. Es tan real como verbalizar una angustia. A saber. Cuando estamos «dale que te pego» a una idea, supongo sabréis que no sólo no se resuelve por sí misma, sino que, muy al contrario de lo deseado, se hace enorme. Y nuestra angustia crece de tal modo que sentimos como que nos da un síncope. Pues bien, con mis remedios caseros, no sólo se neutralizan las angustias como ya he dicho sino que, además, la recreación nos muestra la moraleja como cualquier buen cuento

que se precie y así aprendemos con ella. Siento recurrir a la archiconocida perogrullada pero soy un firme convencido de que dentro de nosotros están las respuestas y las soluciones para todo, incluso para resolver problemas serios de salud. Lo único que necesitamos es saber cómo y dónde buscar, y para eso lo único que se requiere es paciencia y dedicación.

Ser locomotora o vagón sólo indica, o al menos desde mi punto de vista, un estado de ánimo. Nada es para siempre. Unas veces tiramos del carro, y otras, necesitamos que tiren por nosotros. Descubrir cómo estás de imaginación también es importante, no es baladía. En fin, yo me ofrezco desde aquí y desde ahora, a regalaros no sólo mi primera consulta gratuita, por supuesto, eso siempre. No, mi regalo es algo muy preciado para mí, es mostraros, dar a conocer el método que a mí me salvo la vida hace veinte años. En un encuentro de un par de horas os lo puedo contar. ¡Ah!, y si no también podemos hacer turismo recorriendo el antiguo trazado del ferrocarril minero de Ojos Negros (Teruel). Convertido hoy el día en una preciosa vía verde.

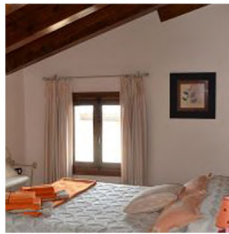
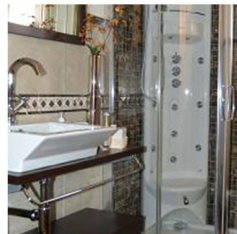
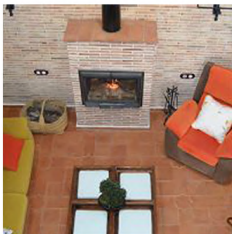


La Casa Añil



Tiene 200 m2 distribuidos en tres plantas.

Cuenta con cuatro dormitorios, dos aseos exteriores,
una cocina-comedor muy espaciosa, totalmente equipada,
sala de estar-sala de televisión con chimenea de leña,
sala de lectura-biblioteca, patio-jardín y porche.



Fue construida en el siglo XIX en el entorno de la muralla
del castillo de Ojos Negros, Teruel.

Para más información: Marta Sanz Hernández
C/ Reverendo Padre Narciso 4
44313 · Ojos Negros (Teruel)
Tel: (+34) 690 38 29 91
Email: info@casaanil.com
www.casaanil.com

FIDALGO

HOTEL * RESTAURANTE * EVENTOS



GRACIAS POR TU SONRISA



CTRA. SAGUNTO-BURGOS, KM. 190
TEL. 978 730 357 - 978 731 736 - 978 731 636
44200 CALAMOCHA (TERUEL)

E-Mail: info@hotelfidalgo.es

www.hotelfidalgo.es