

Pasando Página

Edición 15
Mayo 2019

El motor de la **Sierra Norte**



En el momento más difícil...

...confíe en nuestra ayuda.

QUIÉNES SOMOS

Somos un equipo de profesionales especializados en procurar ayuda y consuelo a las familias en esos delicados momentos en los que deben despedir a sus seres queridos. Procuramos un contacto humano y soluciones que ayuden a mitigar el dolor de la pérdida.

PARCESA es una organización privada, independiente, con vocación de servicio a la sociedad, respetuosa con la tradición y con ánimo de permanente innovación.

EXPERIENCIA

PARCESA gestiona y responde a sus necesidades de forma eficaz, manteniendo en todo momento un fuerte compromiso ético.

Realizamos servicios funerarios integrales en toda la Comunidad de Madrid para usuarios particulares o en colaboración con compañías de seguros, de asistencia o mutualidades.

Disponemos de personal altamente cualificado y experto en gestión, tramitación nacional e internacional, asesoramiento y ayuda al duelo, brindando una atención cercana, amable y profesional.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo se lleva a cabo un proceso de cremación con las garantías necesarias?

En PARCESA aplicamos con rigor la legislación vigente en cuanto a esta práctica, garantizando que el féretro elegido es el mismo que se introduce en el crematorio y que las cenizas entregadas son las de su ser querido.

¿Qué ocurre cuando el difunto no ha dejado testamento escrito?

Si la persona fallecida no otorgó testamento, los interesados deberán obtener una declaración fehaciente de que son los únicos y legítimos herederos, bien a través de un notario (si son ascendientes, descendientes o cónyuges) o del juzgado de 1ª instancia en caso de no existir vínculo familiar.

¿Se puede prever la contratación de un servicio funerario?

Sí. PARCESA ofrece la posibilidad de dejar preparado y pagado este servicio, manteniendo su validez independientemente del tiempo que transcurre.

INSTALACIONES Y SERVICIOS

- ♥ Gestión de tanatorios, cementerio y crematorios propios (La Paz, M-40 y Collado Villalba) y municipales (El Molar y Moralzarzal).
- ♥ Especialistas en la tramitación de servicios funerarios.
- ♥ Traslados en la Comunidad de Madrid, nacionales e internacionales.
- ♥ Apoyo psicológico.
- ♥ Ayuda al duelo.
- ♥ Prenecesidad.
- ♥ Asesoría jurídica.

Realizamos servicios funerarios en toda la Comunidad de Madrid

GARANTÍA DE CALIDAD



ATENCIÓN PERSONALIZADA 24 h

919 044 000

PARCESA



www.parcesa.es

- 6. VESTIGIOS OLVIDADOS
- 10 LEONARDO DA VINCI
- 14 MANOLO GARCIA
- 18 VIAJES
- 23 REDES
- 24 CINE
- 30 VIAL LACTEA
- 34 CUADERNO DE CAMPO

Sumario

- 38 ARTE
- 44 LA NAVE INDELEBLE
- 48 SALUD
- 52 VENTURADA
- 56 MOTOR
- 62 RINCON DEL BUEN YANTAR
- 65 HOROSCOPOS

Desde 2005 dando voz a la Sierra Norte

Directora, Jefa de Publicidad y Editora: Pilar Gast.

Redacción: Gustavo Moral de Gregorio, Rubén López, Elena Aljarilla, Manuel Barrero, Juanjo Rodríguez, Jesús Casañas, Antonio Terán, Jesús Bella, María Isabel Jareño, Ana García, Sofía Blanco, Belen Camin, Eva Aguado, Jorge Herranz, Jose Manuel Encinas, Angel Herranz, Aurora Teran, Jorge Del Reguero, Pepe Soriano.

Ilustraciones: Luján Rueda Ferreiro, Moisés Tolosa.

Fotografías: Pílas Gast, Juanjo Rodríguez, Rubén García Dueñas.

Imagen de Portada: Chino 2000

Editorial: Pasando Página **Imprenta:** Página-1.

D.Postal Redacción: C/Pontevedra 15 - Pedrezuela, 28723.

Teléfono: +34 690 847 560 **Distribución:** Pasando Página.

Contacto: pgast@revistapasandopagina.com

Website: www.revistapasandopagina.com

Diseño inicial Gonner studio - Creative agency - www.gonerstudio.com

Diseño y maquetación por David Moratinos.

Teléfono: +34 654 93 32 16 -- dmoratinos@gmail.com

Carta del Editor



Rincon de Pepe Grillo

EL SUR VIAJA A CATALUÑA EN 1957 (Trilogía)*

(El Viaje)

Vengo de una tierra del sur, donde el silencio habita soledades durmientes, el páramo se extiende bajo nubes con apariencia de cristal roto, y la lluvia es milagrosa.

Allí, habita una gente afable y primitiva, que cree y sueña con laberintos de plata, generosa de verdades. Yo me perdí, ajeno al paraíso que ella encierra.

Vengo del sur ¿os lo he dicho?

Los pequeños otros que adornan su paisaje, andan preñados de casas-cueva, donde las paredes lloran cal, en un sueño de hotel blanco.

Coronan sus chimeneas con la luz de un cigarro en La Habana.

Dentro, el hogar aun sabe a ternura; en el suelo se come, y en el suelo se sueña, escapando por el aire la alegría.

Los geranios, en las fachadas, iluminan los ojos de las macetas con un plomeo de colores. Un pájaro perdiz desde su jaula, exhibe orgulloso el arco iris de su plumaje.

El sol, en el sur, no se pone nunca. Por las mañanas agosta la tierra como una fragua de besos ardientes, merendándose la luz por las tardes bajo un sombrero de paja. Cuando llega el ocaso, el sol no se acuesta, solamente descansa.

Vengo de una tierra del sur donde las pisadas son ecos de soleares; y el quejío aún perdura en las manos agrietadas de sus hombres, ajenos al telediario. Son hombres-niño que enseñan el hueco de su encía al sonreír de la pobreza.

Vengo del sur ¿os lo dije?

Donde los caminos lloran, polvorientos de sequías, e iluminan las albardas del pastor; y el pastor, en el sur, aún gime con el silbo, escribiendo rebaños de poesías bajo el color del cielo.

Vengo del sur, y viajo a Cataluña con un sueño despierto para encontrar nuevas esperanzas.

El autor narra el viaje que realizó siendo niño desde Huéscar, su pueblo natal en Granada, acompañando a sus padres que buscaban un futuro mejor.

PepeSori

SafeCreative, Noviembre2018

Biografía

- Natural De Granada
- Libros Publicados 3
- Fundista Nacional En Certamen De Relatos Decaza
- Publicacion De Poemas En Periodicos Y Revistas Nacionales
- Colaborador En Concejalía De Cultura De San Agustín Del Guadalix (Madrid)



¡Sumérgete en una experiencia única!

Cata de vinos y visita a Bodega Vega Tolosa



Catas  +34 669 63 92 16

Pol. Industrial, Calle B, Nº 11
02200 Casas Ibáñez (Albacete) SPAIN
Tel. + 34 617 37 93 28
mariluz@vegatolosa.com



Vega Tolosa



www.vegatolosa.com

Vestigios olvidados: la Guerra Civil en el Frente de Somosierra

Texto y fotos: Marina González Fernández, Jorge del Reguero González, Cristina Cabrera Taravillo

En el Valle Medio del Lozoya podemos encontrar innumerables estructuras militares de la Guerra Civil española, dado que en esta comarca se ubicó el denominado “Frente de Somosierra”. El paso del tiempo ha provocado que estas estructuras se deterioren e incluso, en algunos casos, caigan en el olvido por el desconocimiento de una parte de la población. Por ello, con estas líneas queremos remarcar la verdadera importancia de estos vestigios arqueológicos de un pasado muy reciente.

A lo largo de la historia, el puerto de Somosierra ha constituido un paso natural y, por ende, una posición de control estratégica. Valga como ejemplo cómo aquí se sucedió la batalla de Somosierra, en 1808, en el contexto de la Guerra de Independencia Española, o la ya citada Guerra Civil. Ello, junto al hecho de que se trata de un entorno natural poco alterado con el paso del tiempo, hace que hoy podamos hablar de esta comarca como un paisaje de guerra totalmente intacto.

Para el caso que nos ocupa, la resistencia de los pueblos del Valle del Lozoya fue de vital importancia para evitar la toma de Madrid en los inicios de la Guerra Civil. De hecho, los primeros enfrentamientos y contiendas sucedidos en esta comarca de la Sierra Norte se desarrollaron incluso antes de

que la guerra, como tal, estallara. Estos episodios fueron determinantes para los primeros meses del conflicto bélico y repercutió en la toma de decisiones estratégicas del General Mola, encargado de tomar la capital por la vertiente septentrional. A pesar de la importancia de esta zona en el desarrollo de la Guerra, el Frente de Somosierra ha pasado bastante desapercibido históricamente ya que, muy tempranamente, a partir de agosto de 1936, pasaría a ser un frente estable.

Si realizamos un breve recorrido histórico sobre los acontecimientos de la Guerra Civil, debemos empezar señalando cómo el 17 de julio de 1936 se produjo, en Melilla, el “alzamiento nacional” para derrocar al legítimo gobierno de la Segunda República. Si bien este golpe de mano debía producirse simultáneamente en todas las comandancias militares, algunas capitales de provincia como Madrid permanecieron leales a la República. El alzamiento triunfó de manera parcial y provocó la escisión del país.

La toma de Madrid fue el objetivo principal por un motivo elemental: era la capital política y sede del gobierno y, por tanto, el centro de poder político, económico y estratégico militar. Para ello se pretendía cercar la ciudad, por un lado, con las tres columnas que conformaban el Ejército del Norte, las de Pamplona, Valladolid y Burgos, bajo el mando del Ge-



LOCALIZACIÓN DEL “EJÉRCITO REPUBLICANO” DESDE CABEZA PIÑUÉCAR



neral Mola; y el Ejército de África, desde el Sur, comandadas por el General Franco. La mejor forma de acceder a Madrid, desde el norte, era por la actual N-1 a través de Somosierra. Por lo tanto, el Ejército del Norte debía atravesar las elevaciones del Sistema Central. Los puertos de la Sierra de Guadarrama y Somosierra se convirtieron en puntos estratégicos y decisivos para el transcurso de la contienda, destacando el Alto del León y el ferrocarril Madrid-Burgos en el área de Somosierra. Con ello, también fue de vital importancia el control del suministro del agua en la presa de Santillana (Manzanares el Real) y Puentes Viejas (Paredes de Buitrago).

Así las cosas, el 27 de julio las tropas del General Mola llegaron a Paredes de Buitrago y consiguieron cortar el suministro. Sin embargo, la 26 brigada mixta, integrada en parte por la FAI (Federación Anarquista Ibérica), conocida como Columna del Rosal en honor a su coronel Francisco del Rosal Rico, logró retomar la presa el día 28, creando tres líneas de defensa. La milicia construyó, en muy poco tiempo, una compleja red de trincheras hasta Madarcos para defender la presa. Gracias al acuerdo entre la brigada ubicada en Buitrago del Lozoya, al mando de Francisco Galán, y la Columna del Rosal, en Paredes de Buitrago, se pudo soldar la línea de defensa.

LOCALIZACIONES DEL “EJÉRCITO NACIONAL” VISTAS DESDE LA PEÑA DEL ALEMÁN



En agosto de 1936 se consiguió afianzar las posiciones hasta el final de la guerra, siendo “La Peña del Alemán” el punto más avanzado del ejército republicano. Somosierra acabó convirtiéndose en un “frente dormido” bautizado como “La Muralla de Acero” o “El Parapeto de la Muerte”. Ello no significa que no hubiera más enfrentamientos o hechos cruentos, sino que las líneas del frente no consiguieron ni avanzar ni retroceder. Por lo tanto, la historia cedió el protagonismo al ejército que avanzaba desde el Sur.

Hoy en día, multitud son los vestigios que nos hablan sobre “El Parapeto de la Muerte”. Merece la pena destacar la Peña del Alemán donde encontramos un pequeño nido de ametralladora, del Ejército Republicano, construido en mampostería y, más atrás, protegido del fuego enemigo, un fortín de hormigón armado con potentes muros. Para el caso del frente sublevado destaca Peña Zorreras, un nido de ametralladora con tres troneras y planta poliédrica, que destaca en el paisaje al elevarse sobre un promontorio rocoso. Asimismo, mención especial merece Cerro Piñuecar, un otero elevado sobre el municipio homónimo, donde se ubica un fortín y un observatorio que dominaba visualmente el frente bélico, por lo que se trató de un puesto de mando. Ladera abajo, dirección Buitrago del Lozoya, se posicionaron otros nidos de ametralladora como, por ejemplo, La Llorona.

Son infinitas las huellas que retratan la Guerra Civil en la Sierra Norte de Madrid, puesto que hay otros elementos peor conservados, pero igual de importantes, como las numerosas trincheras que se perciben en el paisaje. Actualmente, hay algunos trabajos en marcha para catalogar y recuperar estos bienes patrimoniales con el propósito de ponerlo en

valor y darlo a conocer a la sociedad. Al fin y al cabo, la Comunidad de Madrid posee uno de los mejores conjuntos de fortificaciones de la Guerra Civil y, paso a paso, se está apostando por revalorizar este patrimonio cultural.

Algunos fortines de la Guerra Civil, contemplados en el Plan de Yacimientos Visitables de la Comunidad de Madrid, se encuentran hoy abiertos al público, caso del Frente del Agua (Paredes de Buitrago - Puentes Viejas), Blockhaus 13 (Colmenar del Arroyo) o Posición Galiana (Pinto), este último en fase de estudio. Además, se encuentra en curso una exposición itinerante que, bajo el epígrafe *Entre fortines y trincheras. El Plan de Fortificaciones de la Guerra Civil de la Comunidad de Madrid*, ofrece una visión patrimonial de la contienda. En definitiva, observamos distintas actuaciones que apuestan por no olvidar nuestro pasado más reciente, con un propósito esclarecedor: que los errores de antaño no vuelvan a suceder.

A través de estas líneas, hemos querido resaltar la importancia del Frente de Somosierra, un frente que continúa “dormido” ya que se ha sumido, poco a poco, en el olvido. Es obligación de todos recuperarlo para construir y conservar su memoria, social e histórica, en favor de nuestro patrimonio. En resumidas cuentas, estos hitos en el paisaje nos cuentan quiénes fuimos, quiénes somos y quiénes seremos.

Para saber más:

FERNÁNDEZ, R.; COLMENAREJO, F.; CORONA, A.; SÁENZ DE MIERA, C. y VASCO, J. I. (2015): *La Sierra Convulsa. Segunda República, Guerra Civil y Primer Franquismo al norte de Madrid*. Madrid: Círculo Rojo.



COPLACO.COM

Comunicación publicitaria

Soluciones eficaces para pymes en progreso

- ✓ Páginas web
- ✓ Campañas publicidad
- ✓ Contratación medios
- ✓ Vinilos, lonas, roll ups
- ✓ Redes sociales
- ✓ Video y audio
- ✓ Impresión publicitaria
- ✓ Diseño gráfico

COPLACO 

Pasaje de la Radio, 1
ALCOBENDAS

 91 654 99 00

 norte@coplaco.com

 www.coplaco.com

Christian Gálvez, el apasionado experto de Leonardo Da Vinci

Escapando airoso de todas las polémicas y de las críticas de algunos historiadores que le acusan de intrusismo, Christian Gálvez, el famoso presentador de *Pasapalabra*, continúa su exitosa carrera como uno de los más reputados expertos en la figura de Leonardo Da Vinci. Ahora, embarcado en la promoción de su último libro *"Gioconda Descodificada"*, Gálvez vuelve a sorprendernos con un libro que hace justicia a la mujer del Renacimiento, y con el documental *"El último Hereje"* un programa especial dedicado a la figura del genio florentino.



Texto: Celín Cebrián

Hace ya un tiempo, paseábamos mi hija Candela y yo por la calle Preciados, y, al pasar por FNAC, vimos una gran cola de gente, que daba la vuelta a la manzana. Todo curioso, pregunté y, ante la respuesta, me quedé atónito: - "es para ver la presentación de un libro de Cristian Gálvez, presentador en Tele-5 del concurso *Pasapalabra*, acerca de Leonardo da Vinci, ya que ha sido considerado uno de los expertos más importantes en todo el mundo sobre Leonardo, si no el más experto de todos".

Así me lo soltaron. Todo de un tirón y sin respirar. Me quedé boquiabierto. Primero porque no me lo podría creer y, segundo porque no me imaginaba que Christian... Y entonces comenzaron las preguntas a dar vueltas en mi cabeza: ¿experto en un hombre del Renacimiento? Bueno, por qué no. Pero ¿es que dicen que es uno de los mejores? ¿Y siendo un presentador? En fin..., que nos pusimos también en la cola, y pasamos dentro. Ya éramos más de trescientos. ¿Cabremos todos en el salón de conferencias de la Fnac?, me preguntaba, mirando la gran cola. Al final, cupimos. Era la presentación de su libro *"Leonardo Da Vinci – Cara a Cara"*.

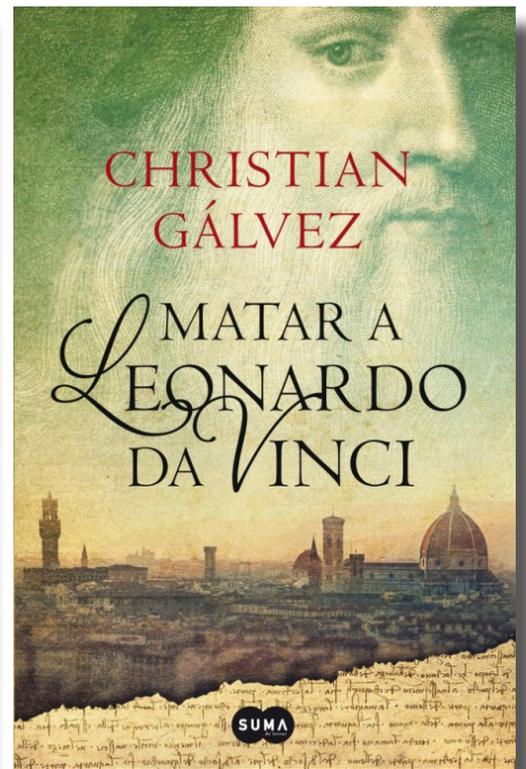
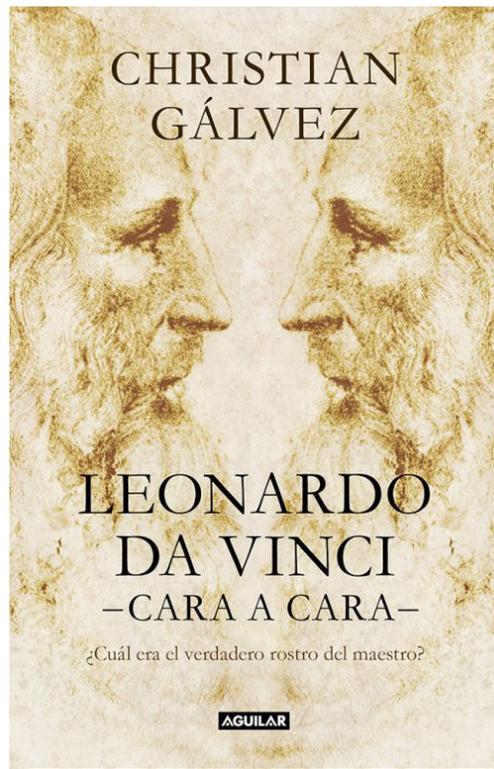
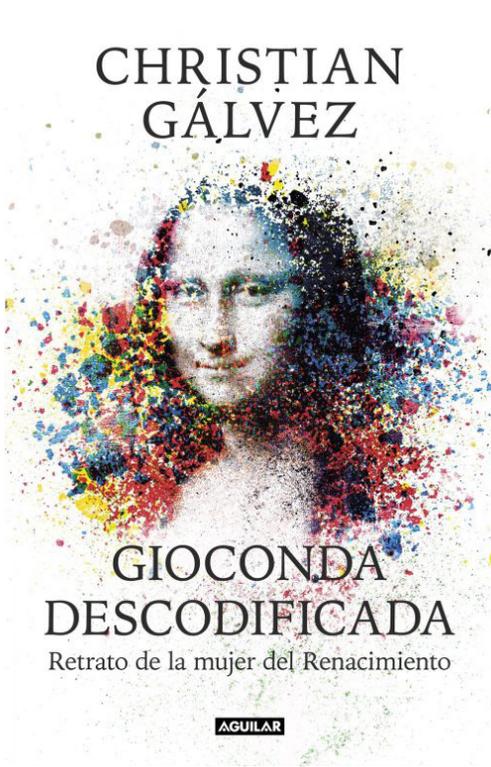
Descubriendo a Leonardo

"Meser Leonardo da Vinci tiene un concepto tan herético que no se atiene a ninguna religión y estima más ser filósofo que cristiano. Por lo tanto, la resolución es firme y clara: debemos matar a Leonardo da Vinci. Europa, siglo XIV. Mientras España, Francia e Inglaterra ultiman su unificación,

los Estados italianos se ven envueltos en conflictos permanentes por culpa de la religión, el poder y el ansia de expansión territorial. Lo único que les une es el renacimiento cultural de las artes. En la Florencia de los Médicis, epicentro de este despliegue artístico, una mano anónima acusa de sodomía a un joven y prometedor Leonardo da Vinci. Durante dos meses será interrogado y torturado hasta que la falta de pruebas lo ponga en libertad. Con la reputación dañada, Leonardo partirá hacia nuevos horizontes para demostrar su talento y apaciguar las secuelas psicológicas provocadas en prisión. ¿Quién lo acusó? ¿Con qué motivo? Mientras se debate entre evasión o venganza, Leonardo descubrirá que no todo es lo que parece cuando se trata de alcanzar el éxito".

Este fragmento pertenece a una novela *"Matar a Leonardo Da Vinci"*, publicada en el 2014, con más de **50.000 ejemplares vendidos**. Gálvez, desde entonces, ha seguido alternando las grabaciones de su programa *Pasapalabra* con **temporadas en Italia para investigar la vida del artista y científico**. Haciendo gala de un estilo documental exhaustivo y exquisito, fruto de varios años de investigación y de viajes a los escenarios más representativos de la vida del genio, Christian Gálvez construye un thriller histórico, una novela de aventuras en la que se dan cita arte, venganza y pasión. Una obra que te atrapa desde las primeras páginas.

"Gálvez está considerado uno de los expertos más importantes en todo el mundo sobre la figura de Leonardo Da Vinci"



El amplio conocimiento de Christian en la materia le ha llevado a ser un referente más allá de nuestras fronteras. Todo este esfuerzo, que empezó a verse materializado con la ya citada novela, se ha visto reflejado también en sus otras publicaciones sobre el tema: La primera novela de las Crónicas del Renacimiento de Christian Gálvez, *Matar a Leonardo da Vinci* (2014), es un tributo a la figura del hombre que dejó al mundo reveladores conocimientos sobre arte, astrología, música y escultura. Y con ella, podemos llegar a la conclu-

sión de que la vida de Leonardo da Vinci tuvo tantos claros y oscuros como la de cualquier superhéroe. La segunda novela, *“Rezar por Miguel Ángel”* (2016) es un *thriller* histórico en el que se dan cita el arte, la venganza y la pasión. Todos admiran al genio, pero pocos conocen al hombre.

“La vida de Leonardo da Vinci tuvo tantos claros y oscuros como la de cualquier superhéroe”



Leonardo – Cara a Cara

Y en su obra, *“Leonardo da Vinci: cara a cara”* (2017), Gálvez determina que la imagen que se ha atribuido hasta el momento al pintor italiano a lo largo de los años no es real. La investigación la ha llevado a cabo con grandes expertos, antropólogos forenses (como Francisco Etxeberría), genetistas, cirujanos plásticos, y especialistas italianos.

“Muchos de los manuscritos sobre anatomía humana están en posesión de Francesco Melzi, un gentilhomme de Milán que era un hombre bello en el tiempo en que Leonardo vivía y al que le profesaba un gran cariño. Francesco aprecia y conserva estos trabajos como reliquias de Leonardo, junto con el retrato de este artista en su feliz recuerdo”. Con estas palabras, Giorgio Vasari, uno de los primeros historiadores de arte y autor de las biografías de los artistas italianos durante el Renacimiento, asegura que existe un retrato de Leonardo da Vinci que Francesco Melzi, alumno, secretario y albacea del artista florentino, guardó al morir el maestro. Esta es la referencia histórica real de dicha imagen.

“**No hay ninguna evidencia científica de que este retrato represente a Leonardo Da Vinci**”, aseguró Gálvez en referencia al supuesto «Autorretrato» que custodia Biblioteca Real de Turín. Así lo confirmó contundente el presentador

de “Pasapalabra”, explicando que el supuesto “Autorretrato” está datado entre 1513 y 1516, lo que supone “representar a un hombre de 61 a 64 años. En pleno Romanticismo, en 1810 se cargan toda la iconografía que se había representado de Leonardo Da Vince después de su muerte y se representa con este dibujo”, rebate Gálvez.

“500 años después de la muerte de Da Vinci, seguimos sin tener ni idea de cómo era su rostro”

Durante la Segunda Guerra Mundial, el retrato fue trasladado de Turín a Roma por miedo a que los nazis se hicieran con él, ya que **Hitler creía que el dibujo poseía poderes extraordinarios que le podrían beneficiar en la contienda. Ahora, el enigma se profundiza con las nuevas revelaciones que concluyen que 500 años después de la muerte de Da Vinci, seguimos sin tener ni idea de cómo era su rostro.**

El presentador ha sido nombrado especialista de Leonardo a nivel mundial. La condecoración le permitirá participar en la exhumación del genio, en la recuperación de su ADN y en su posterior reconstrucción facial, algo que seguramente el madrileño habrá acogido con gran alegría porque completa las investigaciones que durante años ha ido realizando sobre su gran ídolo. **Gálvez** consigue así que su hobby tenga un reconocimiento internacional.



Alfoli de la Sal

**Gastrosofía
Cena Gratis**

Solo paga el vino
Con música en directo



MENÚ PARA:

**Eventos/ Comidas
Cenas para empresa**



91 843 16 53

Visite nuestras Cuevas del Siglo XIV

 **Isabel Alfolí**



C/ de la Estrella, 7 - Torrelaguna (Madrid)
www.alfolidelasal.es - infoalfoli@gmail.com

Horario: Martes a Domingos de 11:00 a 17:00, cerrado por la tarde
Jueves, Viernes y Sábados hasta las 3:00 de la madrugada
Lunes cerrado todo el día

El Rayo vuelve

Textos: Chino 2000

Todavía no están fríos los equipos electrógenos, y la fiera vuelve a rugir esta fiera no es otra que Manolo garcía que como el comenta está empezando a vivir su segunda juventud, aunque no sabe estar quieto cuando no es pintando o componiendo o simplemente disfrutando del silencio este año que a concluido con un año repleto de éxitos para el y toda su banda bueno familia como el comenta, pues son ya muchos años en este difícil mundo de la música, como el ha dicho en más de una ocasión, lo que perseguimos es ser felices, y no ser poderosos y amasar fortunas.

Pues este pasado año recibió el premio ondas el premio nacional de música a su carrera que abarca ya cuatro décadas. También recibió el latín grammy al mejor álbum geometría del rayo, además del premio de cadena dial y la presentación de los cuadros que con , MONSET CLAUSELL prepararon para una exposición llamada estrábica armónica, por varias ciudades españolas.

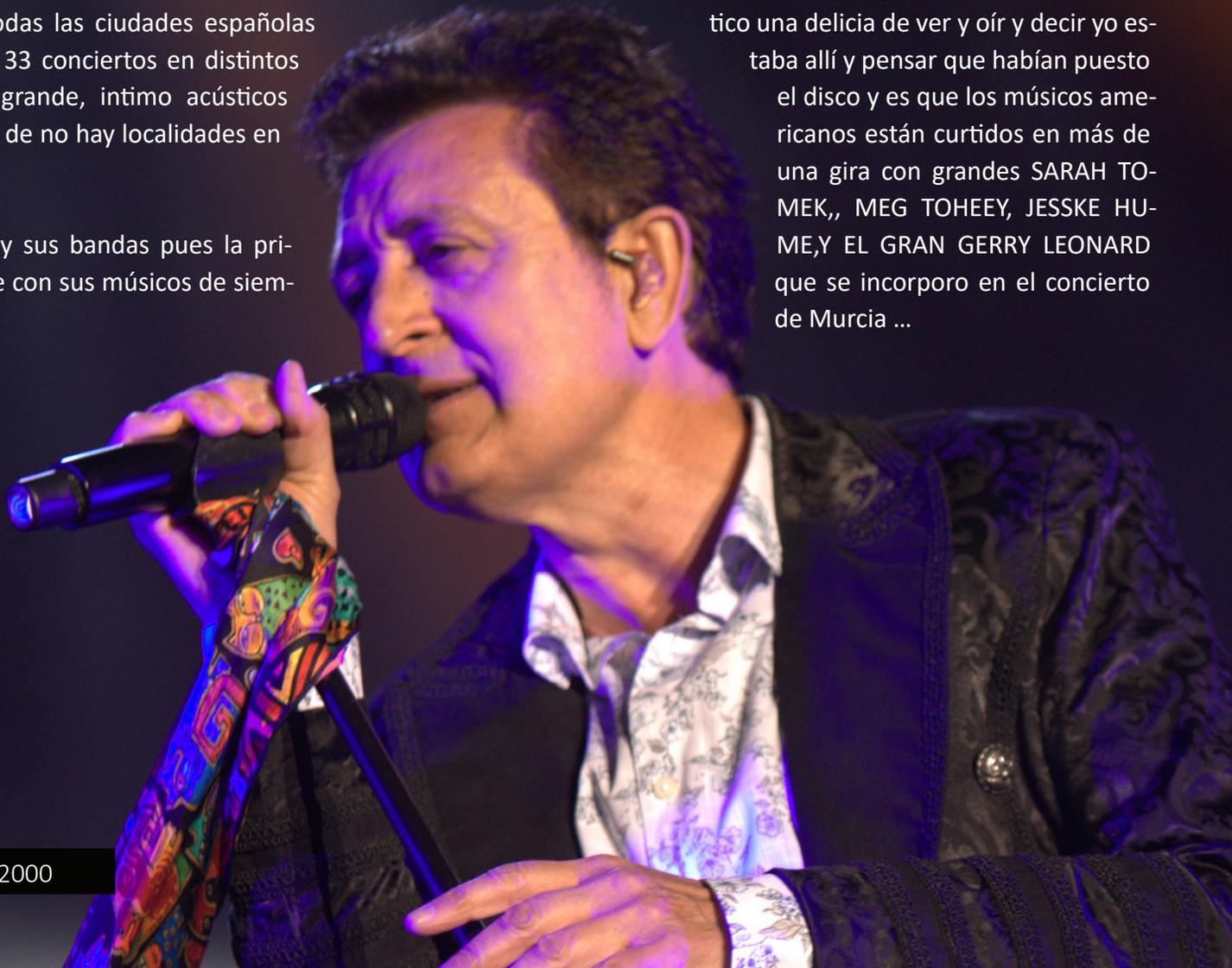
Y es que la geometría del rayo fue eso un rayo que nos impresiono por todas las ciudades españolas por las que paso, 33 conciertos en distintos formatos medio, grande, intimo acústicos poniendo el cartel de no hay localidades en muchos de ellos .

Y es que manolo y sus bandas pues la primera parte la hace con sus músicos de siem-

pre. Ricardo,Olvido,Iñiigo,Juan Carlos,Charly, Victor, Carmen y Money con Josito en las luces y Virgilio al sonido hacen que todo funcione a las mil maravillas y es que no hay un momento de respiro, desde que comienza el concierto sube, baja, se arrastra, sube al gallinero se lanza encima de sus seguidores, soy más consciente que nunca de la suerte que tengo de dedicarme a un oficio que me apasiona no he escuchado en todos los conciertos ningún comentario negativo de lo que se disfruta en ellos pues siempre manolo cumple las expectativas de sus conciertos ,

Y la segunda parte con los músicos americanos con los que grabo el disco en rhinebeck y Girona y que se rodeo de lo mejor MARK GOLDENBEG, JACK DALEY, ZACHARY ALFORD, JOSE LUIS PEREZ, ÁLVARO GANDUL, ALEXIS LANZA, ANTONIO FIDEL, TOTI SOLER, CARLES BENAVENT, JORDI SABATES, y a todo esto les dieron forma JORDI SOLÉ, OSCAR CLAVEL, TCHAD BLAKE.

Y es que era pura magia sonido puro, y autentico una delicia de ver y oír y decir yo estaba allí y pensar que habían puesto el disco y es que los músicos americanos están curtidos en más de una gira con grandes SARAH TOMMEK,, MEG TOHEEY, JESKE HUME,Y EL GRAN GERRY LEONARD que se incorporo en el concierto de Murcia ...





Y en este próximo mes de abril arranca una gira más tranquila no puede estar mucho tiempo sin el contacto de sus músicos y sus miles de seguidores y es que promete que será más sosegada para disfrutar, de recintos pequeños mas íntima, aunque no veo yo a Manolo García tranquilo antes sus seguidores sin poder tirarse a subir y vivir la música como solo él la vive. Salgo muy contento y creo que lo estoy pasando mejor que nunca, cuando eres joven te preocupa mucho tocar bien que el sonido esté en su sitio y cosas así ahora lo que quiero ver es que la gente que ha venido sea feliz, mi objetivo es parar el tiempo y entrar en un estado irreal, cuando salgo al escenario es como ir a Lourdes a esperar que se produzca el milagro.

El otro día me preguntaron cuando me jubilaba, jubilarme de mi vida la musical la poesía, el arte es mi vida mí me gusta la gente que ama su profesión y por ende su vida y tira para adelante con efusividad y pasión, soy consciente de que uno se hace mayor y eso es inapelable pero jamás me he dado a la autocompasión tu te has de dar vida y a la vez se la estás dando a los demás y es que si tu talento es positivo y estas bien, te llevas bien con todo el mundo y encima estas rodeado de amigos que cada noche salen predispuestos a caer bien y poner todo el empeño en gustar, es fundamental estar rodeado de un buen equipo, gente noble nunca me he creído una mega estrella hago mi trabajo dirijo el tema pero una vez hecho no busco ir más allá le tengo a raya..

El mundo digital nos ha sumido en el cinismo, se nos ha abocado al imperio de lo banal de lo engañoso hay que pensar en la vida en común no solo en ti, en tus ganancias y el egoísmo tu eres el mejor disfrútalo ese es el mensaje de la publicidad actual...

Lo que me sorprende es que el planeta tierra siga girando, por la política, por el día a día, por los que mandan.

Eres el espejo en el que mucha gente se mira no puedes incitar al odio ni hacer apología de nada que sea dañino para los demás tendríamos que volver a reeducarnos y pensar como digo en una de mis canciones nadie es mejor que nadie, creo y pienso que los artistas tienen que tener una corrección se tienen que marcar unas líneas rojas. Yo lo que no quiero es estorbar, ponerme pesado, repetir formulas y siempre lo mismo en una palabra hacer el ridículo, siempre que mi intuición me diga que cumplo conmigo

mismo y los seguidores que en definitiva son los que acuden a los conciertos y te llenan de alegría, cuando compruebas como hace unos días salieron a la venta las entradas y en algunas ciudades tener que hacer otro concierto, pues en esta gira visitaremos ciudades que no pudimos hacer en la pasada gira, y eso te motiva hace pocos días protestaba contra la venta de entradas en Ticketmastes y Seatwave nadie sabe quién está detrás de esto, hay intereses económicos descomunales y creo que la única manera de luchar contra ellos, es salirse de esas vías limitándote hacer otro tipo de giras sin venta digital de entradas, hay que decir no ante los abusos de poder. Yo nunca he querido publicidad de mis canciones pero ellos la meten sin ni siquiera preguntar al autor este es un montaje de piratería a nivel no mundial si no cósmico...

Esperamos con ansias la nueva gira de uno de los más grandes cantantes de la historia de la música española que han marcado con algunos temas que todos cantamos en los conciertos donde echamos a volar por que

la verdad sea dicha yo que llevo siguiendo a Manolo García desde hace unas cuantas giras, puedo decir que es un verdadero placer trabajar cubriendo sus conciertos nunca, nos an puesto ningún tipo de problema para poder desarrollar nuestro trabajo, la seguridad siempre en plan colaborador no para poner trabas a tu trabajo en fin podía contar tantas y tantas anécdotas que nos harían falta muchas más paginas, y nunca descubriríamos ese enorme corazón que encierra el pecho de MANOLO GARCÍA PREZ....ATENTAMENTE...





Pro Sound & Lighting

Alquiler de equipos de sonido e iluminación

Producción de todo tipo de eventos

Estudio de grabación

Venta y reparación de equipos

Tel.: 911 681 906

Móvil: 616 07 77 21

**C/ Brincadero 26 - Pol. Ind. El Raso.
San Agustín del Guadalix - Madrid**

www.audiosuite.es

www.audiosuitestudio.es

La vida en un Kibbutz: las últimas comunas

En el número anterior os habíamos dejado en oriente medio, en 2006 y desde ahí vamos a continuar. Tras Turquía y Siria nuestra siguiente parada era Israel, pero no íbamos allí únicamente a hacer turismo, sino que habíamos solicitado realizar un voluntariado en un kibbutz y nos lo habían aprobado. Estábamos emocionados, íbamos a vivir y trabajar en una comuna socialista, nos parecía tan especial...

El primer problema que tuvimos en Israel fue en la frontera con Jordania. El hecho de que viniésemos de Siria no parecía encajar a los soldados. Nos retuvieron en la frontera durante cinco horas y nos interrogaron en numerosas ocasiones, preguntándonos una y otra vez ¿Por qué y para qué habíamos ido a Siria? Era obvio, Siria nos encantó, pero no íbamos a

decirles eso. Registraron absolutamente todo lo que había en nuestras mochilas y al final nos dieron permiso para entrar en el país al mostrarles la carta de la asociación de Kibbutzin donde se nos informaba de la aceptación de nuestra solicitud de voluntariado.

Ya en la parada de autobús, nos quedamos mirando a un militar que estaba registrando un camión. Simplemente por curiosidad. El militar al darse cuenta, vino donde estábamos, y con la ayuda de su fusil apuntándome en la cabeza me pregunto qué estaba mirando, y nos obligó a montar en el autobús, que estaba a 40 grados al sol. Ya me di cuenta rápidamente que en las fronteras de Israel, bromas las justas.

Una vez dentro tuvimos la gran suerte de que se nos asignara un kibbutz del norte, ni más ni menos que Ein Gev, en

Texto y fotos: Eva Aguado Vallejo ,Jorge Herranz Garcia



El mar de Galilea desde Ein Gev

la orilla del lago Galilea o como lo conocíamos nosotros “El mar de Galilea”.

Ein Gev es uno de los Kibbutzim más antiguos de Israel. Se fundó en 1937 por judíos de Alemania, Austria y países Bálticos que llegaron a “su” tierra prometida, buscando un lugar donde por fin establecerse. Los primeros Kibbutzim provienen de los Koljós rusos. Los judíos al llegar a Palestina, se agruparon de forma que mientras los hombres defendían la comunidad y buscaban comida, las mujeres de forma comunal cuidaban de sus hijos. Todo es de todos, y hoy en día, todos los miembros de la comunidad tienen las mismas oportunidades de prosperar. Si un alumno es suficientemente aplicado, la comunidad entera se esforzará para que vaya a las mejores universidades nacionales e incluso internacionales. Así pues, la filosofía de un Kibbutz consiste en la cooperación y colaboración sin propiedad privada, lo que hace que la propia organización cuida de cada componente de la misma forma.

La teoría, perfecta. La realidad es que nosotros terminamos trabajando limpiando platos y sirviendo mesas para el hotel que el Kibbutz tiene, y con el que se sufraga y sanea sus

cuentas. Trabajábamos casi todos los días. Los viernes porque los palestinos que estaban a sueldo, libraban, y los sábados porque los judíos festejan el Sabat. ¿El domingo? Pues también trabajábamos porque era laborable.

Tras casi un mes en el Kibbutz, comenzó la segunda guerra del Líbano con Hezbola, al secuestrar un soldado Israelí. Comenzó una guerra en la que sin saberlo nos vimos dentro. Comenzaron a caer misiles en el Kibbutz, o Roquets, como lo llaman allí, y tuvimos que huir de Ein Gev. No en vano nos encontrábamos a pocos kilómetros de Siria y Líbano, en los altos del Golan.

De allí viajamos a Haifa, Nazaret, Tel Aviv y Jerusalén, donde estaba todo más tranquilo.

Jerusalén, es un espectáculo sin igual. Encontrarse en la ciudad más codiciada por las tres religiones monoteístas más importantes te hace sentir algo especial. Además debido a la guerra, no había ningún turista, lo cual daba a la ciudad un aspecto aún más auténtico. De repente puedes pasar del muro de Salomón con sus judíos dándose cabezazos y lamentando, a la Roca donde despertó Mahoma unas horas





La Roca. Segunda mezquita mas importante del Islam



Entrando en el muro de Salomón



Lapida de Cristo, en el Santo Sepulcro

La Roca detras del muro de Salomón

después de quedarse dormido en la meca, y terminar en la iglesia del Santo Sepulcro, donde se encuentra la tumba de Cristo, y está custodiado por los Sacerdotes Armenios. En todos esos lugares, nos inundó un sentimiento de espiritualidad difícil de igualar. La energía se siente.

Desde Jerusalén quisimos visitar Cisjordania. En particular Jericó y de allí a Masada y el mar muerto, el cual con una

salinidad 10 veces superior a la del océano, te mantiene flotando en un increíble estado de ingravidez.

En Israel, aprendimos mucho sobre la religión judía, sus costumbres, la Ley Kosher, los palestinos, sufrimos, pasamos miedo pero hicimos muchos amigos. Al cruzar la frontera con Egipto, un "shalam aleicum" sonriente de un agente de inmigración nos devolvió la realidad del viaje.

ZAFIRO
TOURS

Tel.: 91 841 00 44
Avda. de España, 24 - 28710 El Molar
www.elmolar.zafiro tours.es

Inmobiliaria

EL CASITO

**Cubrimos todos los productos inmobiliarios :
Viviendas, solares y parcelas para construir,
locales comerciales y oficinas.**

*Disponemos de una amplia cartera de activos,
tanto en compra-venta como en alquiler.*

¡Consúltenos sin compromiso !

Tel .918446501

Info@inmobiliariaelcasito.com

Móvil.673123120

www.inmobiliariaelcasito.com

Texto: Elena Aljarilla

Skype: la aplicación de videollamadas por excelencia

Quién no ha fantaseado alguna vez con ver la cara de su interlocutor cuando ha tenido que comunicar algo por teléfono, o simplemente averiguar dónde está o si te está prestando atención mientras le hablas. Las videollamadas que aparecían en todas las películas de ciencia-ficción de los 90 son ahora una realidad a la orden del día, incluso son una opción más barata que una llamada de teléfono tradicional.

Ahora hay muchas y muy diversas aplicaciones para hacer videollamadas, pero la primera y la reina por excelencia sigue siendo Skype, a pesar de algunas debilidades. Facebook Messenger, Whatsapp, Hangout, son otras alternativas muy atractivas, pero Skype sigue siendo la más extendida en el entorno laboral.

De hecho, Skype Enterprise es la herramienta más usada por las empresas para hacer entrevistas de trabajo o reuniones a distancia, todavía más ahora que recientemente ha aumentado hasta 50 el número de personas que pueden estar conectadas a una misma llamada.

Creada en Tallin (Estonia) en 2003 por el danés Janus Friis y el sueco Niklas Zennström para mejorar las conversaciones entre pares, Skype apareció no solo como un simple servicio de mensajería por Internet, también ofrecía el poder marcar a números internacionales bajo una tarifa, voz sobre IP y finalmente la vídeo llamada.

Durante un tiempo fue la aplicación más usada para poder hacer llamadas internacionales a un precio mucho más barato que la telefonía tradicional, eso sí, siempre y cuando se tuviera acceso a la red. Por ser la primera y resistir todos los embates de la tecnología y de la competencia, por saber adaptarse a los tiempos y reinventarse cada vez que ha sido necesario, Skype se merece, en nuestra opinión, un lugar destacado en la historia de las comunicaciones.

Como 300 millones de usuarios en todo el mundo, Skype fue comprado en 2011 por Microsoft y tiene versiones de escritorio para PC y para Mac versiones para dispositivos móviles Android e iOS, y algunos modelos de televisiones y consolas. Es gratuito, permite compartir archivos y mostrar pantalla del ordenador (muy útil en la enseñanza online), permite realizar grabaciones en cualquier momento de la videolla-

mada, avisando automáticamente a todos los participantes, guarda la grabación en la nube de Skype y aparece en el chat de la llamada donde permanecerá hasta 30 días para poder descargarlo en cualquier momento.



“Dejar que el espectador sea inteligente, es una asignatura nuestra”

Texto: Manuel Barrero

En 2005 nos conquistó con su excelente trabajo en *15 días contigo*, debut en el largometraje del director Jesús Ponce. Ese papel le supuso una nominación al Goya como mejor actriz revelación, aunque Isabel Ampudia ya tenía una carrera que superaba los quince años. Últimamente hemos podido disfrutar de su talento en numerosas obras de teatro. Y en cine la hemos podido ver a las órdenes de directores como Pablo Llorca (*La espalda de Dios*) o Felipe Vega (*Mujeres en el parque*). Aunque es Ponce quien la ha convertido en su musa, dirigiéndola hasta en cinco ocasiones. La última de ellas es *La primera cita*, film que se estrena ahora, y en el la actriz leonesa interpreta a una mujer que sufre inicio de alzheimer.



Siempre es delicado representar en el cine cualquier tipo de desgracia, ¿afrontaste este personaje con más pudor que otros de tu carrera?

Una vez vi el guion, observé mucho a gente con alzheimer. Fui a varios sitios de distintos estados de la enfermedad. Y me di cuenta de que en los inicios la gente confunde situaciones, pero habla normal, no hace nada raro. Lo único que cuando sí se dan cuenta, se vienen muy abajo. Impacta mucho, porque no saben donde han tenido la conciencia durante un

tiempo. Entonces lo afronté desde ahí: desde la carencia, el miedo y el “no sé”. También es verdad que el guion no incide en eso, sino más bien en cómo se puede adaptar uno a una situación y sacar un poco de provecho para una relación de pareja desgastada.

El personaje también es un tipo de mujer muy reconocible, aplastada durante años por el machismo. No sé si reconociste a mujeres de tu vida, y si tu trabajo podría ser una especie de homenaje hacia ellas.

El personaje ha sido apartado, sí. Hablé con varias mujeres e hijas de militares de una determinada época, y es que vivían apartadas en barrios, casi como guetos. No solo no trabajaban, es que hay toda una idiosincracia social femenina respecto a eso. Viven en un mundo aparte, muy ajeno a la vida real. Pero no traté de hacer ningún homenaje, solo contar la historia de una persona que se siente sola.

Trabajas con Jesús Ponce por quinta vez desde 2005, ¿cómo se mantiene esa relación en el tiempo? ¿Qué se siente al saber que siempre cuenta contigo para todo lo que haga?

Siempre desde la gratitud. Y hablando, él confía en mí y yo en él. Sé lo que quiere, o intuyo por dónde quiere ir. Y también él explica muy bien lo que quiere. En este rodaje me enseñó zonas de Sevilla dónde vivía gente...hizo un trabajo conmigo que me ayudó desde el punto de vista social y arquitectural. Esas cosas siempre son inspiradoras. Y luego él me deja libertad para hacerlo desde dentro, entonces creo que ahí nos entendemos bien.

Con Sebastián Haro te reencuentras después de trece años. Tanto en 15 días contigo como en *La primera cita* hay muy buena sintonía entre ambos, ¿cómo ha sido el reencuentro?

Supongo que se habrán afilado, o se habrán hecho más romas, las aristas. Con Sebas me gusta mucho trabajar. Entre la "acción" y el "corta" es el más generoso. Yo le doy todo lo que tengo, él me da todo lo que tiene y lo da a los demás.

En los últimos años has hecho mucho teatro. Hace muy poco te pudimos ver en *Zarabanda*, sobre un texto de Bergman. ¿Cómo ha sido ese viaje?

Ha sido el viaje más fácil y placentero de mi vida. Nunca agradeceré bastante a Mercedes Castro y a todo el elenco cómo nos acogieron. No tuve ninguna dificultad con ese personaje, parecía que me encajaba como un guante. Para mí ha sido un regalo de profundidad. Ha sido una bendición, partiendo desde la sencillez y pudiendo profundizar en el personaje.

¿Y la comedia? Quiero verte en un papel cómico.

Yo también, soy super boba. Todos los días mi vida es pura comedia. La gente se ríe a mi costa. Me tropiezo, me pongo intensa, río, lloro...y la gente se ríe. Pero nadie me da esto en cámara. Es verdad que las comedias que se hacen ahora son comedietas que tratan al espectador con muy poca inteligencia. Una cosa que quería decir sobre Bergman es





que trata al espectador con toda la inteligencia del mundo. Yo he aprendido muchísimo a no explicitar. Dejar que el espectador sea inteligente es una asignatura nuestra. No ser obvios.

Me consta que eres muy norteña de carácter, pero profesionalmente estás muy vinculada a Andalucía. ¿Cómo es tu relación con el sur?

Me siento como en casa. También es verdad que el sur donde más cómoda me siento es el sur seguro de sí mismo, el de pueblo, que habla poco. Que es igual que el norte que habla poco, sabio de naturaleza.

Eres leonesa, pero resides en Madrid desde hace unos treinta años, ¿cómo vives la ciudad?

Fotos de la película 'La primera cita'.
Cedidas por Festival Films

Madrid es lo que es. Parecen distintas pequeñas ciudades, según donde vayas. Si te vas a Usera, es una cosa, Carabanchel Alto es otra cosa, el Barrio de Salamanca es otra ciudad completamente diferente. Es un poco loca Madrid, va todo muy deprisa. Tiene cine en versión original, cosa que no tienen otras.

¿Y la sierra madrileña? ¿La conoces?

Voy a caminar siempre. Tanto a la Sierra Norte como la del Oeste. Me conozco todas las rutas, tanto de Somosierra como de Guadarrama, y todas las estribaciones previas. Cuando digo todas las rutas, digo todas. No hay una ruta de menos de 15 kms que no haya hecho andando.



Clínica Veterinaria
Sirio

Tenemos todo lo necesario para su mascota:

- Vacunas y desparasitaciones
- Análisis clínicos, radiología digital, ecografía
- Cirugía general y traumatología
- Peluquería
- Tienda de alimentación especializada y complementos
- Consultas de especialidad
- Servicio a domicilio

C/ Refugio, 1 (junto al ambulatorio de Pedrezuela)
Tlf: 91 843 41 74 www.cvsirio.es



Pregunta por nuestros Planes de Salud: la opción ideal para mantener la salud de tu mejor amigo

Chusa del Saz Helguera (Col. 5932)
Paula Cuenca Escalera (Col. 7255)

Bar Rafael

Taberna-Picoteo-Tapas
Especialidad en Pollos Asados



918432107 - Avda de Madrid 83 - Patones

NAVES INDUSTRIALES

ALQUILER DE NAVE DE 750 m²
EN EL POLIGONO INDUSTRIAL DE

EL MOLAR

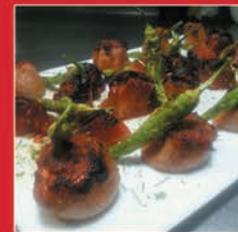
MJVILLANUEVA @EAMA.ES

91 345 22 00 MAÑANAS 609 782 877 TARDES



Restaurante
El Puntito
Cocina de Mercado

Lugar recomendado por:



Nueva Carta de Primavera

¡NUEVO SERVICIO!

EVENTOS, CELEBRACIONES,
BODAS, REUNIONES.

Menú Diario

Menú fin de semana - Carta

INFÓRMATE

Presupuesto sin compromiso

Parking municipal gratuito a aprox. 100 mts. del Restaurante

C/ Salud, 1 - 28710 El Molar - Tel.: 91 841 20 86 - Móvil: 649 947 691

Omar Benito

nace en San Agustín del Guadalix donde ya escuchaba los mejores grupos flamencos del momento, en la Don Benito, discoteca de fama por aquellos entonces la cual era de su familia y ejemplos a seguir



Sorprende con su juventud del profundo conocimiento del flamenco puro. Pero a la vez, ha demostrado que no le tiembla la voz, ni las ganas para enfrentarse a nuevos retos. Su impresionante sentido del compás, su armonía, temple, una voz rica, rajá, única... y una gran elegancia le permiten abrirse paso por los caminos más tradicionales del flamenco como en otras experiencias cercanas a la fusión, al mestizaje musical siempre con matices auténticamente flamencos.

Tipo alegre, divertido, descarado, polifacético y con arte por los cuatro "costaos", sin olvidar su habilidad con la guitarra la que aprendió a tocar sin más profesor que su oído.

Si tienen ocasión no duden en escucharlo. Magia flamenca. NUDO, ENSAYO y ERROR.

 Omarbenitom@gmail.com -  686909217 -  Omar Benito

RESTAURANTE



La Terracita de Julia

Ven a conocer y probar nuestra variedad en:
Raciones, tostas, bocadillos, aperitivos, etc...

Todos los domingos a las 14:00
PAELLA DE APERITIVO

Menús diarios
por **10,00€**



CARNES ROJAS A LA PARRILLA

Celebra tu evento con nosotros:
Comuniones, Bautizos, Cumpleaños, Comidas de Empresa...

Paellas por encargo · Comida para llevar
Platos combinados · Hamburguesas · Sandwich

1º Premio



Feria de la Tapa de Pedrezuela 2017

Menú Fin de Semana
por **19€**



PANTALLA GIGANTE de 150" pulgadas

Tel.: 91 844 61 18

C/ San Isidro, 37 (Junto al Torreón) - 28723 Pedrezuela - Parking Propio





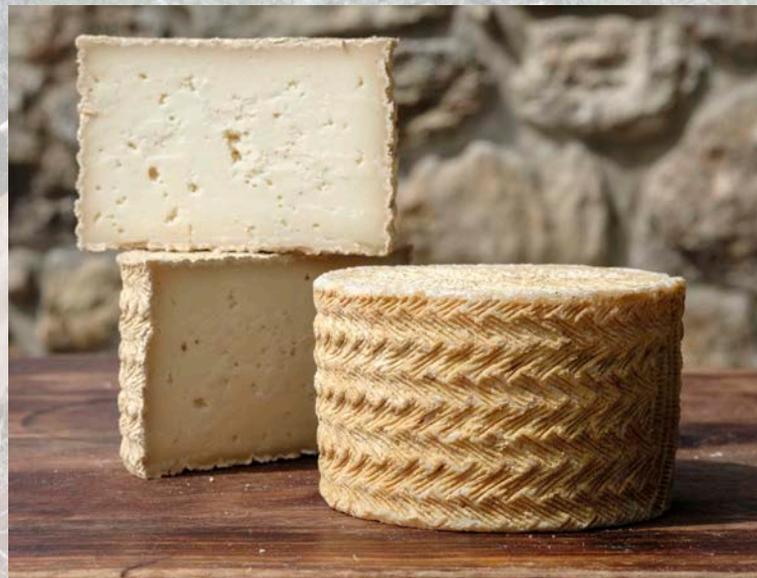
La Vía Láctea Quesos artesanos en la sierra norte “La Caperuza”

Texto: Gustavo Moral de Gregorio

La Vía Láctea es en este caso, no es el rastro lechoso de estrellas que tradicionalmente servía para orientar a los peregrinos que acuden a Santiago de Compostela, sino un recorrido ganadero y gastronómico para obtener preciados quesos de cabra, como en la explotación quesera que “La Caperuza” tiene en los alrededores de Bustarviejo, a unos 70 kilómetros de Madrid capital.

“La Caperuza” posee una finca de más de 200 hectáreas en la carretera de Miraflores de la Sierra, y a unos seis kilómetros de Bustarviejo dónde crían cabras malagueñas. Y, la fábrica de quesos y una tienda de venta de sus productos, se encuentra en pleno Bustarviejo, viniendo desde Valdemanco, otra localidad cercana.

Fotos: Laura Martínez Núñez y Luis Perez



Cabras de la Raza “malagueña”

Por el momento, sus productos son todos derivados de la leche de cabra, y tienen una gran variedad de quesos y otros lácteos, según diferentes procesos de fabricación y de curación. Trabajan sólo con cabras de la Raza Malagueña, con un sistema de manejo en extensivo, pastando diariamente por el valle de Bustarviejo, generando gran cantidad de beneficios para el medio ambiente. Esta raza es una raza autóctona que proporciona carne y leche de una gran calidad. Además, son muy rústicas, es decir, adaptables a entornos duros de clima como es la Sierra de Guadarrama Oriental.

Laura y Concha son las propietarias de La Caperuza, y se organizan para realizar las tareas necesarias para emprender una actividad comercial en el sector de la producción de alimentos de origen animal, como es la fabricación de quesos de cabra. Desde el cuidado y alimentación de la cabaña ganadera, labores de comercialización en establecimientos de la comarca, y la atención al cliente en la tienda, y sobre todo, la producción de lácteos.

Sus quesos y otros derivados lácteos los podemos encontrar, por el momento en ferias de alimentación, en la comarca de la Sierra de Guadarrama y en Madrid capital, además de en gran número de establecimientos comerciales del sector

alimentario de muchas localidades cercanas a Bustarviejo, como Miraflores de la Sierra, Manzanares el Real, Colmenar Viejo, El Molar, Pedrezuela, o Bustarviejo, llegando hasta Collado Villalba, Alcobendas, y comercios especializados de Madrid capital.

La Caperuza: tradición, variedad y sabor

El origen de la marca La Caperuza, se lo pusieron las dos socias de la empresa quesera, a partir del pseudónimo con el que son conocidos los habitantes de la localidad madrileña de Bustarviejo: Los Caperuzos, supuestamente por la costumbre antigua de que sus habitantes cubrieran sus cabezas con una caperuza o pañuelo, para protegerse de inclemencias meteorológicas, muy posiblemente, y no por la relación con el famoso cuento infantil de Caperucita Roja.

Hace unos dos años se lanzaron a la comercialización de sus productos, que van desde el queso fresco, a consumir desde el día siguiente a su elaboración; el tierno, de 15 días a un mes; el madurado, desde los dos meses de curación, o el madurado con moho, al que le bastan 3 semanas. Otros productos que elaboran son los yogures, cremas de untar acidas de sabor suave o la de sabor intenso, a partir de quesos madurados de 4 a 6 meses, además de otros productos, que se hacen por encargo, como el requesón.



Elaboración: Paso a paso

En un primer momento, se ordeñan las cabras y se obtiene la leche, el principal ingrediente que se guarda en cántaras, en la granja. De ahí, pasa a la quesería, donde se introduce en tanques de refrigeración, en los que se mide la cantidad obtenida, para pasarla a la cuba de elaboración en la que, según el tipo de quesos, se puede pasteurizar o no. Se mezcla con fermentos, dejándolo reposar y posteriormente se añade el cuajo, cuando la leche ha cuajado, se corta con un instrumento llamado lira, que corta la cuajada en pequeños trozos. A continuación, se elimina el suero.

Una vez escurrido el producto, se introduce en moldes, y a la vez que se extrae el suero sobrante, se le da la forma del molde que lo contiene. Después de este proceso, se lleva a la cámara de oreo, para que el queso obtenga la humedad adecuada en el secado de éste. A continuación, se introduce en la cámara de maduración, y se deja reposar el tiempo necesario para obtener el producto, según el queso o lácteo que se quiera lograr.

La Caperuza es una joven empresa, que elabora productos de gran variedad y calidad, que ya han sido reconocidos en certámenes gastronómicos, ferias y catas profesionales, valorados por medios de comunicación como Telemadrid, El País y otros. Pongamos en nuestra mesa y en nuestros hábitos alimentarios estos productos lácteos tan interesantes y sabrosos.

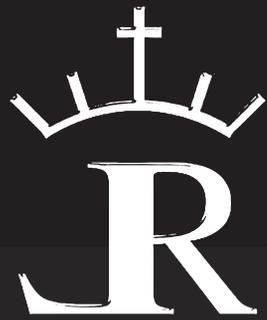
Gustavo Moral de Gregorio

 <https://www.facebook.com/gustmoralgustmoral@gmail.com>

 @queseriaartesanalacaperuza

 la._caperuza





Finca " Los Peñascos"

Realiza tu sueño

"CLUB HÍPICO PRIVADO"

Disponemos de un terreno de más de 30.000 m² divididos en diferentes espacios adaptables a las necesidades de cada cliente (boxes, paddocks, praderas etc.), ideal para caballos en recuperación de lesiones, entrenamiento especializado o jubilaciones.



" ORGANIZACIÓN DE EVENTOS Y CELEBRACIONES "

Contamos con una finca con encanto en plena naturaleza para que realices con nosotros tu evento a medida, desde el sencillo alquiler del espacio hasta la organización completamente personalizada para tu evento mas soñado



"ESPACIO RURAL"



"ESPACIO VIP"

Dirección: camino de pedrezuela s/n
28722 El Vellón (Madrid)

✉ laurariveraga@gmail.com

www.lospenascos.com

Todo a tu gusto presupuestos a medida .Ven a conocernos con cita previa sin compromiso telefono: 616453624

Cuaderno de campo

Comienza la primavera 2019

Texto y fotos Sofia Blanco



Erica australis brezo rubio
LA PUEBLA DE LA SIERRA



Fraxinus angustifolia
Fresneda trasmochada
NAVALAFUENTE



Mariposa *Iphiclides podalirius*
podalirio
PEDREZUELA



Cistus albidus Jara blanca
SAN AGUSTIN DE GUADALIX



Centranthus calcitrapae valeriana
española SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX



Eryngium campertre, cardo corredor
-PEDREZUELA



Onobrychis viciifolia pipirigallo
PEDREZUELA



Cistus ladanifer, jara pringosa
SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX



Euphorbia serrata lechetrezna
SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX



Galanthus nivalis campanilla de invierno
PEDREZUELA



Asphodelus fistulosus
gamoncillo
EL MOLAR



Narcissus triandrus Narciso
SAN AGUSTÍN DE GUADALIX



Crocus carpetanus azafrán
serrano LA HIRUELA



Salix caprea sauce cabruno
MONTEJO DE LA SIERRA



Issoria lathnia Sofia en *Quercus coccifera*
coscoja SAN AGUSTIN DE GUADALIX

¿Ha llovido poco, nada, desde la primavera pasada. Las temperaturas demasiado altas para febrero y marzo y llegó abril, la Semana Santa, y llovió todo, de golpe.

Ahora es el momento de las flores, mariposas, abejas. El campo es de colores, "de amarillo a la genista", "puertas violetas" de Cantueso. Y es que cuando paseo, también canto, bajito para no molestar.

No he hecho ninguna foto estos últimos días, pero no importa. Llave luego existo.

LAVADO DE COCHES A MANO

En colaboración con

ALGETE FUEL S.L.

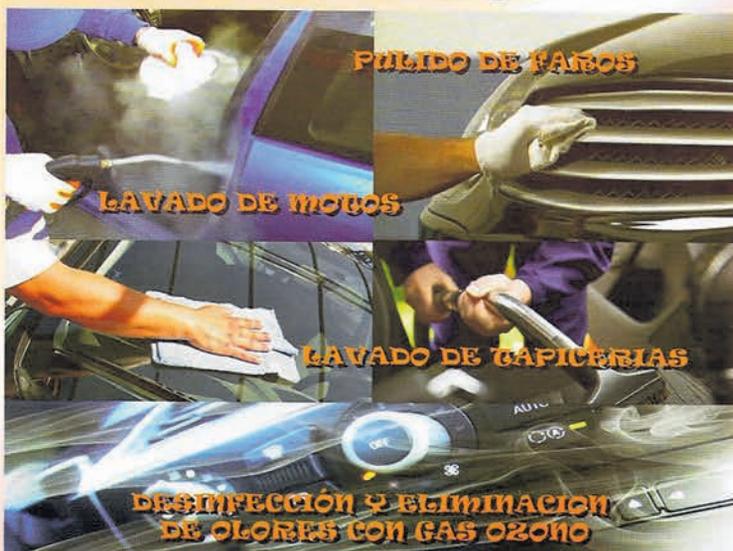


CARRETERA DE ALGETE A N-1 KM. 3,100 -
28100 - ALGETE - MADRID
CITA PREVIA AL TELEFONO 661 74 48 17

EBU LAVADOS
La Jirafa



ECO-LAVADOS A MANO ECO-PRECIOS



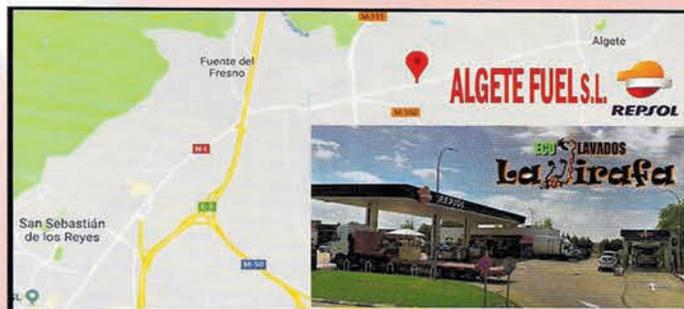
Haz tu RESERVA por Teléfono: **661 74 48 17**
Correo Electronico: ecolavadoslajirafa@gmail.com
Web: www.ecolavadoslajirafa.com

SERVICIOS Y PRECIOS

- | | |
|--|---|
| 1- Lavado COMPLETO
Exterior e interior.
Desengrasante de Llantas
y Aspirado (moquetas, asientos,
ceniceros, polvo, juntas puertas)
Limpieza de Cristales,
Regenerador de plastico.....14€ | 5- MOTO con llantas.....8€ |
| 2- Lavado a MAQUINA
Aspirado,
Limpieza de polvo (sin regenerador)
Limpieza de cristales.....12€ | 6- Pulido de FAROS40€ |
| 3- OZONO (Desinfección).....20€ | 7- Lavado PREMIUM
Exterior e Interior. Desengrasante
Llantas + Vapor y Aspirado
(moquetas, asientos, ceniceros,
polvo, juntas puertas) + Limpieza
de Cristales + Ambientador
+OZONO + Tapicería Completa
(asientos, suelo, techo y maletero)
+ Encerado y Abrillantador ... (Desde)... 80€ |
| 4- TAPICERIA Asientos..... 45€ | |

Todos los Precios son + IVA
Nuestros Lavados son A MANO
y Nuestros Productos son
100% BIODEGRADABLES

HORARIO: Lunes a Domingo de 9:00 a 14:00h y de 15:00 a 19:00h



ALGETE FUEL S.L.



**Seguimos
a su servicio**

Tienda 24 hrs

Pan recién hecho

Cambio de aceite y filtros

Equilibrado de neumáticos

ALGETE FUEL S.L.

Carretera de Algete a Nacional 1, km 3,1
28110 Algete (Madrid)





CHIMEDECOR

Más de **30** años
calentando tu hogar

CALDERAS · ESTUFAS · CASSETTES LEÑA · CASSETTES PELLETS



LIQUIDACION

PRECIOS DE FÁBRICA

**FIN
TEMPORADA**



FERLUX
CHIMENEAS Y BIOMASA



EDILKAMIN

BRONPI



ROCAL

¡y muchas marcas más!

CHIMEDECOR
lucha contra
el cambio
climático

918 47 85 92

C/ Torote, 12 Soto del Real

Ángeles Solís Área Quirúrgica

Autor: Antonio Terán y Pando

Entre todas las definiciones de Cultura que están a nuestra disposición, aquellas que contemplan el concepto de Belleza, son escasas. Y de forma injusta, a mi parecer.

La transversalidad cultural ha de incluir un concepto hedónico, imprescindible. La raza humana es mucho más feliz cuando contempla, siente e incluso imagina la Belleza, desde un nocturno de **Chopin** a una tabla de **Giotto**.

Pero, ¡Ah! La Belleza es efímera. Y el tiempo y el trato, el Mundo, en fin, castiga a las obras de arte (incluida la persona, el Ser). El elixir de la eterna juventud aún no se ha logrado y como no podía ser de otra forma, somos los humanos los que hemos de tomar en consecuencia el mantenimiento de lo Bello.

Aquellos “curator”, ahora “conservadores” y “restauradores”, son los encargados de devolver a las obra de arte la juventud perdida. Hacedores de complejas operaciones, propietarios de conocimientos, para los neófitos, arcanos, el manto celeste de una Virgen oferente, deslumbra de nuevo, pasados los siglos. Las armas de los “**condotieros**” relumbran de nuevo, como “**a posto**” de su próxima batalla. Las caritas de los “**putti**” o las carotas de los retratos de todas las épocas reviven en expresión, textura, ora severidad ora divertimento.

Una de estos magas revitalizadoras, (estos resucitadores), una de ellas, como digo es Ángeles Solís. No es fácil para éste humilde transcriptor, ser distante cual periodista profesional, en esta entrevista. Soy amigo de Ángeles desde hace años, conozco su oficio desde hace años y soy culpable de no haber reaccionado mucho antes y traerla a éstas páginas.

Licenciada en Bellas Artes, enamorada de la escultura, Ángeles Solís (1967) tiene una larga y fructífera trayectoria como restauradora: Museo Arqueológico Nacional, Museo del Prado (con José María Luzón), otros Museos (Málaga, Granada), Pompeya... y Monasterios, colecciones privadas y...la Real Academia de San Fernando, ese séptimo cielo. Está particularmente orgullosa del Premio Nacional de Restauración y Conservación de Bienes Culturales concedido a su equipo, por la intervención sobre la Colección de Vaciados de la Real Academia de San Fernando.



Fotografías: Ángeles Solís y Antonio Terán y Pando.





4 Tratamiento de soporte del cuadro "Los Pescadores" de José Nogué Massó (1880- 1973)



Reintegración cromática de las pérdidas de capa pictórica, en un cuadro de Esperanza Parada (1928-2011) perteneciente al Grupo Realistas de Madrid.



Fase de limpieza en un óleo sobre tabla del S- finales XV- principios XVI

"No somos artistas... ¡Fíjate, incluso somos artistas frustrados! También te digo que hay obras que vienen tan deterioradas, hay que reintegrar tanto, que deberíamos poner nuestra firma al lado de la del autor", me comenta Solís, tras sus gafas de científica y su penetrante mirada de quiera o no- de artista.

"Los artistas, están en su mundo, mundo de creación... nosotros estamos en la materia a restaurar. Somos unos técnicos artísticos"

Ángeles encara una revitalización (este término es de cosecha propia) con una muy seria preparación: historia, materiales, soportes...

Su estudio es un extraño laboratorio. Están las obras a restaurar, tanto lienzos como objetos, instrumental propio de la quirúrgica artística, biblioteca...

"La restauración es un proceso largo. Hay que valorar la época, la naturaleza intrínseca de la obra, las áreas a restaurar, como hacerlo, que materiales han de utilizarse... Estudiamos toda una evolución de la obra. Y se realiza un informe final Muy placentero... Y realizamos un seguimien-

to. Conservación y restauración son términos que han de ir juntos siempre. A mí lo que más me gusta es el proceso en sí mismo, el sacar a la luz lo que está oculto"

Delante de mi lucen lienzos ucrónicos: desde un **"Vanitas"** (Recuerden que polvo son y en polvo se convertirán) a obra contemporánea, objetos bellos y aquí y allá productos alquímicos, quintaesencias y transmutadores.

Al contrario de la destrucción del retrato de **Grey (Don Dorian)**, Ángeles hace volver la Belleza a la vida.

"Cada vez tenemos más reconocimiento. Tenemos asociaciones, como ACRA, Escuela de Restauración, la Facultad de Bellas Artes...en fin. Y date cuenta que se estudia una panoplia amplísima de materias: Física, Química, Técnica Pictórica, Historia del Arte...Tenemos un particular a arte"

Solís tiene una dicción clara y dulce.

"Hasta finales del XIX, los que intervenían en las obras, tanto pictóricas como escultóricas, eran artistas; pintores o escultores. Y utilizaban sus propias técnicas para intervenir. Eso criterio ya está completamente desechado."

Cuando la pregunto por sus gustos artísticos me habla, con pausa, de la pintura y escultura del XIX y XX. Pero, con ojos brillantes también me habla de **Julio López**, de **Barceló**, del **Gótico**, del **siglo XVI**, del deslumbrante **Renacimiento**... Pausa.

“Y me gusta mucho la obra conceptual”

El día es brillante e invita a la reflexión activa de las cosas. De pronto la comento a la vivificadora, por los marcos de los cuadros, como el que no quiere la cosa.

“Hay dos acciones fundamentales: el bastidor, el soporte y la parte pictórica. Todo es recuperable. El marco es súper-importante. Forma parte de la obra. Los marcos y los bordes del bastidor contienen datos interesantísimos: etiquetas, datos... ¡Es historia!”

Se estudia mucho en éste campo. Disolventes menos tóxicos y/o agresivos...no solo para los lienzos, también para los propios restauradores. Escáneres 3D, fotografía IR...

Sus planes son contundentes: *Colección de Vaciados de la Real Academia, cambios en la Museografía de la misma Real Academia (Sala de Principios), preparación de la exposición de premios de los artistas becados en Roma...amen de la restauración de la obra de Esperanza Parada, esposa de Julio López, perteneciente a la escuela de Realistas de Madrid...y un bello “enfriador”*. Si, un enfriador. Un bello cachivache, que servía para eso exactamente: enfriar bebidas. Después de verlo, brillante y con esa decadencia de la estética pura, dan ganas de tirar a la basura todas la hieleras que tengan casa, por prosaicas, mentecatas y feas.

Su abuelo materno fue escultor autodidacta. Su abuelo paterno fue cantero. No debe extrañar, por tanto, que la escultura es algo muy especial para Ángeles Solís.

“Mi especialidad es la escultura, aunque durante muchos años haya estado restaurando pintura. Bueno, es más incómoda de restaurar: piezas pesadas, formatos enormes...a veces tienes que estar como un peón en una obra...”

¿Para cuándo la obra creativa?

“No sé. He de buscar un equilibrio. Tarde o temprano...”

Como aquel viajero de **Bloy**, cada vez que Solís empieza el viaje hacia la creación propia, algo determinante ocurre que se lo impide. El trabajo llama a la puerta, impaciente.

Acabamos. Abandono el quirófano de la Belleza. Me voy del laboratorio.

Pregunto a vuelo pluma si se puede vivir de esto. De lo suyo.

“Sí. Yo, al menos sí. Y me siento una privilegiada.”

Cuando nos vemos, Solís y yo, el privilegio siempre es mío. Y ¿Quién sabe? Es posible que necesite un día de sus conocimientos y tenga que restaurar este viejo corazón que escondo entre las costillas de la vida.

Angeles Solís Parra



angeles.solisparra



angeles_solisparra



angelessolisparra



Fase de reintegración cromática de las pérdidas de capa pictórica. Se trata de una obra del S-XVII, de temática “Vanitas”.



RESTAURANTE - TERRAZA

La Fuente del Collado



- COCINA DE PROXIMIDAD - HORNO DE LEÑA (ASADOS POR ENCARGO)
- PARRILLA (CARNES DE BUSTARVIEJO) - MENÚ DIARIO
- VERDURAS DE LA HUERTA DE BUSTARVIEJO

Comuniones 2019, preguntar por menús personalizados



Ven a degustar los mejores productos en plena naturaleza

JULIO Y AGOSTO COCINA ININTERRUMPIDA TODOS LOS DIAS

ABIERTO DE 10,30 A CIERRE MIÉRCOLES CERRADO POR DESCANSO

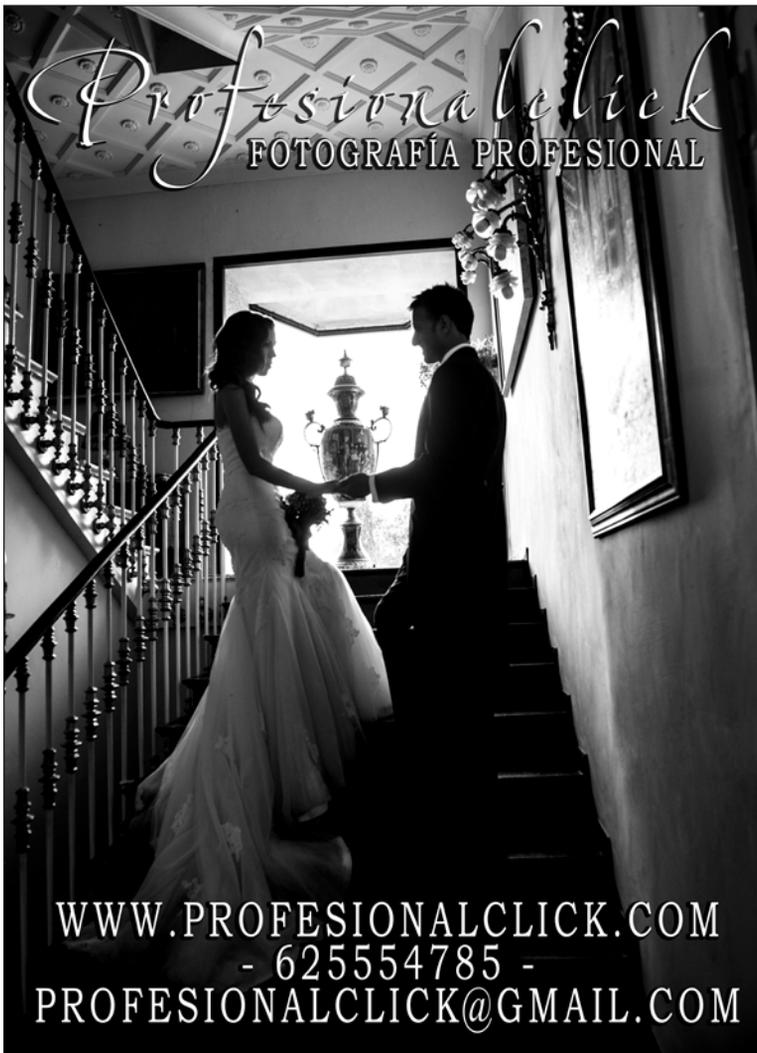
Tel. Reservas: 91 848 39 23

Ctra. M/610 de Miraflores a Bustarviejo Km. 12,800



La Fuente del Collado

Profesionalclick
FOTOGRAFÍA PROFESIONAL



WWW.PROFESIONALCLICK.COM
- 625554785 -
PROFESIONALCLICK@GMAIL.COM

PARMA
Bar-Cafetería



Nuestra Especialidad son las Raciones y las Tapas Variadas
Comida casera
Menús fin de semana 16 - 21 €
Menús diarios 9 €
¡Ven a probar nuestro exquisito chuletón!

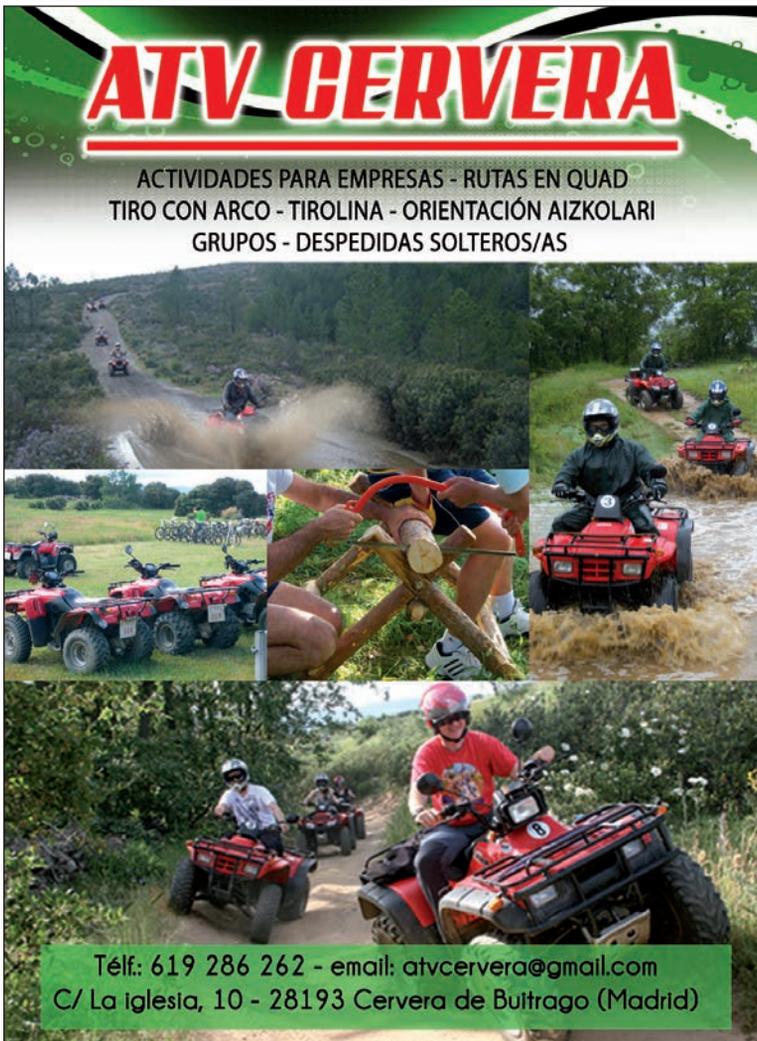
Horario continuado de 8:00h a 24:00h
Los lunes cerramos

Tel.: 91 848 95 06
C/ Lucio Benito, 27
San Agustín del Guadalix
www.restauranteparma.es



ATV-CERVERA

ACTIVIDADES PARA EMPRESAS - RUTAS EN QUAD
TIRO CON ARCO - TIROLINA - ORIENTACIÓN AIZKOLARI
GRUPOS - DESPEDIDAS SOLTEROS/AS



Télf.: 619 286 262 - email: atvcervera@gmail.com
C/ La iglesia, 10 - 28193 Cervera de Buitrago (Madrid)

HOSTAL - RESTAURANTE
EL LAGO

Especialidad en Cordero Asado en Horno de Leña,
Cochinillo, Costillar a la Miel y Tomillo,
Solomillo de Buey y Chuletones.
Postres Caseros

Tel.: 91 868 71 38
Cervera de Buitrago - Madrid



"La Costurera"



Belinda Moreno



Arreglos y composturas

Especialistas en confección de
trajes de flamenca a medida

Jacoba Díaz, 30 ("la Cerquilla")
28710 El Molar. Madrid
Tel. 618 989 000

Lunes a viernes
10.00 a 13.30 - 17.00 a 20.00

Artesanía en Cuero

"Todo tipo de trabajos de Guarnicionería"

Hacemos Trabajos por Encargo

Taller y Venta

911 64 41 33 -635 54 08 03

C/ San Roque, 47 - El Molar

www.artesania-cuero.com



OFRECEMOS PUESTOS DE COMERCIAL EN TU ZONA

ALTAS COMISIONES

INFÓRMATE: 690 847 560

ZONAS:

BUITRAGO

BUSTARVIEJO

GUADALIX DE LA SIERRA

SOTO DEL REAL

SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX

EL VELLÓN

LOZOYA

RASCAFRÍA



- Ubicados en zona norte de Madrid
- Servicio de asistencia técnica propia
- Rápida respuesta a cualquier tipo de incidencias las 24h.
- Control integral de su instalación
- Adaptación a normativas

- Socorristas - ATS - Médicos
- Instalación y reformas
- Construcción
- Localización de fugas
- Impermeabilizaciones
- Depuración
- Cobertores de invierno
- Cloración salina



*Mantenimiento
integral de
piscinas
particulares
y comunitarias*

safepoolsport@gmail.com

Tif. : 911 724 764/685 493 527/680 656 855

c/ Menor nº 4 nave 16 - Polígono Industrial La Mina, Colmenar Viejo

LOCAL

Seis años disfrutando de la cultura en la Nave Indeleble

Texto: Yago Garcia y Carmen Navarro



Momento final del nuevo espectáculo de Indeleble Comunidad Artística.

Un espacio de creación, formación y difusión de las artes escénicas, situado en Bustarviejo, en la Sierra Norte de Madrid. Un centro rural de actividades culturales gestionado por payasos y payasas.

Fotos: Nave Indeleble

El equipo de La Nave Indeleble, idea y desarrolla proyectos que vinculan cultura, creación y educación en un entorno rodeado de naturaleza.

La Nave Indeleble es un centro de encuentro y de intercambio socio-cultural en la zona norte de Madrid, y a su vez, sirve de canal de expresión y de comunicación bidireccional entre el público y los creadores.

Situado en una nave industrial del polígono de Bustarviejo. Levantado poco a poco, con materiales reciclados o reutilizados, casi sin dinero pero con multitud de inteligentes recursos y con la desinteresada ayuda de muchos vecinos y vecinas, se levanta el telón y aparece un hermoso y vivo teatro en esta comarca de la sierra de Madrid.



Campaña escolar con "Mica Mita"



“Entre dos Abrazos” de la Cía. Fuera de Lugar



Espectáculo de títeres “El hombre de la Flor”

El espacio, durante sus actividades culturales, se convierte en plataforma de visibilización de obras artísticas y manifestaciones culturales. En estos seis años de vida, se han producido más de una decena de espectáculos que han girado por multitud de plazas, teatros, festivales y redes. En este último año los espectáculos que se han producido y que han recibido una gran respuesta por parte del público son: “Entre dos Abrazos”, “Indeleble Freak Show” y “Fata Morgana”.

Además, a lo largo de estos seis años, han pasado por este escenario 77 espectáculos y cerca de 300 artistas, con espectáculos teatrales o musicales y enfocados al disfrute de todos los públicos. Unos 1800 socios forman ese público que participa de estas actividades y que gracias a ellos, más de una vez se ha colgado el cartel de “aforo completo”. En este lugar también se celebran eventos privados como bodas, celebraciones, conferencias y las divertidas campañas escolares, en las que pueden disfrutar de un espectáculo o de un taller de circo .

Y con el convencimiento de que el conocimiento, la creatividad, la educación y la cultura, son vías fundamentales para alcanzar el virtuosismo individual, mejorar las relaciones interpersonales y evolucionar hacia sociedades inteligentes, resistentes y sostenibles, se promueve también el ejercicio de actividades de formación para todos los públicos en la Nave



Algunos de los integrantes de La Nave Indeleble antes de salir a escena



Pan de Capazo en el Primer Bufanda Folk

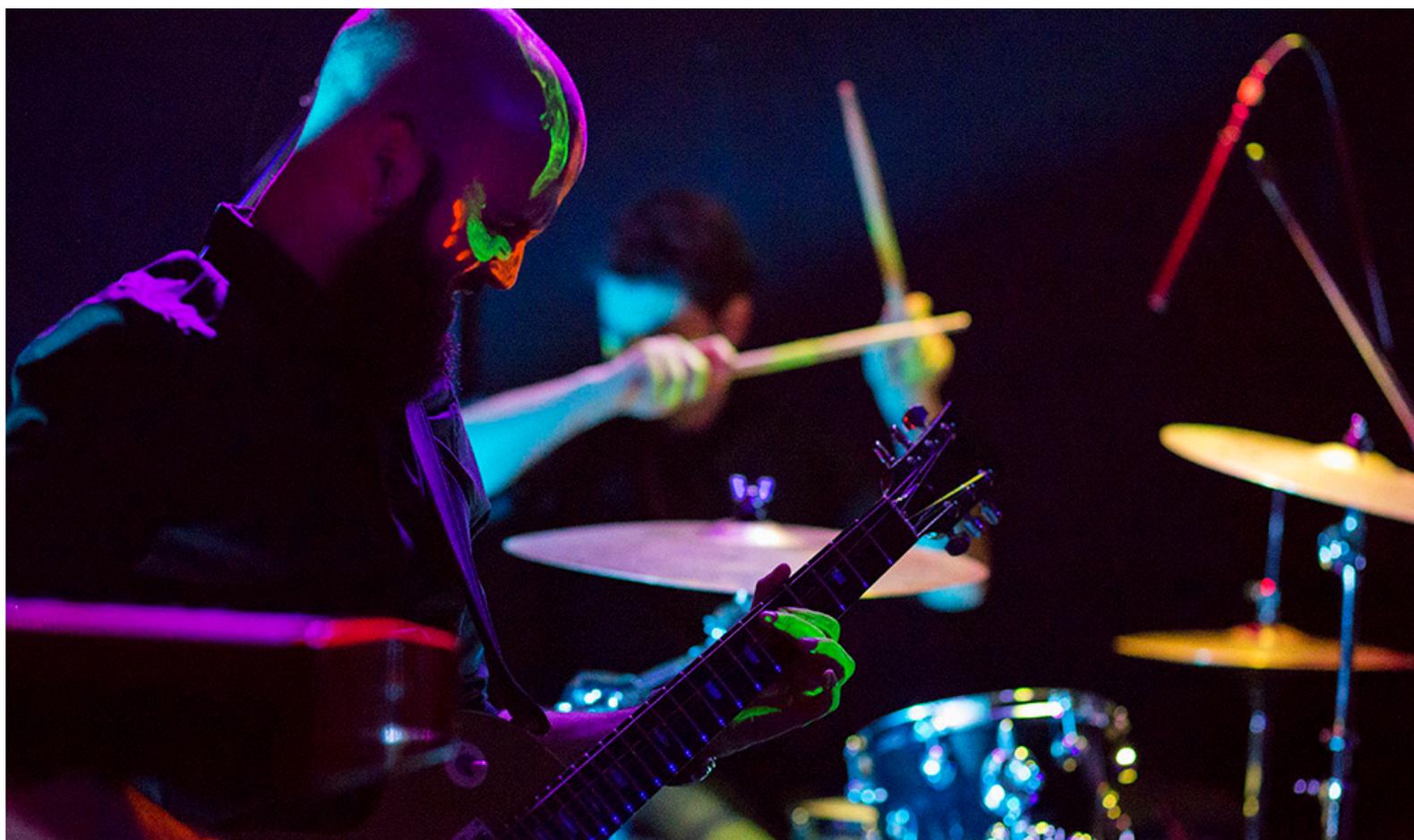
Indeleble. Danza Oriental, Danza Africana, Circo, Teatro, Títeres, son algunos de los talleres que allí se ofertan, tanto para adultos, como para los más pequeños.

El proyecto de La Nave Indeleble nace con la premisa de facilitar la vida cultural de calidad que demandan los habitantes de la zona y crece con el compromiso claro de orientar sus objetivos y actividades al cuidado y beneficio del hombre y

de la mujer, de su planeta, gracias al cual sobrevive y vive, y de su cultura, gracias a la que se revive y pervive.

Este equipo de personas quiere aprovechar la publicación de este artículo para invitaros a participar y conocer este hermoso lugar. Os podéis informar de la programación en www.indeleble.es/lanave o visitar su:

 Facebook e  Instagram.



La vibración sideral del Circulo de Willis

Formación ABIERTA

Soy tu Profesor Particular www.ciberi.es

Andrés Pérez

☎ 609179214



Puedo ayudarte en:

Tecnología Informática
Marketing de Contenidos WEB
Estrategias Social Media
Redes Sociales 2.0
Destacar con tu Curriculum
Perfil de LINKEDIN Estelar
Proyectos Personales
Hoja de Cálculo EXCEL



Diverticulosis y diverticulitis

Diverticulosis indica la presencia de pequeños bolsos, abultamientos o hernias (divertículos) en el intestino grueso en el tramo correspondiente al colon.

CAUSAS

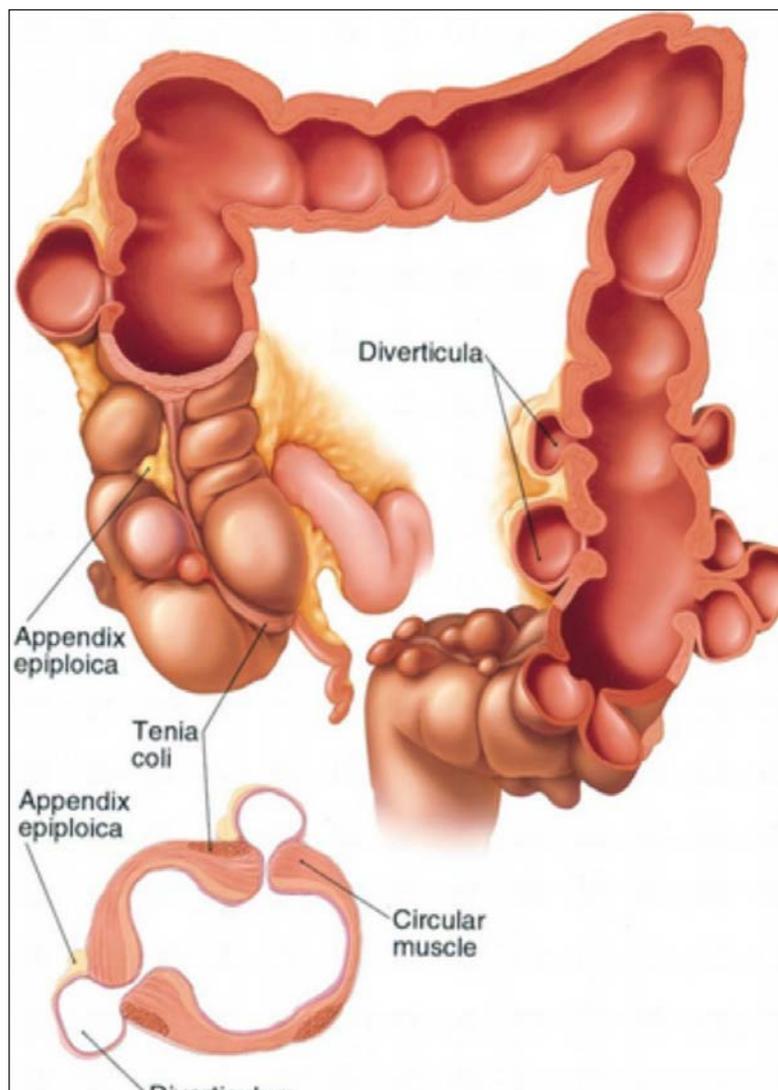
Aunque no se sabe exactamente por qué se forman los divertículos o sacos, se considera una afección asociada al estreñimiento y una dieta baja en fibra como las causas más probables. Las personas que toman principalmente alimentos procesados como arroz blanco, pan blanco, la mayoría de los cereales para el desayuno, galletas y rosquillas bajas en fibra, es posible que presenten estreñimiento y heces duras, lo cual lleva a esforzarse en las deposiciones. Esto aumenta la presión en el colon o en los intestinos y puede causar la formación de estas bolsas.

La diverticulosis es muy común. Se encuentra en más de la mitad de la población mayor de 60 años pero sólo un pequeño porcentaje de estas personas desarrollará una diverticulitis, una dolencia causada por pequeños trozos de heces (materia fecal) que quedan atrapadas en estas bolsas, ocasionando infección o inflamación. Esta afección es muy común y usualmente no presenta síntomas a menos que los materiales de desecho o las partículas de alimentos queden atrapados en los divertículos llenándose de bacterias lo que origina una diverticulitis. Cuando una persona sufre de diverticulitis presenta los siguientes síntomas: Dolor en la parte baja de la porción izquierda del abdomen Frecuente diarreas seguidas de estreñimiento.

- Fiebre

- Náuseas

- Vómitos



REMEDIOS POPULARES

- 1 .Dos a tres cucharaditas de salvado de trigo con cada una de tres comidas diarias ricas en fibra
- 2 Añadir cebada a sus sopas de verduras.
- 3 Beber diariamente un vaso de agua hervida caliente
- 4 Elaborar una infusión de manzanilla. Para ello debe hervir una taza de agua y luego de 10 minutos debe retirarla del fuego y agregar dos cucharadas de manzanilla. Tomar dos a tres tazas al día.

RECOMENDACIONES

Algunas recomendaciones para prevenir la diverticulosis y aliviar la diverticulitis:

Beber muchos líquidos. Es importante tomar entre seis y ocho vasos de agua diarios.



Consumir suficiente fibra (de 30 a 35 gramos al día) en su dieta. Es importante la fibra en la dieta, ya que absorbe humedad para producir heces fecales suaves y compactas, las cuales reducen el trabajo de los músculos del colon cuando se eliminan los desechos; reduce el engrosamiento de los intestinos; y previene el estreñimiento y la formación de divertículos. Para incluir fibra, puede seguir los siguientes consejos:

Seleccionar pan de granos enteros (integral) en vez de pan blanco.

Consumir varias piezas de frutas a diario.

Consumir la piel de las manzanas y peras

Agregar frutos secos, como uvas pasas, nueces, ciruelas pasas a sus alimentos.

Emplear más legumbres y vegetales en vez de carne en sus guisados.

Acudir al baño cuando se sienta la necesidad de ir. Es importante no reprimir la necesidad de evacuar el intestino, ya que si lo hace, puede agravar la situación.

Hacer ejercicio. El ejercicio beneficia los músculos de las

piernas y cadera e igualmente los músculos del colon facilitando así la evacuación.

No usar laxantes o enemas si se presenta estreñimiento. Es necesario evitarlos, ya que pueden irritar aún más los intestinos y crear un círculo vicioso donde el organismo necesitará cada vez más de ellos.

Evitar el consumo de cafeína del café, el chocolate y refrescos, ya que estas bebidas tienden a irritar los intestinos.

No fumar

Evitar consumir comidas sumamente procesadas o alimentos grasos, azucarados y picantes.

Evitar ingerir sin masticar bien, todo alimento con semillas enteras y se debe masticar bien las palomitas de maíz, ya que los fragmentos se pueden alojar en los divertículos y provocar la inflamación. Se deben moler bien las semillas antes de su ingesta.

Acudir a un especialista si se sospecha que se tiene diverticulitis, ya que si no es tratada puede desarrollar las siguientes anomalías:

La oclusión intestinal: En el colon de una persona con diverticulitis suelen formarse tejidos fibrosos que, al acumularse, cierran totalmente el paso a los alimentos creando la parálisis intestinal lo cual es sumamente grave.

La peritonitis: El líquido que contiene los divertículos, que usualmente está compuesto de bacterias y materia fecal, se derrama en la cavidad intestinal, produciendo una infección muy grave. Las hemorragias: Muchas rupturas de divertículos son seguidas por hemorragias ya que el sistema intestinal presenta numerosos ramales de vasos sanguíneos.

Invasión de otros órganos cercanos: Se puede formar una fístulas que puede servir de vías de paso entre el y cualquier otro órgano cercano como el intestino delgado, la vejiga y en casos muy raros, la vagina y el útero haciendo que estos órganos se infecten también.

REFLEXOLOGÍA como tratamiento y prevención.

Una muy buena forma de evitar esta afección y para que los divertículos si se tienen se mantengan limpios y no se cierren. Para que disminuyan y lleguen a desaparecer recibir un mantenimiento de Reflexología podal cada 3 semanas. Se harán unas maniobras muy concretas en el colon reflejo en pies. En los pies se pueden advertir fácilmente la existencia de estos divertículos por un reflexólogo profesional.

A simple vista se advierten como unos puntitos o bultitos en las plantas de ambos pies por la zona de los talones. Consulta al terapeuta experimentado en reflexología.

VISIÓN EMOCIONAL DEL COLON

El sentido emocional y psicológico del intestino grueso es expulsar al exterior, a través de las heces, aquellos concep-

tos negativos, procesos o acontecimientos desafortunados, ideas erróneas o irritantes, traumas, conflictos mentales o emocionales, esquemas mentales obsoletos, cosas que tenemos que erradicar, etc.; limpia el cuerpo y la mente de los residuos nocivos, de lo que no nos sirve o lo que nos ha hecho daño. Puede ayudar a asimilar ciertos componentes emocionales no resueltos evacuados en las heces, así como de dar forma y sacar conclusiones de ideas que pueden ser útiles. Las alteraciones del colon como los divertículos tiene una carga importante de dolor, sufrimiento, abnegación, sacrificio, inconformidad, recelo, desacuerdo, etc.; las heces transportan conflictos, pudiendo su tránsito a través del colon perjudicar la funcionalidad del mismo quedarse adheridas en sus paredes restos de esos procesos. manteniendolos cronificados a través de los divertículos inflamados y cargados de restos que pueden llegar a infección física.

Belén Camín

Reflexología Podal y Quiromasaje

Terapia Floral y Auriculoterapia

Terapia CraneoSacral Biodinámica

PsicoNumerología Kármica

Reflexologiapodalymasblog.wordpress.com

Facebook: Reflexología podal y mas

655 835 958 (WhatsApp)

Centro de Terapias Complementarias VITALYS.

Plaza Maestro Tárrega 8. Alcobendas. Madrid

IMPLANTES - ODONTOPEDIATRÍA - ORTODONCIA (ADULTOS)
ODONTOLOGÍA GENERAL - ENDODONCIAS - CIRUGÍA - PROTESIS
ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS

Financiación hasta 6 meses sin intereses.*
 Revisiones y presupuestos gratuitos.

Molardent
 Colegiados miembros de la SEPA y SEMO

918 412 8333

Avda. de España, 64 - 28710 El Molar (Madrid)
 molardent@molardent.eu - www.molardent.eu

De Lunes a Viernes
 11:00h. a 20:00 h.
 Ininterumpidamente

* Previa aceptación de la Entidad Bancaria

¡Gracias por confiar en nuestro Equipo Dental!



Nuevos Servicios:
Carnes, Embutidos, Pollería,
Frutas, Bebidas, Pan,...



Plza. del Comercio, 6
entrada por C/Despeñaperros
(detrás de la Farmacia)
COTOS DE MONTERREY

Servicio a domicilio
Móvil 642 329 563

Herbolario
Lourdes Muñoz Chardon

Estética

- Quiromasajes
- Masaje terapéutico
- Reflexoterapia
- Shiatsu
- Reiki
- Parafina pies y manos
- Presoterapia
- Depilación cera
- Fotodepilación
- Tratamientos faciales
- Rayos U.V.A.
- Radiofrecuencia

Por la compra superior a **50€** le hacemos un **5%** de descuento

Disponemos de los equipos más novedosos y de última generación



¡Consulta nuestros Bonos Especiales!

Tel.: 91 843 32 99
Móvil: 649 49 62 10

C/ Las Eras, 74
28723 Pedrezuela
lourdesm.sanz@gmail.com

Horario continuado

Bajo cita previa

Horario Herbolario

Lunes a Viernes

10:00 a 14:00

16:30 a 20:30

Sábados

10:00 a 14:00

Lunes por la mañana cerrado

Anúnciate en 690 84 75 60 o info@revistapasandopagina.com

SIERRANORTE
TELECOMUNICACIONES, S.L.L.

CIRCUITO CERRADO DE TV.

Sistemas de
VIDEOPORTERO
CAMARA DE VIGILANCIA



ANTENAS
PORTEROS
INTERNET POR SATÉLITE
TDT POR SATÉLITE

INSTALADOR REGISTRADO
EN SECRETARÍA DE ESTADO
DE TELECOMUNICACIONES
nº 2589

Tel./Fax: 91 869 16 56 - Móvil: 606 94 54 76

C/ SAN ANDRÉS, 39 - 28740 RASCAFRÍA (MADRID)

✉ Sierranorte27@hotmail.com

ecoplus

Sistemas Informáticos S.L.

Fax: 91 841 02 01

Desde 1996
Soluciones de confianza:

- Mantenimiento de Empresas
- Servicio Técnico Propio.
- Redes para universidad, hospitales, ayuntamientos, pymes y grandes empresas
- Servicio Integral Web
- Gestión de Dominios
- Venta de Equipos, Consumibles y Periféricos
- Cursos Organizados

PULSERA DE ACTIVIDAD BRIGMONT NEGRA

BSPORT-B2 - Pulsera deportiva Bsport B2 con un diseño moderno y práctico. Varios colores. Con esta pulsera podrás hacer deporte con total comodidad y con la que podrás registrar tu actividad física y medir tu distancia recorrida.

EBOOK SCRIBA 195 6" 4.1.500mAh NEGRO 32 (VARIOS COLORES) Woxter Scriba 195.

Diagonal de la pantalla: 15,2 cm (6"). Tecnología: E Ink, Resolución de la pantalla: 1024 x 758 Pixeles.

Formatos de texto soportados: DOC, EPUB, DRM, FB2, HTM, PDF, RTF, TCR, TXT. Formatos de imagen soportados: GIF, JPG, PNG. Capacidad de almacenamiento interno: 4 GB.

Tarjetas de memoria compatibles: MicroSD (TransFlash). Tamaño máximo de tarjeta de memoria: 32 GB. Conector USB: Micro-USB. Lenguas del menú: Multi

PORTÁTIL LENOVO V130 I5-7200U 8GB 512GBSSD 15,6" W10H
Lenovo V130, 7ª generación de procesadores Intel® Core™ i5, 2,50 GHz, 39,6 cm (15,6"), 1920 x 1080 Pixeles, 8 GB, 512 GB

VEN A VISITARNOS
Y CONSULTA
NUESTROS PRECIOS

www.e-ecoplus.com - ecoplus@e-ecoplus.com
Tel.: 91 841 05 04 - C/ La fuente, 2 - 28710 El Molar

La trascendencia de la pequeñas acciones

Llevo días dándole vueltas a este artículo, pretendo que sea removedor de conciencias, una oportunidad para abrir el imaginario de cada uno de los lectores en torno a un tema tan determinante como lo es la solidaridad y la cooperación, pero todo me resulta insuficiente. ¿Cómo transmitir lo vivido para que cuando leas esto te sientas implicado? Porque esto va contigo.

Texto: Esteban Hirschhorn

A principios de febrero de 2018 me convocan a una reunión de trabajo con los responsables de World Visión, una ONG especializada en temas de agua con proyectos de desarrollo en muchos países del mundo; es una de las grandes, de las que forman parte del Consejo Consultivo de la ONU, con mucha gente trabajando e infraestructura.

Soy Dinamizador Socio Cultural del Ayuntamiento de Venturada, coordino y organizo eventos en general, en fin una ardua tarea a la altura de un municipio inquieto. Como tal me piden que me involucre como parte de la gestión de la 6K for Water, una carrera que pretende recaudar fondos para llevar agua potable a lugares del mundo en el que el agua es un artículo de lujo. Aporto además alguna experiencia en viajes de cooperación y un compromiso ético de colaboración con quién más necesidades tienen. De esta forma Venturada se convierte en el primer municipio de España que celebra esta carrera y que a la vez se desarrolla de forma simultánea en otros 19 países del mundo.

Se consiguen aproximadamente unas 400 inscripciones, un número suficiente para una prueba no competitiva. Y el municipio recibe a participantes con un día de sol radiante y un entorno festivo. También se acercó mucha gente de la propia ONG a colaborar esa mañana y es así como comienzo a consolidar el vínculo y relación con esta ONG.

Fotos: Voces de la Paz y Esteban Hirschhorn

Yo no me excluyo del pensamiento muchas veces generalizado, el discurso acerca de que las ONG son un comercio y de trasfondo poco claro ha calado en nuestra sociedad, por supuesto, también en mí. Pero cuando me aproximo a la labor de alguna de estas gentes empiezo a pensar que a veces es más fácil soltar un “a saber a dónde va a parar el dinero” como modo de justificación de mi propia inacción que ponerme manos a la obra en la tarea necesaria, indispensable de echar una mano a quienes lo necesitan.

A través de la carrera tengo la suerte de conocer a mucha gente que trabaja directamente en los diferentes proyectos y es así como

empiezan a sonarme nombres nuevos, de esos que sé que existen pero que ni siquiera ubico con facilidad en un mapa, países en los que World Visión viene trabajando hace mucho en tiempo en favor de una población sin recursos y sin futuro sino hacemos algo urgente.

En febrero de este año tengo la oportunidad de viajar a Zambuzgu, una comunidad ubicada al norte de Acra capital de Ghana donde World Visión está instalando pozos de agua. Es un viaje muy largo, primero hasta Ámsterdam, de ahí a Acra donde cogemos otro vuelo a Tamale. Allí nos espera un vehículo que nos trasladará al centro de la comunidad, nos





espera a lo largo de los próximos días la visita a muchos de los poblados que conforman esta región.

El camino polvoriento nos va dando pistas. Niñas y niños recorriendo distancias de 5 ó 6 kilómetros desde el poblado para alcanzar alguna de las escasas fuentes de agua. Llevan en sus cabezas cubos de 20 litros que harían imposible la tarea al más forzado. Las fuentes de agua son estercoleros, agua sucia y plagada de insectos es lo que van a consumir como única opción.

Puedo hacerte una amplia descripción del terreno, de la miseria de los poblados, de una población infantil al límite de lo humano. Niñas y niños sin futuro y casi sin presente. Barracones a modo de escuela donde comparten pupitre 4 peques donde sólo caben dos, sin material escolar ni medios en general pero esencialmente sin agua.

La falta de agua es un hecho que afecta de modo transversal a todos los estamentos del desarrollo, sin agua no hay alimentos ni sanidad, enfermedades fácilmente erradicables se instalan para diezmar una población ya de por sí castigada.

Pero esto que te cuento ya lo sabes, lo has visto en infinidad de campañas publicitarias y documentales, lo hemos escuchado en todos los medios, es tan difícil cambiar esta realidad.

¿Entonces? ¿Lo dejamos así? Yo digo que no, que las cosas se cambian desde uno y que los pequeños actos son trascendentes y determinantes aunque visualmente no tengan tanto efecto.

Da igual desde donde uno ayude a combatir la injusticia y la inequidad en este mundo tan descompensado, lo importante es ponerse en marcha. No esperemos más, ya sabes, la tierra sigue girando...

CAFE & BAR D'ADRY
(antigua panza)

**Abierto
de Martes a Sábado**
Próxima apertura

Para picar:
Rueda de ibéricos - Paninis -
Mini pizza - Tostas
Buen ambiente
KARAOKE - DARDOS - BILLAR
EVENTOS PRIVADOS consúltanos

 **615 563 922/911 378 963**
C/ Las Eras, 1 Pedrezuela

SÁBADO 6 JULIO 2019

**VII FESTIVAL
EL ÚLTIMO BUS**

**LA KANTERA
XPRESIDENTX
SEBENDE
DSEED
EKILIQUÁ**

A-1 Salida 45
EL MOLAR
Zona del Frontón municipal
C/ San Isidro con Crta. M-129

**ENTRADA
GRATIS**

  Más información y
horarios en:  /ElUltimoBus
 /FestivalElUltimoBus 

ZAFARY **Pub**



 **BAR DE COPAS**

**De Jueves a Domingo
de 10 a 3 AM**

Entren los que quieran

Tel. 910 74 67 93 C/ de las Eras, 12
Pedrezuela - Madrid
LOCAL CLIMATIZADO - ENTRADA GRATUITA

 **Adiestradora
para tu mascota**
Lú Rámila

**ADIESTRADORA PARA
TU MASCOTA**

**TÉCNICO EXPERTO Y PERITO JUDICIAL
EN ADIESTRAMIENTO Y
CONDUCTA CANINA**

La conducta de nuestra mascota tiene un por qué. Para entender cómo se sienten y piensan, es necesario el asesoramiento y colaboración de un profesional. Mejorar la relación con nuestro animal, es fundamental para que tanto paseos, como convivencia resulten agradables y nos llenen de alegrías. 25 años de experiencia en el trato con los animales.

- .- ADIESTRAMIENTO EN OBEDIENCIA
- .- ORIENTACIÓN SOBRE CUIDADOS Y CONDUCTAS
- .- NO TIRAR DE LA CORREA
- .- SENTADO/TUMBADO

adiestradoraparatumascota@gmail.com
654 047 678

Restaurante Pizzeria **El Tirol** de Lucho

Alarga tu velada en un ambiente agradable

Comida Casera - Menús del día - Comida para Celíacos
Raciones Caseras - Pizzas y Hamburguesas
Arroces y Asados de Encargo



Pantalla Gigante

El sábado y domingo ven a disfrutar de nuestro aperitivo.
Callos con garbanzos, paella...

Tel.: 91 843 28 18

Abrimos de Viernes a Domingo
C/ Eras de Abajo, 1 - Navalafuente (Madrid)



Asemolar
TÉCNICOS TRIBUTARIOS

Pioneros
en gestión online
de empresas

Servicios
integrales
económicos
y de calidad

Garantía
100%
en la resolución
de problemas

Telefono; 91 841 11 04
Fax: 91 841 06 47
E-mail: info@asemolar.com
Asesoría integral para empresas.
C/ La fuente N°7
28710 El Molar - Madrid
España



PELUQUERÍA Y BARBERÍA

JAVIER



Ampliación de personal

Avda. de España, 49 - Local 2 - 28710 El Molar
Cita previa: Tel: 629 60 75 43 / 91 844 02 08

BYE - BYE TABAC
LASER PUNTUR

La manera más sencilla y económica de dejar de fumar



¡Infórmate!



Hostal Alcudia

Sierra Norte



Hostal Alcudia Sierra Norte ahora con nueva administración ofrece solo alojamientos ó alojamientos y desayunos, contamos con habitaciones, individuales, dobles y triples, atención personalizada, wifi gratis, habitaciones modernas y confortables, el sitio ideal para desconectar de la rutina diaria, estamos en el corazón del Molar al lado del ayuntamientos, les espeamos.

¡¡BUSCANOS EN FACEBOOK!! Como Hostal Alcudia Sierra Norte

hostalalcudia@gmail.com
www.hostalalcudia.com

Tel.: (+34) 91 841 14 93
Móvil: 688 210 033 - Fax: 91 771 07 02
C/ Carnicería, 2 - 28710 El Molar (Madrid)

Motociclismo de escalada

Sidesglosáramos las distintas modalidades de motociclismo seguramente que todos, nos basaríamos en las mismas secciones: motos de carretera o motos de campo. Lo mismo habría algún atrevido que ampliaría con las motos de agua o incluso las de nieve, en sus distintos estilos; velocidad en circuitos, enduro, motocross, Freestyle, jet sky, snocroos, etc.

Uno de los deportes más divertidos que se hace en el mundo de las dos ruedas, sería en el apartado de campo, más concretamente con las motos de motocross. La categoría se le considera como Hillclimb o más conocida como las subidas imposibles.

Las reglas son muy sencillas y no requieren de grandes conocimientos ni tecnicismos. La pista de competición se suele ubicar en alguna montaña con una larga recta de destacados desniveles de más del 70%, tanto es así que el mantenerse de pie en el trazado es imposible, por eso si en la subida pierdes el control que suele ser lo normal, aconsejan el tirarte al suelo para resbalar hasta que pares. La salida se ubica la parte más baja y llana con el fin de coger velocidad con la moto, así conseguir llegar a terminar el final del trazado o por el contrario, llegar al punto más lejano desde la salida sin bajarse de la moto.

Lo que a priori parece algo tan fácil y divertido, puede terminar en algo bastante duro y difícil puesto que las motos convencionales no están diseñadas para este tipo de

pruebas extremas, ni venden motos para este tipo de competición. La gran mayoría de participantes lo que suele hacer es transformar una moto convencional de motocross hasta convertirla a su gusto. Se alargan los basculantes traseros para darle más adherencia a la moto y menos posibilidades de levantarse de la parte delantera, las ruedas traseras suelen ser especiales en anchura como dibujo para tener mayor



Momento final del nuevo espectáculo de Indeleble Comunidad Artística.



Reunion de los participantes antes de comenzar la subida



Las subidas eran complejas y con una pendiente elevada

agarre y peso en el tren posterior, también hay gente que todavía al día de hoy utiliza cadenas. Los más atrevidos suelen potenciar o sustituir los motores de grandes cilindradas que montan las motos convencionales de carretera llegando a cilindradas superiores a 600 c.c. con mucho mayor peso en su centro de gravedad, que no en todos los casos puede llegar a ser una ventaja.

Aunque parezca un estilo de motociclismo bastante novedoso y muy actual tiene una larga historia detrás. En 1907 se funda uno de los clubes más longevos el Oakland Motorcycle Club y sus principios eran los deportes de motor al aire libre, que como no podía ser menos las alternativas de mercado en estados unidos eran Harley Davinson, Indian o Excelsior.

Esta curiosa asociación de amigos de la moto tuvieron distintas disciplinas de competición, como el futbol en moto o polo de la motocicleta como ellos lo denominan, o sus carreras de carros. Durante los últimos años de la década de 1910 y los primeros de 1920, los grandes estadios de madera de todo el país se llenaron, mientras los espectadores alababan a sus pilotos favoritos correr por las vías a velocidades superiores a 177km/h. Sin embargo la introducción de varias clases nuevas de carreras pretendían proporcionar más distracción al espectáculo, ya que las categorías de 50,75,125 y 160 c.c. Luchaban por ser el centro de atención, pero al espectador estadounidense no le agradaba la idea.

La primera prueba que se hace de escalada da lugar en 1924, la subida era al Peralta hill en California, EEUU. Con motos de pesos superiores a los 80 kilos y de chasis rígidos sin ningún tipo de amortiguación, en el neumático posterior lo vestían con cadenas para tener mucha mayor adherencia al firme y no perder la tracción, esto tenía su riesgo porque se rompían y provocaban grandes daños por eso alguno de los pilotos salía mal trecho por sus escasas o nulos sistemas de seguridad que hoy en día conocemos, posiblemente el más cauto podría llevar unas botas altas.

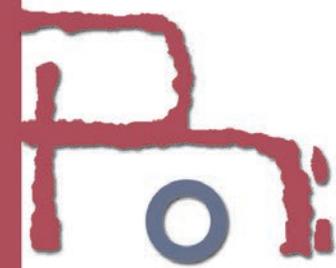
Así comenzaron las competiciones de Hillclimb, que fueron un lugar donde las tres grandes marcas podían mostrar la potencia y durabilidad de sus maquinas, lo que haría aumentar las ventas y la lealtad a ellas, garantizando la supervivencia de los fabricantes en momentos complicados. Mientras los primeros montañeros de motocross profesionales presentaban sus motocicletas modificadas de calle Indian, Excelsior y eventualmente Harley Davinson que tardaría en asumir la producción limitada de las series especiales dedicadas a este sector.

En 1920 se produjo el mayor auge de este deporte con más competidores en carreras de escalada y más compañías de motocicletas que montaban alpinistas. Entre 1928 a 1949 la competición la disputaban entre las marcas líderes Harley Davinson, Indian y Excelsior, aunque hoy en día cueste creerlo.

Su popularidad comenzó a disminuir con la oferta de otros tipos de géneros y empezó a desaparecer esta modalidad de motociclismo, hasta que en 2008 se le volvió a dar la importancia que tenía y se comenzó a correr las carreras de escalada en Daytona Motorsport group en Florida.

Este género se va abriendo puertas tímidamente por el mundo pero con una gran aceptación gracias a su diversión y espectacularidad. En Europa se disputa solo una prueba del campeonato que suele variar por distintos países, las fechas se dan agosto aprovechando las vacías estaciones de esquí.

Por citar algunas de las pruebas fijas que se corren todos los años podríamos hablar de Bernex en Suiza, También dos de las mejores pruebas a nivel europeo seria La Bresse Vosges o la más importante y divertida Arrete ambas en Francia. En España se celebra una de estas pruebas en las canteras de Olazti, Navarra con la modalidad de motos modificadas de mas de 600c.c. Para terminar os hare mención de una de las subidas imposibles más divertidas que se compite en Italia justo en Varese, lo curioso de esta prueba es que las motos son ciclomotores y scooter pudiendo ser modificados con la condición de contar siempre de un motor sin marchas y el resto lo que pueda aportar la imaginación.



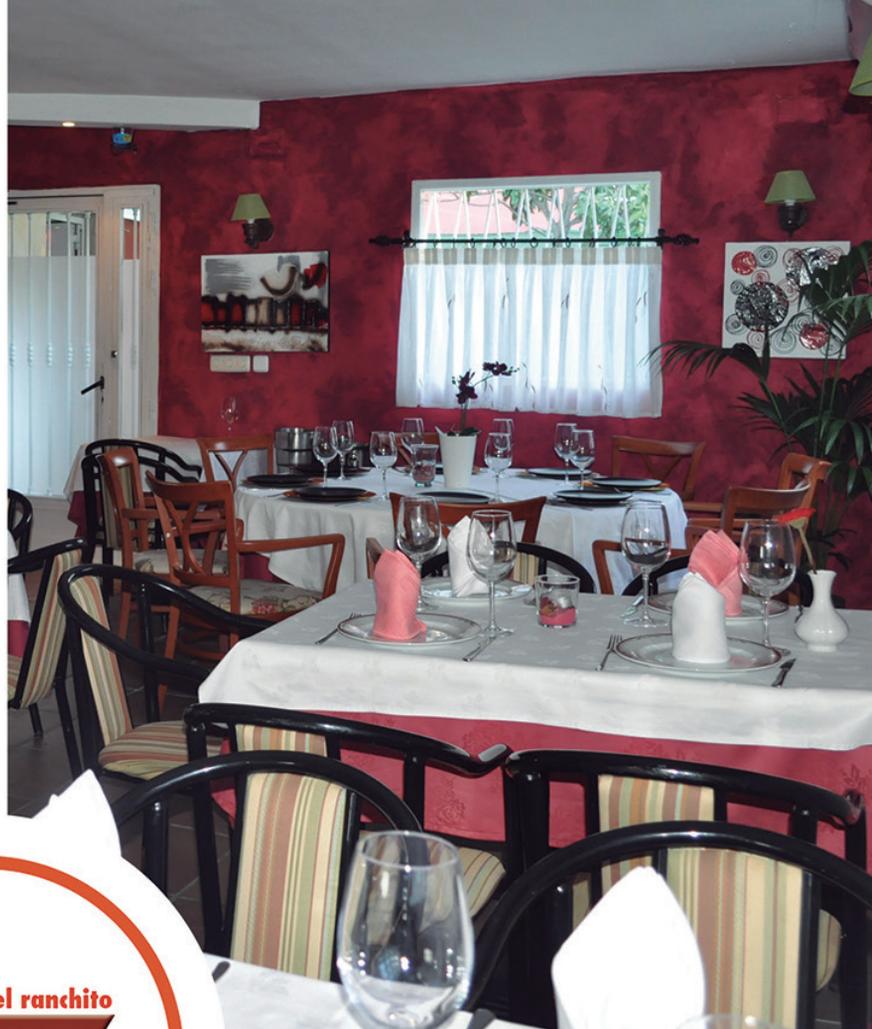
**Chapa - Pintura
Tuning
Mecánica
Electricidad**

RUSTICAR, s.l.
Concertado con todas las aseguradoras

www.rusticar.net

Polígono Norte.
C/ del Puente de San Antonio, nº 2
Tel.: 625 61 47 67 - 625 61 47 68
Tel. y Fax: 91 848 70 18
28750 San Agustín del Guadalix (Madrid)
E-mail: rusticar@telefonica.net





MENÚ 50€ PAREJA

**Todos los sabados noche...
música en directo.**

¡RESERVA YA!

**CELEBRA CON NOSOTROS LAS NAVIDADES
COMIDAS - CENAS DE EMPRESA - FIN DE AÑO**

Y MAS...

**Menu diario
Menu Fin de Semana**

Tlf: 91 843 87 82

www.elranchitodel47.com | elranchitodel47@gmail.com



Ctra. Nacional I - Km 47

PEDREZUELA

LA BODEGA DE PRADA

A CARGO DE LA DIRECCIÓN DE LA TERRACITA DE JULIA.



Salón en la parte de arriba para eventos y celebraciones, capacidad para 65 comensales.

De miércoles a domingo Menú diario, carta,
todo tipo de eventos , bodas comuniones, celebraciones.

Gran terraza con vistas

C/ Santa M^a de la Cuesta s/n. EL MOLAR Madrid **Las Cuevas del molar** tlf para reservas 918 410 575

OFRECEMOS PUESTOS DE COMERCIAL EN TU ZONA

ALTAS COMISIONES

INFÓRMATE: 690 847 560

ZONAS:

BUITRAGO

BUSTARVIEJO

GUADALIX DE LA SIERRA

SOTO DEL REAL

SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX

EL VELLÓN

LOZOYA

RASCAFRÍA



Visibiliza
tu negocio

Actualizamos
contenidos
WEB

Gestionamos
incidencias
de tu
NEGOCIO
ONLINE

EXPERTOS EN
SOLUCIONES
INTEGRALES
PARA TU
NEGOCIO

Creamos tu WEB

Llevamos
tus Redes
Sociales

Hosting

www.activatuidea.es

contacto@activatuidea.es

649.32.33.06

626.66.08.58

El Berruenco

28192 Madrid

Posicionamiento

Consultoría

Expertos en soluciones
para negocios de
Turismo Rural

REALIZAMOS
DESARROLLOS
A MEDIDA

HOSTING:

*Dominio

*Alojamiento

*SSL

WEB CORPORATIVA
A PARTIR DE 250€

Y

TIENDA ONLINE
A PARTIR DE 450€

Redes

Sociales

SEO

SEM

BLOG

Wordpress

Prestashop

PHP
CSS
HTML

MAR

KE

TING

Pedrezuela se anima con sus ferias

Con la llegada del buen tiempo las calles de Pedrezuela se animan. La feria de turismo, folklore y alimentación inicia la temporada, a ella le sigue la Feria de Abril y la ya tradicional Feria Medieval.



Pedrezuela da la bienvenida al buen tiempo llenando las calles y plazas con sus citas habituales. La Feria de Turismo, Folklore y Alimentación celebra su quinta edición el próximo sábado 11 de mayo con una amplia oferta en artesanía y alimentación, animada con la música de las actuaciones de grupos tradicionales de folk de la comarca y de la zona de la Sierra Norte. También tendrán lugar catas de distintos productos y talleres, entre otras actividades.

Se trata de punto de encuentro para las localidades de la zona y de la Sierra Norte, además de para los artesanos y

productores de dichas localidades, donde se dan conocer no sólo sus productos o servicios, sino también sus municipios.

El 18 de mayo la plaza de la Constitución se viste para acoger la Feria de Abril. En colaboración con las distintas asociaciones del municipio, ese día habrá actuaciones de la Escuela Municipal de Danza, actuaciones de flamenco, sevillanas, además de otras actividades en torno a este ya tradicional evento.

La Feria Medieval de Pedrezuela, un referente en la zona, cerrará la temporada de ferias. Como ya es habitual, el último

fin de semana de junio, Pedrezuela se traslada al Medioevo. Del 28 al 30 de junio las calles del municipio se llenarán con pasacalles, aves rapaces, bufones, bailarinas, teatro y trovadores. Al calor de las noches de junio los acróbatas aéreos nos deleitarán con sus bailes y sus bellas historias. Todo ello acompañado de música.

Todas las actividades y actuaciones se complementan con el emblemático mercado que acoge a más de 60 puestos de gastronomía, artesanía, donde además se muestran oficios tradicionales. Un mercado que ya es una cita obligada y que este año celebra su decimosexta edición.



AYUNTAMIENTO DE PEDREZUELA

V FERIA DE TURISMO, FOLKLORE Y ALIMENTACIÓN

Sábado 11 de Mayo 2019

Degustaciones gastronómicas

Mercado de artesanía y alimentación

Música y danza

Talleres y campeonatos

Castillos hinchables

Lo mejor de lo nuestro

Plaza de la Constitución de Pedrezuela

www.pedrezuela.info



"LEMON PIE"

ALGO DE HISTORIA...

Texto y fotos Juanjo Rodríguez

"Lemon Pie" o "tarta de limón" esta elaborada con una base de masa quebrada u hojaldre que se rellena con crema de limón, pudiéndose complementar con un merengue italiano.

Receta tradicional en las cocinas de Francia, en el siglo XIX era tan apreciada como símbolo de riqueza y bondad que habitualmente era servido como postre a la realeza.

En Reino Unido, esta tarta se la conoce como "tarte au citron", donde a veces la tarta es espolvoreada con azúcar glas antes de servir. En los EE.UU., es una tarta muy popular en los estados del sur y California, donde se elaboran de varios tipos, pero se destacan tres principalmente, la tarta tradicional de limón, la tarta de lima de los cayos y la receta que vamos a describir hoy aquí, la tarta de limón con merengue y en este caso, con merengue italiano.



INGREDIENTES para la crema de limón

- 1 Bote de leche condensada de 740 gr.
- 2 limones
- 2 limas
- 1 lamina de gelatina neutra

INGREDIENTES para la base

- 2 paquetes de galletas María
- 500 gr. Mantequilla fundida

INGREDIENTES para el merengue italiano

- 4 claras de huevo
- 100 gr. de azúcar
- 40 ml. de agua

ELABORACIÓN

Lo primero, prepararemos un almíbar base, para ello ponemos un cazo al fuego con el agua y el azúcar. Los dejamos hervir hasta que alcancen una temperatura de 120°C. Si no tenemos termómetro, aproximadamente, unos 15 minutos. Por otro lado, ponemos las claras de huevo en un bol y las batimos ligeramente con una batidora de varillas. Una vez que el almíbar ha llegado a su temperatura, lo añadimos a las claras muy lentamente, en un hilito, mientras continuamos batiendo hasta que se enfríe y se formen picos, poco a poco va volviéndose brillante y adquiriendo firmeza. Ya está listo para utilizar.

En otro bol, añadimos el bote de leche condensada, el zumo de las dos limas y los dos limones y las ralladuras de sus pieles y la gelatina que previamente habremos hidratado y mezclaremos todo con una espátula de silicona.

La base de la tarta, la elaboraremos con las galletas María y la mantequilla, para ello, trituraremos muy bien las galletas y la mezclaremos con la mantequilla fundida.

MONTAJE

El montaje se puede realizar individualmente o en un molde grande, yo he optado individualmente (ver foto).

En el molde, pondremos la base de galleta, a continuación añadiremos la crema de limón y con una manga pastelera, decoraremos con el merengue la tarta. Para terminar, con un soplete de cocina, flambearemos el merengue al gusto.

"Bona petit"

Juanjo Rodríguez

@chef_juanjoR



El Mesón del Asado
"Antigua Casa Heliodoro"
1962







Novedades

- Sartenes
- Barros
- Espadas Imperiales
- 8 variedades de Croquetas

Nuestras Tostas

- Tosta Serrana
- Tosta Minutejo
- Tosta Cojonuda

Variedad en Postres

- Muerte por chocolate
- Arroz con leche con cama de helado y azúcar caramelizado

Tenemos carta de

GIN&TONIC PREMIUM y COMBINADOS ESPECIALES

¡¡¡Solicítala!!!



Tel.: 91 843 30 28

Pza. de la Constitución, 3 y 7 (Junto al Ayuntamiento) - 28723 Pedrezuela (Madrid)
www.elmesondelasado.com • www.elmesondelasado.es • elmesondelasado@gmail.com

Búscanos en Facebook y Twitter




El Rincón de Eyra

(Antiguo Pollos Asados y más...)



COMIDA CASERA

MENUS PARA LLEVAR

(De martes a Viernes)

A ELEGIR 1 PRIMERO + 1 SEGUNDO

PVP MENÚ **6€** PVP 1/2 MENÚ **3,90€**

FIN DE SEMANA

- POLLOS ASADOS
- EMPANADAS
- RACIONES
- PLATOS PREPARADOS
- TORTILLAS

Y MUCHO MÁS...

📍 C/Iglesia, 11
28150 Valdetorres de Jarama

☎ 91 841 43 36 📺 Siguenos

MASAJES

- Intensos
- Embarazadas
- Relajantes
- Drenaje linfático
- Reflexología podal

ESTÉTICA

- Tratamientos corporales
- Tratamientos faciales
- Depilación
- Uñas





C / Real, 15
28710 EL Molar

☎ 91 841 18 36 📞 606 300 712 (solo whatsapp)

www.aerenisa.es



ELECTRO/MECÁNICA TALLERES ROMERO

REPARACIÓN DE VEHÍCULOS Y AIRE ACONDICIONADO
VENTA DE BATERÍAS

PEDRO ROMERO



C/ Tejera Vieja, 11 - 28710 El Molar - MADRID
Teléf.: 91 841 06 91 - Móvil: 622 241 359
E-mail: talleres_romero_elmolar@hotmail.com

CAFETERÍA GÉNOVA

Ambiente familiar agradable

Abierto todos los días a partir de las 6 de la mañana
Comidas caseras, Menús diarios, Raciones, Hamburguesas, Cumpleaños, etc...

*Celebraciones infantiles:
Cuentacuentos, talleres, magos, globflexia, etc...*

TERRAZA DE INVIERNO PARA FUMADORES

Tel.: 91 843 80 18

☎ cafeteria-genova

Especialidad en Codillo y Cocido

C/ Despeñaperros, s/n - Venturada - Cotos de Monterrey




COLORINES

¡tenemos novedades!! *¡te esperamos!!*

Fiestas infantiles y Cumpleaños
Atención niños por horas

Si reservas con un mes de antelación te hacemos un 5% dto

📞 Llámanos 629 110 355

📍 C/ La Cruz, 15 - El Molar
28710 Madrid - colorineselmolar@gmail.com



Rincón Riojano



MENUS DIARIOS
COMIDA CASERA
DESAYUNOS, RACIONES,
BOCADILLOS
GRAN TERRAZA

Teléfono: 910 42 33 19

Av. de Madrid, 43, 28750 San Agustín del Guadalix, Madrid

NURIA PELUQUERIA Y ESTETICA



19 años a su servicio

📍 C/ Gumersindo Ruiz, 14
28710 El Molar
Tel.: 91 841 07 71

📺 Siguenos en Facebook



Todos nuestros productos son elaborados en nuestras instalaciones de manera "Artesanal"

☎ Delicias y Sueños Catering
www.deliciasysuenos.es
@ deliciasysuenoscatering@gmail.com

☎ 682 802 890 - 686 516 474 ☎ 91 843 48 09

C/ de las Eras, 8 - 28723 Pedrezuela (Madrid)
Parking Público en Avda de los Toreros

¿Conoces tu destino?

Creadora de Conciencia Akáshica®. Maestra de Reiki. Maestra de Registros Akáshicos. Tarotista. Especialista en Terapia Regresiva. Tlf.: 653.662.128 Email: concienciakashica@gmail.com



ARIES

As de Espadas. Aries, vas a experimentar un despertar, acompañado de nuevas ideas y conceptos que cambiarán tu visión del mundo y tu vida para siempre. El As de Espadas te recuerda que tienes grandes reservas personales de fuerza, que puedes invocar para adquirir conocimiento y dar forma a tu mundo con tu intelecto.



TAURO

As de Oros. Es momento de manifestar tus deseos en el plano físico. Anuncia una renovación de ambiciones dirigidas hacia la creación material y el éxito financiero. Puede aparecer el comienzo de una nueva empresa que traerá consigo recompensas financieras. El dinero se vuelve disponible para poner en marcha tus proyectos. Tienes ahora la energía para hacer que las cosas funcionen.



GÉMINIS

Nueve de Copas. Es un tiempo de estabilidad emocional y material, de buena salud y de gran felicidad, aunque esta situación pueda ser tan sólo temporal. Las dificultades han sido superadas y todos tus esfuerzos sostenidos recibirán su recompensa. Debes asimilar lo que has aprendido, a fin de crear unos cimientos fuertes antes de intentar seguir progresando.



CÁNCER

Nueve de Oros. Indica una ganancia financiera proveniente tanto de tus esfuerzos y ahorros como de un dinero no ganado por ti mismo, como una herencia o un regalo. En cualquier caso, la suerte ronda tus asuntos materiales. Sin embargo, hay algo en ti que no se satisface y tendrás ganas de nuevos desafíos como una nueva aventura, viajar o dar un cambio a tu vida. No tomes decisiones apresuradas.



LEO

Dos de Bastos. Leo, el Dos de Bastos te llama a convertirte en un guerrero intelectual armado de coraje de tus convicciones. Tus ideas tienen mucho potencial, pero necesitarás trabajar mucho para hacer que fructifiquen. Requerirás de mucha fuerza de voluntad y dedicación para seguir tu visión. Si escoges la seguridad cómoda y aburrida, nunca tendrás la oportunidad de saber de qué eres capaz realmente.



VIRGO

Seis de Oros. Virgo serás el beneficiario de la generosidad de otra persona. Quizás recibas una beca, una recompensa o un regalo monetario, o simplemente un buen consejo. Esto pondrá tus asuntos financieros sobre terreno firme y restaurará la fe en ti mismo. También se te advierte de que no te precipites en un asunto amoroso, pues la relación no será muy duradera.



LIBRA

Seis de Bastos. Indica que, tras mucho trabajo duro y dificultades, estás empezando a alcanzar el éxito que soñaste y será un éxito reconocido por otras personas. Puede significar que has culminado unos estudios, has ascendido en un trabajo, has ganado una carrera o has interpretado tu música en público. Además, anuncia un tiempo de armonía y estabilidad económica.



ESCORPIO

Siete de Bastos. Escorpio, tendrás que enfrentarte a una gran competencia en el área creativa o de los proyectos de negocio. Tendrás que alcanzar nuevos niveles de creatividad para conseguir que tus ideas sean aceptadas ante tus rivales. El mejor modo de conseguir esto es ser firme y pero diplomático, si es que quieres que la gente escuche y acepte tus ideas.



SAGITARIO

Sota de Copas. Sagitario, inicias un tiempo de gran percepción y conciencia, un tiempo de desarrollo y comprensión espirituales. Decídete si no has sido resolutivo, es tiempo de actuar. La indecisión puede significar que no estás consiguiendo nada, y que te estás frustrando y volviéndote furioso contigo mismo, y trasladando eso a otros. La meditación pasiva demostrará ser muy beneficiosa en este momento.



CAPRICORNIO

Ocho de Bastos. Marca el final de un periodo de inactividad, e indica que es el momento de ponerse a hacer cosas. Tu imaginación fluirá ahora libremente, y cualquier bloqueo creativo que puedas haber experimentado se vendrá abajo. Las cosas marcharán ahora fácilmente para ti, y serás capaz de hacer un rápido progreso. Puede llegarte un mensaje o una carta que requerirá rápida respuesta.



ACUARIO

Cinco de Copas. Acuario estás revolcándote en lamentaciones por algo que has perdido, ignorando todo lo que todavía te queda, que a la larga puede ser más valioso. Puede ser que un asunto amoroso se estropee, conduciendo a infelicidad y quizás separaciones, pero la situación no es terminal, hay algo que puede ser recuperado.



PISCIS

Tres de espadas. Piscis estás en un momento en el que has tocado fondo. Sientes mucha pena por la ruptura de amistades y relaciones queridas. Puedes sentir que has alcanzado el límite de lo que eres capaz de soportar. No desesperes, esta situación ha surgido porque las cosas no podían continuar de siempre como estaban. Las cosas sólo pueden mejorar de ahora en adelante.



LA DIAVLA

CLUB/RESTAURANTE
MEJICANO

C/ANTONIO ACUÑA, 19 - C.P. 28009 MADRID

TLF.: 910579764



Diseño Gráfico - Web - Imprenta
Reparación PC/Mac



Rotulación Vinilo

Vehículos - Rótulos - Lonas - Luminosos

Ropa para Peñas - Camisetas - Sudaderas
Marcaje Textil - Tazas - Mochilas - Gorras

650 791 674 C/ Parador, 11C
Venturada

www.mysteria.es

PUNTOS DE ENCUENTRO

pasando
pagina

ALCOBENDAS

- Centro Vitalys Plaza Maestro Tárraga,8
- Centro de Arte
C/ Mariano Sebastián Izuel, 9
- Centro Cultural Pablo Iglesias
C/ Paseo de la Chopera, 59

ALGETE

- Gasolinera Algete Fuel. S.L.
Carretera de Algete a Nacional 1, km 3,1

BUITRAGO DE LOZOYA

- El Espolón C/ Real, 60
- Cafetería Rick's C/ Tahonal, 14

BUSTARVEJO

- Casa Rural de la Senda del Viento
C/ Mayor, 33
- Biblioteca de Bustarviejo
- Restaurante Maruja C/ de La Parra, 38
- La Fuente del Collado
Ctra. M/160 de Miraflores a Bustarviejo km.12,800

CABANILLAS DE LA SIERRA

- Restaurante Rincón de Cabanillas
C/ Real, 75

CERVERA DE BUITRAGO

- Hotel Restaurante El Lago
C/ de la Iglesia, 3

COTOS DE MONTERREY

- Cafetería Génova
C/ Despeñaperros, s/n

EL MOLAR

- Javier Peluqueros
Avda. de España, 49
- Las Cuevas
C/ La Cuesta, s/n
(La Cueva El Matador, la Cueva de Krusty,
El Espada, la Cueva del Lobo)
- Centro de Belleza Aerenisa
C/ Real, 15 (junto a Restaurante Chino)

EL VELLÓN

- Centro Médico
- Casa de la Cultura

GARGANTA DE LOS MONTES

- Alojamiento Rural La Badila
C/ Príncipe, s/n

GUADALIX DE LA SIERRA

- Carnicería Los Chichas
C/ Carretas, 9

LA CABRERA

- Centro de Humanidades Cardenal
Gonzaga
- Bar Restaurante El Machaco
C/ Carlos Jiménez Díaz, 19

MADRID

- Ateneo
C/ Prado, 21
- Círculo de Bellas Artes
C/ Alcalá, 42
- Cervecería El Rincón de Minaya
C/ Villamanta, 1 (Ensanche de Vallecas)

FUENTE EL SAZ DE JARAMA

- Centro de formación musical Artenea
C/ Almendralejos, 4 Local 14

MIRAFLORES DE LA SIERRA

- Restaurante LLerja
C/ Norte, 5
- Centro Médico

NAVALAFUENTE

- El Tirol de Lucho
C/ Eras de Abajo, 1

PATONES DE ARRIBA

- El Rey de Patones. C/ Azas, 13
- Bar Rafael. Avda. de Madrid, 84

PEDREZUELA

- El Mesón del Asado
(Antigua Casa Heliodoro)
Plaza de la Constitución, 3
- Cafetería Panadería Chichon
- Veterinaria Sirio. C/ Refugio,1

SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX

- Bar/Cafetería Parma
C/ Lucio Benito, 27
- Restaurante Rincón Riojano
A.v. de Madrid, 43

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

- Crisser Jazz
Avda. de la Fuente, 8 Nave, 35
- Restaurante La Artesana Avda. de lo Cortao,34

SOTO DEL REAL

- Chimedecor. C/ Torote,12

TORRELAGUNA

- Restaurante/Museo Alfolí de la Sal
C/ de la Estrella, 7

TORREMOCHA

- Torrearte es Cultura
C/ Torrearte, 3

UCEDA (Urb. Caraquiz)

- Mesón Caraquiz
Ctra. de Talamanca a Torrelaguna

VALDETORRES DEL JARAMA

- Estanco
C/ Soto, 2

Además podrás encontrar Pasando Página en todos nuestros anunciantes,
llamando al 690 847 560 o en www.revistapasandopagina.com

SERVICIO AEROPUERTO TRASLADOS Y VIAJES

24 HORAS



avimartin17@gmail.com

Vehículos gran turismo
Servicio a empresas y particulares

Raúl Ávila. Tel: 646 819 355 - Antonio Ávila 680 945 223

Cafetería y Parque Infantil



C/ El Refugio, 1 - Pedrezuela (Frente al Centro de Salud)



CADENA
dial

Madrid Norte 102.2 FM

**MANEL
FUENTES
SE ATREVE**

¿Y TÚ?

atrévete
El despertador de **dial**

De lunes a viernes de 06h a 11h.



TRANSPORTE

MUDANZAS

GUARDAMUEBLES

INTERNACIONAL



MADRID: C/ El Ardal s/n. San Agustín del Guadalix

91 381 55 77

BARCELONA: Carrer Xarel·lo P. Empresarial CERVELLO

93 660 50 51

www.rhernan.com

info@rhernan.com