

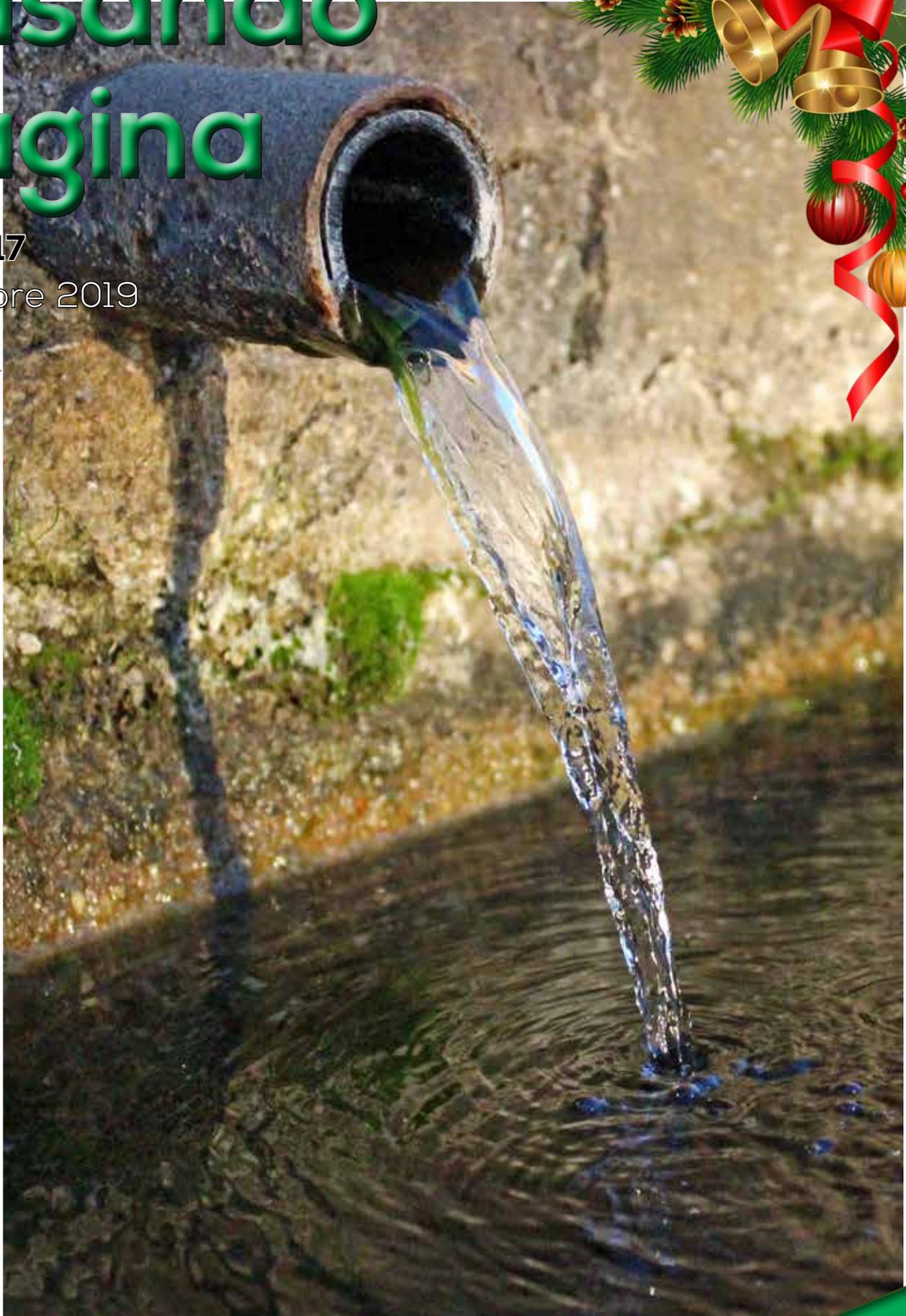
Pasando Página

Edición 17

Noviembre 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 transcurra.

Realizamos servicios funerarios en toda la Comunidad de Madrid

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.

GARANTÍA DE CALIDAD



ATENCIÓN PERSONALIZADA 24 h

919 044 000

PARCESA



www.parcesa.es

- 6** SILVER SHAPER
- 10** TXEMA CABRIA
- 13** PACO CANDELA
- 15** CINE EL CANTO DE LA SELVA
- 18** JORDANIA CRUCE DE CIVILIZACIONES
- 23** CUENTO DE NAVIDAD
- 26** CUADERNO DE CAMPO
- 28** AGUA : VIDA
- 30** NUESTRA HUERTA
- 34** CARPETANOS EN LA SIERRA NORTE

Sumario

- 38** LOCAL VENTURADA
- 40** JOYA NATURAL DE SAN AGUSTIN
- 46** ARKEIDIA
- 50** EL RINCON DEL BUEN YANTAR
- 54** MOTOR
- 56** NUTRICION
- 59** BELLEZA Y BIENESTAR
- 60** SALUD
- 62** REDES
- 65** HORÓSCOPOS

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, Isabel Catalan Jesús Bella, María Isabel Jareño, Ana García, Sofía Blanco, Belen Camin, Eva Aguado, Jorge Herranz, Jose Manuel Encinas, Angel Herranz, Jorge Del Reguero, Pepe Soriano, Virginia Jaro, Paula García.

Ilustraciones: Luján Rueda Ferreiro, Moisés Tolosa, Celia Rodríguez Jaro.

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

Imagen de Portada: Alfa III.

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 GonerSTUDIO 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)*

III (El Monte Carmelo se hace barrio con la gente del Sur)

Sobre la afeitada loma desprovista de vida, lloran torrenteras como dentelladas, y en esa cima descarada de abandono, allí, esos hombres y mujeres herederos de la nada, levantaron un oasis con sus manos de sueños, en un acento de babel peninsular recién llegado.

La “muntanya pelada” la llaman los nativos en su idioma catalán, hermoso de romances y que nunca se prohibió como cuentan ahora, pues yo lo aprendí de oyente en su dulzura y mis lecciones las realizaba en el patio alegre de hambre del colegio, o haciendo cola, al pedir la vez, para comprar el carbón que encendía nuestras noches de cena escasa.

Como iba diciendo sobre aquél caparazón de barro y miseria se armaron los andamios de la esperanza.

Techumbres de aire, huecas como nidos, coronaban el ascenso de paredes tan frágiles que imitaban tristezas.

La señora Francis dormía de consejos tus atardeceres a través de alguna emisora, en el aparato de radio que acompañaba las soledades sin ventanas; mientras, por algún rincón, aparecía aquél hombre en su bicicleta, con la nevera de madera, tesoro de ricos helados mantecados: ¡a peseta!

Las noches de Navidad se cantaban villancicos: “fun-fun-fun, madre en la puerta hay un niño” mientras las abuelas lloraban lágrimas de anís y en las casas se fundían los plomos de la alegría.

Las luces en Pedralbes se apagaban muy tarde, mientras en el monte Carmelo se encendían las lámparas del hambre.

Gaudí desde lo alto de alguna torre contemplaba.

* 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, N° 11
02200 Casas Ibáñez (Albacete) SPAIN
Tel. + 34 617 37 93 28
mariluz@vegatolosa.com



Vega Tolosa



www.vegatolosa.com

Silver Shaper: el alma del surf tallada en plata

Raquel Pereira presenta su línea de joyería de inspiración surfera gestada en el corazón mismo de la sierra norte

Desde el corazón de la sierra norte de Madrid hasta a la brisa del océano, **Silver Shaper**, la nueva línea de joyería exclusiva, artesanal y de inspiración surfera, encierra en cada una de sus piezas el alma de las olas, el respeto por la naturaleza, la montaña y el mar y la honestidad con la vida. Moldeadas a mano, desde el corte hasta el pulido y su acabado, las joyas de **Silver Shaper** reflejan el estilo de vida tranquilo y la filosofía que se respira en el taller de Raquel Pereira, su autora.

Madrileña de origen y residente muchos años en la Sierra Norte donde empezó a fraguar su sueño, Raquel Pereira vive ahora su proyecto afincada ya junto al mar, en Valencia, donde se trasladó a principios de año. “Silver Shaper es el respeto y admiración por el shaper que moldea la tabla con sus manos, es un día a día sin prisa, saboreando una paella con amigos, la calma de la playa mediterránea, el frío de la montaña, la furia del Cantábrico y el flow sobre una tabla llenando la vida de aventuras. Mis piezas se inspiran en todo esto, hechas a mano con todo el amor y respeto que siento por el agua salada”, nos cuenta Raquel.

Pendientes, anillos de mano y pie, colgantes, llaveros, hebillas para cinturones, más de cuarenta piezas, talladas en plata fundamentalmente, y todos con la inspiración de la sal, las olas, la fuerza de la mujer, o los animales como la tortuga,

o la medusa. A veces, las piezas evocan tan solo un instante de paz, como ese momento en el que surfista mira el mar justo antes de meterse dentro del agua. En la página www.thesilvershaper.es se puede ver toda la colección.

Silver Shaper tiene también algunas de estas piezas exclusivas e irrepetibles, como la **Wave World**, una pieza con volumen realizada para llevar como broche, en latón y tratada para darle el color azul verdoso que evoca las olas y el agua del mar. “El día que comencé a crear esta pieza no pensé que estaría un par de meses trabajando en ella. La dejaba, la cogía, la volvía a dejar... Horas de lija, muchos pelos de sierra rotos y cortes en los dedos aprendiendo a abrir las olas de este mundo embravecido, aprendiendo a soñar con convertirme en shaper y bien acompañada de “Samay” una emocionante y profunda canción de Trevor Hall. Fueron días





Silver Shaper se ha presentado al mercado el pasado mes de julio en una de las citas nacionales más importantes para el surf como es el Salinas Longboard Festival 2019. Y, la idea es recorrer los principales puntos del circuito de festivales y mercados surferos de la Península, y también porque otros mercados del interior.

“Silver Shaper es el respeto y admiración por el shaper que moldea la tabla con sus manos, es un día a día sin prisa, la calma de la playa mediterránea, el frío de la montaña, la furia de las olas...”

“En mi trabajo diario como Silver Shaper intento dar vida al metal, convertirlo en aquellas cosas que me maravillan. Disfruto el tiempo que empleo en cada pieza y haciendo que contengan cada una, un momento especial que no volverá... la energía de un récord del mundo en Nazaré, el último disco de Xavier Rudd, la peli de Summit, un concierto de Bob Marley, una visita a Lavapiés, la play list de Ben Harper y el libro de Iñaki Ochoa de Olza. Cosas que me llenan, me inspiran, que me flipan, que han cambiado mi vida y han convivido conmigo durante el proceso de creación de esa pieza. Por eso cada pieza tiene una energía única”, explica Raquel.

de leer sobre Hillbillys en la Elegía rural de J.D.Vance alternando ese duro mundo con la aventura de las Rutas Salvajes de John Krakauer”, explica la autora.

Mucho más que joyería



Además de la línea de joyería exclusiva que es la columna vertebral de la marca, Silver Shaper ha desarrollado también camisetas y todo tipo de complementos de algodón y cuero como bolsas, cinturones, etc. En todos los casos, también en

la cuestión del embalaje, el respeto la naturaleza está presente, tratando de tener el menor impacto posible sobre el medio ambiente.



“En mi trabajo diario intento dar vida al metal, convertirlo en aquellas cosas que me maravillan. Disfruto el tiempo que empleo en cada pieza y haciendo que cada una contenga un momento especial que no volverá...”

Serigrafiadas en su taller de forma artesanal y con tintas ecológicas con base agua, las camisetas, bodys para bebés y bolsas son en su mayoría con marca ecológica que asegura su procedencia de comercio justo. Y esa filosofía se extiende también al embalaje de las piezas, en los que se evita utilizar productos plásticos o derivados del petróleo, usando a cambio, bolsas de tela o yute para la venta, o en su caso, bolsa reutilizadas como las bolsitas para meter la cera que se usan para las tablas. Y para los envíos, caja o sobre de cartón preferentemente reciclado y productos de papelería o imprenta de la misma procedencia.



Alfoli de la Sal

**Gastrosofía
Cena Gratis**

Solo paga el vino
Con música en directo



MENÚ PARA:

**Eventos/ Comidas
Cenas para empresa
Reserva para estas Navidades**



91 843 16 53

Visite nuestras Cuevas del Siglo XIV

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

 Isabel Alfolí



*Alfoli de la Sal les desea
Feliz Año 2018, Paz y Amor*

“El *World Fusion* de NuvolutioN trasciende fronteras”

Txema Cabria, creador y líder del grupo de la sierra madrileña NuvolutioN presenta su segundo álbum Out of Place (Fuera de Lugar) repleto de mestizajes insólitos, sonido orgánico y transgresión creativa. Una manifiesta declaración de intenciones que reivindica la autenticidad como valor humano esencial.

El primer disco de NuvolutioN (*Beyond The Unexpected*) transgredió el concepto de música folk llegando al World Fusion... qué tiene en común y de diferente *Out of Place*?

Sigo en la línea de crear discos íntimos, muy vinculados a mi esencia. Sin embargo, este álbum tiene una producción más cruda y un sonido mucho más directo. He decidido mucho tiempo a la faceta compositiva, algo más de un año, tratando de abrir mi mente a nuevos desafíos, nuevas influencias y caminos compositivos en los que intencionadamente salía de mi zona de confort; Pero también en el estudio, junto a Luis Alberto Caballero de Dopplermedia, hemos dado muchas vueltas a cómo debía sonar. Creo que desde los primeros segundos del disco, todo aquél que lo escuche percibirá un sonido muy diferente, una autenticidad mayor, pero sin perder la huella sonora de NuvolutioN que ya nos caracteriza. Esto era realmente importante para mí dentro del aspecto creativo y estoy muy contento y orgulloso con el resultado.

El título *Out of Place* hace referencia a mi intención de estar, deliberadamente, fuera de lugar, haciendo música honesta y sincera, no supeditada a la crítica o los cánones establecidos por la industria musical. En este trabajo rompo con los

estereotipos del folk tradicional y experimento con la fusión de ritmos orientales, hindúes, celtas, aderezos electrónicos y hasta voces de soul y toques de funky.

NuvolutioN sigue teniendo reconocimiento internacional por su música

Sí, así es. El single adelanto del disco, *The Blood of the Ancestors*, ha sido nominado en 2018 a los Hollywood Music in Media Awards (HMMA), uno de los premios internacionales a la música más importantes de Estados Unidos, considerados “la antesala de los Grammy”, y ha ganado también el Indie Songwriting Contest. Seguimos cosechando éxitos fuera de nuestras fronteras, lo que nos motiva a seguir adelante con nuestro proyecto.

Para este disco has vuelto a contar con grandes personalidades de la música, y además incluye temas cantados como novedad

Sí, en esta ocasión he dado paso a mi faceta como cantante, pero lo mejor es que he contado con la colaboración de artistas de la talla de Nur Elósegui (coros de *The March of*



the Unavoidable y *Role Model*) y Sagrario Salamanca, quien pone voz a *At Least*, un tema que critica la mediocridad de disfrazar nuestras vidas bajo la careta del éxito y sostiene que la autenticidad reside en aceptarse como uno mismo es, sin necesidad de rendir culto a la apariencia.

Otro de los grandes protagonistas en este nuevo proyecto ha sido el artista Sandip Bhattacharya, maestro hindú de tabla y santoor, quien además entona un mantra en sánscrito en el tema *Roots of Passion*, y que colabora con su Tabla en gran parte del disco.

Y, por supuesto, mi equipo incondicional, con quienes Nu-
volutionN ha evolucionado y ha crecido en estos dos años: la fuerza de Guille Manzanares a la batería, la sensibilidad de Belén Zanetti al violín, la pasión de Fátima Jiménez a la flauta travesera, Guillermo Soloaga creando una atmósfera inigualable con su bajo y, a la guitarra, Nacho Casatejada, todo un maestro de la guitarra, que además es vecino de El Espartal. Y un servidor, a los teclados, voces y composición.

Una portada con corazones conectados por cables en tu primer disco, un pájaro sobrevolando rascacielos... desde luego, la imagen de tus álbumes no deja indiferente a nadie...

La imagen de portada de *Out of Place* ha sido creada por una artista de El Casar, Alicia Iglesias. Ha sido un placer trabajar con ella porque ha sabido reflejar magistralmente el espí-

ritu del disco de ser divergentes y no dejarnos atrapar por el convencionalismo. Un pájaro que sobrevuela una ciudad gris y opaca, que a pesar de vivir en ese entorno es capaz de elevar el vuelo. Nos pareció una gran alegoría que, además, conecta con el mensaje de una de las estrofas de la canción *The March of the Unavoidable* (La Marcha de lo Inevitable) que dice: *"I try to spread my wings, I'm ready for another flight"* ("Trato de desplegar mis alas, estoy listo para otro vuelo"). Y eso es lo que quiero transmitir con esta portada, que no hay límites que puedan imponernos si somos honestos con nosotros mismos y buscamos una nueva oportunidad, aún donde nadie cree que la habrá.

El videoclip *The March of The Unavoidable* ha levantado pasiones por su originalidad y la energía positiva que transmite.

La verdad es que ha sido un privilegio grabar este videoclip con el que nos hemos divertido muchísimo. Para representar a los músicos de la banda utilizamos clicks de Playmobil personalizados y lo mezclamos con la técnica Stop Motion. Este *single* simboliza un canto de rebeldía a lo establecido, una invitación a romper las rígidas barreras sociales y pasar de la frustración a dejarse guiar por el impulso íntimo que nos lleva inevitablemente a ser nosotros mismos. El videoclip se puede ver en el canal de Youtube de la banda: [/c/nuvolution](#).

Desde la Sierra Norte de Madrid al resto del mundo... ¿cómo se hace esa travesía?



Para mí NuvolutioN tiene un propósito fundamental, y es demostrar que la música es un medio de conexión entre personas, independientemente del lugar donde vives o has nacido, de credos, ideas, culturas, sexos y edades. Las emociones son inherentes al ser humano, y eso nos hace auténticos. Darles voz y rendirles homenaje (como cada uno sepamos), nos permite trascender fronteras tanto físicas como mentales.

¿A quién le puedo regalar este disco?

NuvolutioN bebe de muchas influencias y estilos como la música celta, oriental, hindú, clásica, soul, funky y toques electrónicos. Le gustará a todo aquél que busque dejarse sorprender, que se deje seducir por las fusiones y sobre todo que quiera recibir un mensaje de optimismo y vitalidad.

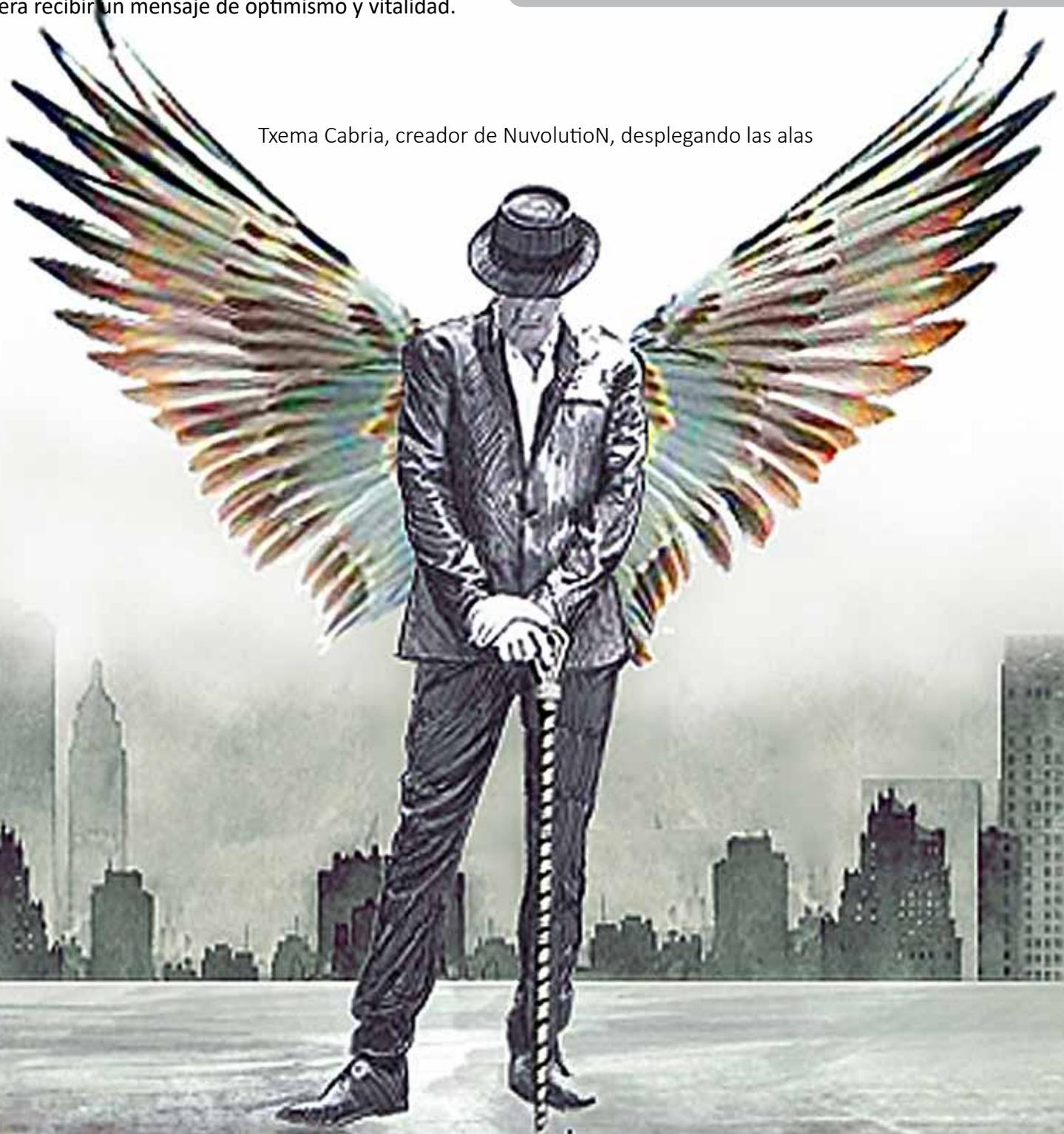
El disco está a la venta en www.nuvolution.es y en las plataformas digitales habituales: itunes, Spotify, Google Play, Amazon, además de Bandcamp y Reverbnation.

¿Y si queremos ver en directo a **Nuvolution**?

El 23 de Noviembre a partir de las 20:00h presentamos en el Centro Cultura Eduardo Úrculo de Madrid nuestro segundo disco, con acceso gratuito, muchísimas sorpresas, un espectáculo muy cuidado que trasciende lo meramente musical, y que queremos convertir en una auténtica fiesta a la que estáis todos invitados.

Podéis informaros de todos nuestros próximos conciertos en  Facebook (@nuvolutionmusic).

Txema Cabria, creador de NuvolutioN, desplegando las alas



Tan sencillo como tu

Texto y fotos Chino 2000

Paco Candela nace el 26 de noviembre de 1971 en Mairena de Aljarafe provincia de Sevilla. A la temprana de edad de siete años empieza su larga relación con la música mientras que otros niños juegan con pelotas y peonzas. A los once entra como solista en el grupo de danza San Ildefonso. Más tarde, como socio de la peña "Mazaco" de Coria del Río, realiza multitud de intercambios de peñas y, a los 16 años participa en los primeros concursos de flamenco que comenzaban a celebrarse por esa época.

En 1993 empieza a trabajar con aves rapaces, desarrollando una idea completamente novedosa que verá su luz en el año 1997 con un show en Isla Mágica, el cual fue considerado el mejor espectáculo durante cinco años debido a la fusión de música, aves y ocio que, junto con su prodigiosa voz sería tremendamente valorado por el público.

A raíz de este éxito comienza a cantar en ferias y fiestas privadas siendo un verdadero boom su llegada al flamenco desde un enfoque ya profesional. Dotado de una voz con un timbre y sonoridad únicos que se han ido madurando en su garganta con el paso de los años, su aceptación popular ha sido de tal calibre que se convierte en un número uno actual en el cante por fandangos, sevillanas y rumbas. Este hecho

le lleva a conseguir el Premio Nacional Radio Olé 2016 y el Premio Andaluz del año en Cataluña 2017.

En un ambiente energético, después de las pruebas de sonido y antes de su concierto en Valdetorres del Jarama, comenzamos la entrevista.

P-- ¿quién es Paco Candela?

R—Pues Paco Candela es una persona sencilla que antes de dedicarse a la música, tenía su trabajo como cualquier persona para saber y valorar lo que cuesta llegar a base de lucha y esfuerzo. He sido montador aeronáutico, me he tirado varios años montando aviones, técnico especialista en aves rapaces...

P— Ya vemos que nadie te a regalado nada...

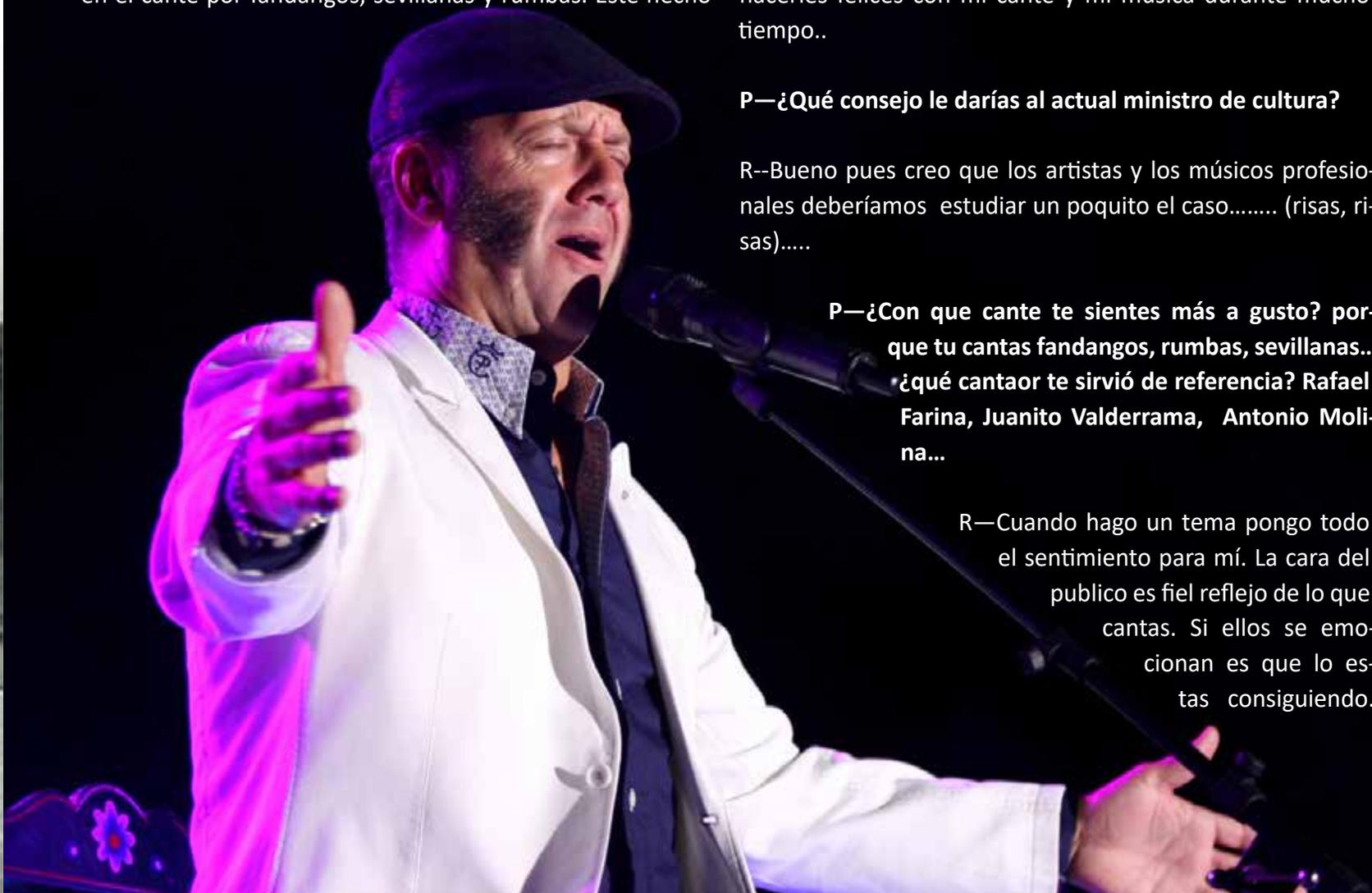
R—bueno tampoco esperaba nada, lo mejor es recibir los regalos por sorpresa que son los más bonitos por inesperados y, después de nueve años dedicado a la música profesionalmente, estoy disfrutando muchísimo de este momento y espero que dure ...pues, el publico es el que manda y es el que pone y quita...(medita unos segundos y sonríe) espero hacerles felices con mi cante y mi música durante mucho tiempo..

P—¿Qué consejo le darías al actual ministro de cultura?

R--Bueno pues creo que los artistas y los músicos profesionales deberíamos estudiar un poquito el caso..... (risas, risas).....

P—¿Con que cante te sientes más a gusto? porque tu cantas fandangos, rumbas, sevillanas... ¿qué cantaor te sirvió de referencia? Rafael Farina, Juanito Valderrama, Antonio Molina...

R—Cuando hago un tema pongo todo el sentimiento para mí. La cara del publico es fiel reflejo de lo que cantas. Si ellos se emocionan es que lo estas consiguiendo.



Creo que todos, Antonio Mairena, Pepe Pinto, Manolo Caracol... fueron un referente para lo que yo hago. Era el tipo de música que se escuchaba en casa de mis abuelos; luego la dedicación, lucha y constancia hacen lo demás. Por supuesto que tengas cualidades es primordial y yo me siento muy orgulloso y contento con que haya sucedido así.

P—¿Qué consejo le darías a los jóvenes que empiezan ahora y que intentan abrirse camino en este mundo de la música?

R-- Bueno, hazte a la idea que a un chaval joven lo que yo le pueda aconsejar o lo que a mí me ha servido, lo mismo no le sirve a él, pero bueno, le diría que lo disfrute cada día, cada momento. Que todo lo haga con cariño, humildad y trabajo. Los resultados llegan si se pone el empeño de conseguirlo. Que viva el presente y no piense en el futuro, que se pierden muchos presentes sin darnos cuenta de que el futuro está muy lejano.

P-- ¿Que te dice “siéntate a mi vera”?

R— (resopla...) Bufff....Es un tema que yo he hecho muchísimo y le debo mucho. Lo he cantado muchas veces cuando empezaba en fiestas privadas, bodas...es de mi gran amigo que en paz descanse, RAFA BERNA. Un día la discográfica me dijo.- ¿por qué no lo metemos en un disco?.- y les dije pues mira, lo vamos hacer y ahí está...un tema impresionante de un calado emocional único y muy aceptado por la gente. No es que este obligado ya a cantarlo. Yo estoy encantado de hacerlo... un tema tan bonito y tan especial, al final se ha convertido en un himno para mí.



P— ¿con que numero de conciertos vais a acabar el año? sabemos que solo os falta dar el salto a las islas...

R-- pues la verdad es que no los he contado. Este año hemos bajado algo. El año pasado acabamos con 90 conciertos. Hazte a la idea que el cambio que hemos experimentado ha sido muy importante para nosotros con la incorporación de músicos y más medios para conseguir un espectáculo de calidad, tanto musical como audiovisual. ¡Hombre, este no es el Paco Candela que empezó con un cajón y una guitarra!.-comenta divertido-. Hemos ido evolucionando a medida que el grupo ha conseguido nuevas metas.

La noche está fresca y, para ir haciendo boca, un grupo de baile de Algete hace las delicias de los presentes. Al final, la plaza de toros se quedó pequeña y presenta un lleno como en las mejores tardes de corrida.

PACO aparece en el escenario con una chaqueta blanca inmaculada y desde el primer tema, ya tiene al público en el bolsillo. Unos temas nuevos y otros ya conocidos revolucionan a esa gente entregada que corea las letras porque se las saben. Comienza un solo de violín magistral y es que los músicos que lleva, son auténticos maestros... pero, ese “sólo de violín” pone la carne de gallina... y acto seguido una canción dedicada “para que esta lacra de la violencia de género sea un recuerdo y deje de aparecer en las noticias” -.dice un Paco emocionado, consiguiendo que las palmas echen humo pues la canción, además de preciosa, toca la fibra de los presentes.

El concierto está llegando a su fin y Paco saca su buque insignia “Siéntate a mi vera” consiguiendo que la locura llegue en forma de cantes, coros, palmas... la gente pide mas pero todo lo que comienza, termina. Una lástima pues está muy a gusto. Se le ve en la cara. Al acabar, los comentarios del público entusiasmado son unánimes: “un concierto para guardar en la retina y poder decir yo estaba allí”. No se pueden enumerar las críticas positivas todas tan cariñosas y agradecidas de aquella noche mágica de nuestro entrevistado.

Por nuestra parte, sólo nos queda dar las gracias a Paco Candela en nombre de nuestros lectores de “Pasando Página” y desearle que siga en la cima del cante que él realiza. Agradecerle también su amabilidad por dejarnos saber un poco mas de este ser humano cercano y sencillo que vive con total humildad el ser un numero uno dentro de su género. Grande Paco! Gracias infinitas.

Sitges 2019: Un festival fantástico

Un año más, Sitges vuelve a fiel a su cita anual con los seguidores del fantástico, la ciencia-ficción y el terror. Como decimos siempre, no hay mejor termómetro en el mundo para comprobar el estado del cine de género. Y aunque la cosecha de este año no ha sido la mejor (algo que podemos extender a la producción cinematográfica general), siempre nos encontramos con algunos trabajos que merecen mucho la pena.

La gran triunfadora de esta 52 edición fue *El hoyo*, producción española que sigue demostrando la buena forma del cine de género nacional. Mejor película y efectos especiales fueron los premios otorgados por el jurado, a los que hay que sumar el votado por el público. Otra de las destacadas en el palmarés fue la belga *Adoration*, turbadora historia de “amour fou” entre dos adolescentes. Ambos tuvieron una mención del jurado, que además entregó al film su Premio Especial y la mejor fotografía. Gran protagonismo del cine francófono en la Sección Oficial, y es que algunas de las mejores obras vistas vinieron del país vecino. Quentin Dupieux vuelve a demostrar un absoluto dominio del absurdo y el humor negro en *Le daim*, protagonizada por Jean Dujardin y Adèle Haenel. La muy interesante *Les particules* muestra,



Sam Neill

Fotos cedidas por el Festival de Sitges



Jesus Shows You the Way to the Highway



Adoration

de forma críptica y poética, las dificultades que entraña ser adolescente. Mientras, *L'angle mort* aborda el tema de la invisibilidad desde una perspectiva poco habitual. Gran belleza la de *¿Dónde está mi cuerpo?*, película de animación que se hizo con el premio a la mejor música.

Discutible el de mejor guion para la australiana *Judy & Punch*, film que se apunta a la moda del empoderamiento femenino, pero lo hace manera muy superficial. Miles Robbins fue elegido mejor actor por *Daniel Isn't Real*, aprovechando lo mucho que gustan los personajes desequilibrados. Para Imogen Poots fue el premio a la mejor actriz, gracias a su trabajo en *Vivarium*, una película sobre la perversión del ideal de "familia perfecta". Una de las grandes candidatas para este galardón era Haley Bennett, cuyo trabajo en *Swallow* (película tan desconcertante como elegante) es impecable. Ninguna discusión ofrece el premio a la mejor dirección para Juliano Dornelles y Kleber Mendonça Filho por *Bacurau*, una de las mejores obras de la competición oficial. Mezcla de cien-

cia-ficción y western para construir una enérgica denuncia sobre la situación de Brasil.

Cambiando de sección, la finlandesa *Dogs Don't Wear Pants* resultó vencedora en Noves Visions, mientras que la laosiana Mattie Do fue elegida mejor directora por *The Long Walk*, cinta de estimulante complejidad. Destacamos también la argentina *Breve historia del planeta verde*, una road-movie con extraterrestre que habla de la diversidad sexual. La sueca *Koko-di Koko-da*, original forma de retratar el dolor por la pérdida de una hija. La comedia estadounidense *Mope*, basada en una truculenta historia real protagonizada por dos amigos que aspiran a convertirse en estrellas del porno. Por supuesto, el francés Bertrand Bonello y su hipnótica *Zombi Child*. Y, muy especialmente, la marciana *Jesus Shows You the Way to the Highway*, dirigida por Miguel Llansó, una película que escapa de cualquier etiqueta y que construye una ciencia-ficción llena de referencias, pero que posee un inequívoco sabor original.

La sección (como todo el festival) contó con una importante presencia japonesa. Sion Sono, uno de los autores más destacados del país en los últimos años, mostró *The Forest of Love*. Un film que ya se puede ver en Netflix y que mantiene todas las constantes de su cine. Directores pujantes como Tetsuya Nakashima (muy potente *It Comes*) o SABU (por partida doble, con *Dancing Mary* y la trepidante *Jam*) también proyectaron sus trabajos en esta edición. No faltó tampoco a su cita el anime, o una alocada película familiar llamada *We Are Little Zombies*. Pero si hablamos de locuras, no puede faltar la mención a la 'Japan Madness', esa maratón nocturna



Bacurau



The Forest of Love

en la que podemos ver el cine nipón más bizarro. La rivalidad regional es la gran baza de la muy divertida *Fly Me to the Saitama*. También en la comedia se mueve *Ghost Master*, que sigue la senda que marcó el año pasado *One Cut of The Dead*. Y tuvimos la presencia de Lisa Takeba, que con *Signal 100* presenta un film muy en la línea de *Battle Royale*. Tampoco faltó a su cita la última película del habitual Takashi Miike. Programada en una sesión sorpresa, *First Love* es uno de los mejores trabajos del director en los últimos años.

Hablábamos antes de Netflix, y es que el festival consolida su colaboración con la empresa estadounidense. Varias de las películas proyectadas pueden verse ya en la famosa plataforma. Es el caso de la inaugural, *En la hierba alta*, que fue

presentada por Vincenzo Natali y Patrick Wilson (director y protagonista). O *El camino*, la película continuación de *Breaking Bad*, que sigue las andanzas de Jesse Pinkman tras el final de la serie. Un conmovido Aaron Paul acudió a la rueda de prensa de presentación poco después de conocer el fallecimiento de Robert Forster, compañero de reparto en el film. También durante el último fin de semana, Sitges recibió la visita de Sam Neill (*Parque Jurásico*). El mítico actor neozelandés recibió el Premio Honorífico por toda su carrera. Fueron algunas de las muchas personalidades que visitaron el que sigue siendo el festival de cine fantástico más importante del mundo. El año que viene, más.

Texto: Manuel Barrero



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)

Jordania, cruce de civilizaciones

Continuamos el viaje en el mismo lugar donde lo dejamos en el número anterior, es decir, en medio del mar Rojo, dentro del ferry que nos llevaba desde Nuweiba hasta Aqaba, atrás dejábamos el misterio de la península del Sinaí para adentrarnos en el Reino Hachemita de Jordania.

La parada en Aqaba fue breve, simplemente para hacer noche antes de empezar nuestra aventura por el desierto siguiendo los pasos de Lawrence de Arabia.

En aquellos años el turismo por el desierto de Wadi Rum no estaba organizado, así que tuvimos que buscar algún lugar que accediera, tras un largo regateo, a llevarnos en un jeep por el desierto. La noche la pasaríamos en la tienda de unos "beduinos" o pastores nómadas, el precio del alojamiento consistía en pollo y arroz que compramos en el pueblo para que toda la familia cenara a nuestra salud.



Las primeras imágenes del desierto nos dejaron sin palabras, habíamos visto otros desiertos de dunas y arenas, pero este era diferente, estaba repleto de formaciones rocosas, cañones y montañas de piedra. Después de todo el día recorriendo rincones mágicos llegamos a la tienda de nuestros anfitriones, nos recibió el padre, un hombre de unos 60 años, rodeado de sus hijos varones, algunos de los cuales eran niños de muy corta edad, pudimos escuchar a las mujeres de la familia, pero nunca las vimos, permanecieron en una parte de la tienda que siempre estaba cerrada por una tela grande a modo de cortina.

Aquella noche fue una de las más hermosas, decidimos dormir sobre la esterilla fuera de la tienda, con las estrellas por techo, contemplando la belleza de un cielo limpio y estrellado. Sin duda una experiencia altamente recomendable.

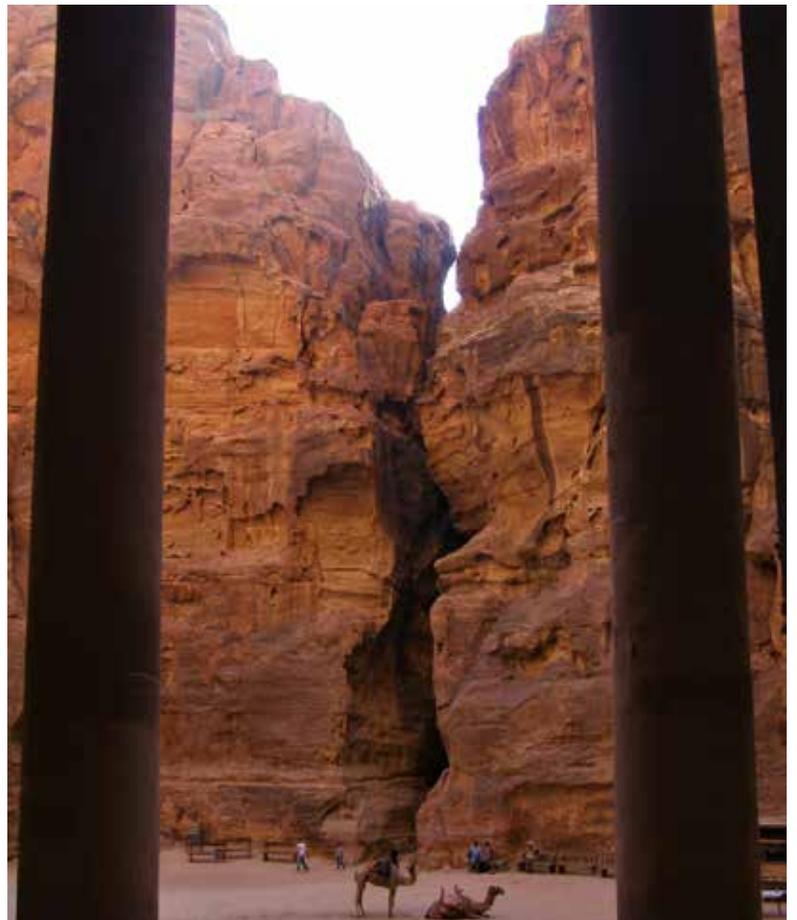
El otro punto imprescindible de Jordania y uno de los imprescindibles del mundo, fue nuestro siguiente destino, "Petra"; es decir la capital del antiguo reino Nabateo, una impresionante ciudad excavada en la roca, fue durante siglos cruce de caminos de las caravanas de comercio entre Siria, Arabia, Egipto y el sur del Mediterráneo, por esta ciudad pasaron durante siglos los más codiciados





productos y los más intrépidos personajes. Duró su esplendor hasta el S.VI d.C. y lo más emocionante es que se mantuvo escondida para el mundo occidental hasta el año 1812.

Aun podemos recordar esa primera imagen del edificio del Tesoro llegando desde el Siq, un precioso cañón de un kilómetro y medio, aun hoy nos parece una visión mágica. Decidimos comprar una entrada múltiple para poder recorrer el parque durante varios días, eso nos permitió visitar en profundidad las ruinas, no solo quedarnos en el Monasterio, el Tesoro o las tumbas más conocidas, recorrimos varios cañones, tomamos té con los pastores que guardaban su ganado en algunas de las ruinas más alejadas, contemplamos las impresionantes vistas que los lugares elevados nos permitían disfrutar. Tratábamos de imaginarnos lo maravilloso que había sido ese lugar lleno de viajeros de diferentes partes del mundo que en otros tiempos pasaban por allí con el fin último del comercio, pero que para nosotros no dejaba de ser un intercambio cultural inigualable, en tiempos en los que el conocimiento que se tenía de otros pueblos lejanos era casi inexistente.



En Wadi Musa, el pueblo más cercano a Petra fuimos invitados a una boda beduina, nuevamente disfrutamos de la celebración y los bailes únicamente del lado de los hombres, fue una noche divertida en la que no paramos de bailar y tomar té. Es con diferencia la boda en la que más hemos bailado en nuestra vida.

Nuestro siguiente destino fue la capital de Jordania; Amman, desde donde hicimos varias excursiones a lugares como Jerash. En Amman respiramos una convivencia en ocasiones extraña entre los Hachemitas y los jordanos de origen Palestino, sin dejar de mencionar los fines de se-

mana en los que la ciudad se llenaba de Sauditas dispuestos a olvidar la Sharía.

Sin lugar a dudas Jordania nos pareció muy interesante, no solo por los lugares mágicos a visitar, sino también por la mezcla de culturas y nacionalidades que conviven no sin cierta tirantez en algunas ocasiones. Salir de Jordania se nos hizo muy duro, llevábamos ya 4 meses en oriente medio y desde Amman decíamos adiós a esta tierra que nos había dado tantas experiencias, pero era el momento de mirar hacia delante, desde Jordania daríamos el salto al lugar que realmente nos tocó las entrañas.

Viaje patrocinado por

ZAFIRO
TOURS

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

El Sauce

Finca " Los Peñascos"

Realiza tu sueño

“Organización
de eventos,
celebraciones a
medida y sevicio de
catering”

UN NUEVO
CONCEPTO DE
ENERGIAS para
tus celebraciones
más especiales, una
forma diferente de
sentirlas

ESPECIAL COMIDAS DE NAVIDAD
Mes de diciembre



DISTINGUIDO AMBIENTE EN PLENA NATURALEZA
POSIBILIDAD DE ALOJAMIENTO

Dirección: Camino de pedrezuela s/n
28722 El Vellón
Madrid Teléfono 641481751

Ven a conocernos con cita previa y sin compromiso

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

Un gran susto de Navidad



Se acercaba la navidad. Todos los animales del bosque ultimaban sus cartas para que a Papá Noel no se le olvidase ningún regalo. Blue, la pequeña loba de la familia White, ayudaba a su madre Yanina White, a hacer la carta de sus pequeños hermanos trillizos, Red, Brown y Yellow, porque aun no sabían escribir. Tenían pensado ir a casa de Papá Noel a entregarlas personalmente. Blue, iba cada año a dar un abrazo a Rudolf y al resto de los renos para desearles una travesía feliz a todos los hogares de los animales y niños del mundo. Aquel año iba a ser el primero para sus pequeños hermanos y por ello, estaba ansiosa por presentarles a los renos mas famosos del planeta. Por supuesto, también iban a conocer a Papá Noel y los tres lobeznos estaban entusiasmados y no paraban de saltar y emitir aulliditos de emoción.

Mientras tanto, en casa de Papá Noel todo el mundo andaba enloquecido terminando de preparar los paquetes amorosamente envueltos para repartir esa navidad. En solo un día, el viejo trineo viajaría para llenar de ilusión el corazón de todos los pequeños del mundo. Rudolf, jefe de los renos, tiraría en cabeza como todos los años y guiaría a sus compañeros hasta los hogares mas recónditos del planeta. Él y Papá Noel, eran un equipo perfecto.

-Un té caliente me sentará de maravilla.- pensó el viejo barbudo que estaba muy fatigado de tanto trabajar y, se dirigió al cobertizo a por un poco de leña para avivar el fuego de la chimenea y así poner su vieja tetera a calentar.

Cuando llegó, sintió un fuerte olor a oso pero, pensó que aquella pestilencia era fruto de su vieja mofeta Tufita que andaría por allí. De repente, algo enorme se le hecho encima y le sujeto los brazos en la espalda mientras el pobre viejo pataleaba para zafarse de su opresor. Intento gritar pero también le taparon la boca.

-¡¡¡Socorroooo!!!- dijo para sus adentros cuando le estaban amordazando.

-Vete olvidando de repartir regalos esta navidad.- le dijo un enorme oso polar con cara de pocos amigos. A su lado, otro oso un poco mas rechoncho y con actitud nerviosa, asentía a todo lo que el oso grandote y maloliente iba diciendo. Papá Noel maniatado y con la boca tapada por un pañuelo, los reconoció al instante. Eran los ayudantes del malvado Otryx, el lobo ártico negro desterrado por su propio hermano Kiavick, jefe supremo de todos los lobos de las tierras blancas, por su deslealtad y condenado a vivir sólo en los hielos eternos del polo norte. Papá Noel supo que cualquier cosa venida de este perverso lobo, no traería nada bueno. Sin mediar palabra, le llevaron hasta una camioneta desvencijada y, metiéndole en el asiento trasero a empujones, el gran oso se puso al volante y el rechoncho y atontado, se sentó al lado del adorable anciano para vigilarle. En dos minutos, Papá Noel había desaparecido sin dejar rastro.

La señora White y sus pequeños se dirigieron a depositar las cartas en el famoso buzón de la casa de Papá Noel pero, al llegar, encontraron a Rudolf llorando y a todos los renos histéricos buscando a su jefe por todas partes.

-¿Que ha pasado Rudolf?.-Le pregunto Blue muy preocupada al triste reno.

-Creo que han secuestrado a Papá Noel.- Dijo Rudolf a la pequeña loba secándose las lagrimas y sonando su nariz que estaba aun mas roja.

-¿¿Cómo??.-Blue se echó las patas a la cabeza.- quizá se fue a dormir una siesta en el cobertizo...¿habéis mirado bien?.- dijo esperanzada.



- Si, ya hemos mirado allí, contestó Rudolf.- y añadió.-no está... de hecho, alguien ha dejado esto.- y le dio un collar de pinchos que a Blue le resultó de lo más familiar.

-¡¡Oh nooooo...!! dijo lamentándose la pequeña.- ese collar pertenece a la banda del malvado Otryx, un lobo de nuestra manada expulsado por pendenciero y malhechor. Siempre que secuestran a alguien, lo dejan como pista de que ha sido idea de ellos. Es su carta de presentación.

Rudolf no daba crédito a las palabras de Blue. Si lo que estaba diciendo era verdad, Papá Noel no llegaría a tiempo para repartir los regalos y aquella navidad sería la más triste jamás conocida. Su nariz se apagó de repente y, una pena enorme se adueñó de su corazón.

- Tranquilo Rudolf.- le dijo la dulce lobita.- yo te ayudaré a hacer el trabajo pero no se puede enterar nadie, ni siquiera el resto de los renos. Entregaremos los regalos a todos los niños y animales porque, tu sabes como llegar, ¿verdad amigo?.- la cara del reno se iluminó y su nariz se empezó a encender intermitentemente como la sirena de un coche de bomberos.- Serás el jefe de la manada como siempre y yo me sentaré en la parte delantera del trineo, tirando de las riendas para acompañarte y darte ánimos y así entregaremos los regalos. Mañana regresaré y pondremos nuestro plan en marcha.- añadió y, convencida de que podían hacerlo, se marchó con su madre y hermanos no sin antes, dejar sus cartas en el buzón como si no hubiera pasado nada. Yanina White la miró con preocupación pero, como se había tenido que estar ocupando de sus pequeños lobeznos y entretenerlos para que no se alarmasen, pensó que pronto ella y Blue tendrían un buen momento para que la lobita le explicara el plan.

Al llegar a casa, Blue se sentó con la señora White en la cocina y los pequeños trillizos, agotados por todas las emociones vividas, se quedaron dormidos en sus cunas casi de inmediato. Mientras se tomaban un gran pedazo de pastel de frutos del bosque, le contó a su madre su plan secreto y como pensaba llevarlo a cabo. A la Señora White aquella idea le pareció un tanto arriesgada pero, teniendo en cuenta que la noche de navidad estaba tan cerca, no tuvo más remedio que aceptarla y colaborar permitiéndole que fuera.

Al día siguiente, Blue se preparó un buen disfraz de tela roja con una gran barba blanca y, se encaminó esta vez en solitario a la casa de papá Noel, para ultimar con Rudolf los detalles de la noche más esperada por los niños y animales del mundo. Ya oscurecía y el tiempo apremiaba. Cargaron los regalos en el trineo y dieron un poco de Acuario y palomitas a los renos los cuales, se pusieron tan contentos que sólo podían pensar en volar hasta las guaridas y hogares de todo el planeta.

-¡¡¡Chicos, en marcha!!!! hohoooo!!!-dijo Blue gritando a través de su enorme barba postiza. Guñó un ojo a Rudolf que la miraba esperando la señal de partir y, al fiel reno, se le encendió la nariz con un rojo brillante y fosforescente que iluminó todo el cielo. Después comenzó a correr con enorme velocidad seguido del resto del grupo que, animados por Blue perfectamente camuflada en su vestimenta, levantaron el vuelo felizmente y el trineo se alejó siguiendo la senda de la Estrella Polar.

Al amanecer y después de despedirse de su amigo Rudolf, con todo el trabajo hecho y muy contenta, Blue entro de puntillas en su casa para no despertar a nadie y se metió rápidamente en la cama. Poco tiempo pudo dormir. La Señora White estaba también durmiendo cuando, tres pequeños cachorros de lobo se subieron en su lomo plateado mientras gritaban.- "¡¡¡mami ha venido Papá Noel!!!". Yellow, Red y Brown estaban allí, con sus pijamas de colores según cada nombre, zarandeándola para que se levantara y fuera a la sala principal de la guarida donde estaba el árbol de navidad. No podían esperar más. Al salir al pasillo, la Señora White miró en dirección a la habitación de Blue y, al ver que se abría la puerta y ella salía de dentro con una gran sonrisa, supo que todo había salido bien.

La alegría de los pequeños lobeznos al ver sus regalos colocados debajo del árbol, no se hizo esperar. Todo lo que habían pedido en sus cartas fue saliendo de cada paquete que desenvolvían y las carreras y aullidos de felicidad, llenaron de emoción a su hermana Blue que los observaba con enorme cariño.

De repente uno de los lobitos, Yellow el mas pequeño de tamaño dejo de corretear y, mirando hacia Blue con carita de no entender, le dijo a su hermana:

- ¿Y tus regalos Blue?.- ¿donde están?.- Todos la miraron sorprendidos.

¡Oh Dios mío! pensó la pequeña. Con tantas entregas se había olvidado de ponerse sus propios juguetes...¿que les podía decir?

-.Bueno...-contestó nerviosa.- quizá Papá Noel ha considerado que no me los he merecido.-dijo ante la mirada atónita de sus tres hermanos, intentando simular una tremenda decepción.- Recordad que saque un 5 en mates y un 4 en francés la evaluación pasada.- argumentó convencida y añadió.-seguro que ha sido por eso...Exacto, por el 4 de francés..

-.¡¡¡De eso nada Blue!!!- dijo alguien cayendo por la chimenea y soltando una familiar risa.-¡hohohooo! Papá Noel estaba allí, sano y salvo y riéndose como siempre, mientras se le movía su enorme barrigota.

En la entrada a la guarida y acompañado por Rudolf apareció el gran jefe de los lobos Kiarick el cual, avisado por la Señora White había ido a rescatar a Papá Noel y había dado su merecido al perverso Otryx que, en esos momentos, estaba ya encerrado en una mazmorra del Castillo de Hielo, en los confines de las tierras mas áridas y frías del Polo Norte, junto con los dos osos polares que participaron en el secuestro.

¡¡¡Es Papá Noel!!!- gritó Brown completamente alucinado con su vocecita chillona y su media lengua, mientras los otros dos trillizos gritaban a la vez: -¡¡¡Papá Noel esta en casa mami!!!- y corrieron a abrazarle sin pensárselo dos veces.

Blue se quedó paralizada por la emoción. La señora White se acercó a Rudolf dándole un gran abrazo e hizo una reverencia a Kiarick, su amado Jefe en señal de respeto. Por supuesto, los invitó a pasar, ofreciéndoles un té caliente con pastel de arándanos. Se veía que venían muy cansados y ellos aceptaron encantados.

Papá Noel se sacudió el hollín de los pantalones y, recogiendo un pequeño saco del suelo, se acercó a Blue y le dijo, asegurándose de que los trillizos le oían:

-.“perdóname pequeña, estoy ya muy mayor y mi cabeza me gasta malas pasadas..-sonrió y prosiguió con su discurso.- este año olvidé tus regalos en el fondo del trineo pero Rudolf, al llegar a casa los vio y, vinimos corriendo a traértelos. Como el tiempo se estaba poniendo tan malo, el jefe Kiarick quiso acompañarnos al viejo Rudolf y a mi”.- y, disimuladamente guiñó un ojo a Blue de complicidad, mientras le entregaba todos los regalos que ella le había pedido.

Al abrir el saco, Blue encontró dentro un precioso estuche para pintar, una tablet nueva, libros de aventuras y....¿que era eso que brillaba en el fondo? Lo agarró con su patita y al sacarlo, comprobó que era un collar de pinchos que llevaba escrito por dentro, con la famosa letra de Papá Noel, “GRACIAS POR TU VALENTIA Y GENEROSIDAD. P.N.”. Al verlo Blue se sintió tremendamente feliz y se abrazó a Papá Noel, dándole un beso en la barba.

Empezaba a nevar afuera y los invitados debían marcharse. La Señora White pensó que encender el fuego de la chimenea, sería una buena idea. Ya no esperaban que nadie pudiera caer por ella. Papá Noel, Rudolf y Kiarick, se despidieron de la familia White agradeciendo tantas atenciones recibidas y, montándose en el trineo, se marcharon no sin antes prometer a los trillizos volver para la próxima navidad y no olvidar ningún regalo...!!!hohohoooo!!!



Cuaderno de campo otoño 2019

SORPRENDENTE

Texto y fotos Sofia Blanco

Me quedé en las lluvias de abril la última vez. Gracias a éstas, la primavera ha sido Hay varias formas de andar, caminar. Yo camino, mirando al suelo, buscando, junto a mis perros. Siempre salgo pensando que no voy a encontrar nada nuevo, pero la naturaleza engaña, no importa la época del año.... Como dice el maestro Rosendo, sorprendente!!!



Epilobium hirsutum epilobio velludo o hierba de San Antonio SAN AGUSTIN DEL GUADALIX



Solanum dulcamara Amaradulce SAN AGUSTIN DEL GUADALIX



Paeonia broteri, semillas de Peonía GUADALIX DE LA SIERRA



Quercus faginea, quejigo GUADALIX DE LA SIERRA



Carlina corymbosa, cabeza de pollo GUADALIX DE LA SIERRA



Rubus idaeus, frambueso GARGANTA DE LOS MONTES



Episyrrhus balteatus, mosca cernidora en
Caléndula officinalis
GARGANTA DE LOS MONTES



Sambucus ebulus saúco menor o yezgo
GARGANTA DE LOS MONTES



Cosmos bipinnatus, originaria de México
GARGANTA DE LOS MONTES



Zinnia elegans GARGANTA DE LOS MONTES



Datura stramonium



Viburnum tinus, durillo
SAN AGUSTIN DEL GUADALIX



ORUGA DE *Papilio machaon* EN HINOJO
SILVESTRE SAN AGUSTÍN DEL GUADALIX



Amanita muscaria, matamoscas o
falsa oronja-Canencia



Puede ser un *Lactarius*, niscallo, encia

El agua es un elemento complejo.

Texto: Gonzalo Marín

Foto: Alfa III

El agua es un elemento complejo. Forma parte de lo común, por lo que es de todas las especies vivas del Planeta, pero no pertenece a nadie, lo que implica que debe gestionarse sin ánimo de lucro con criterios de solidaridad y cooperación, acceso colectivo, equidad, control democrático y sostenibilidad medioambiental y social.

El agua es fundamental para la vida y el mantenimiento de los ecosistemas acuáticos; pero también el agua contaminada y las enfermedades asociadas con la misma causan millones de muertes anuales, especialmente en los países del Sur global. Por eso, la carencia de acceso al abastecimiento y al saneamiento de miles de millones de personas ha dado lugar a la denominada crisis mundial del agua que, desde la década de los años ochenta del siglo pasado, ha supuesto la puesta en marcha de numerosas iniciativas internacionales tendentes a superar o, al menos, paliar los déficit de cober-

turas de estos servicios. Así, el agua tuvo especial consideración en los Objetivos de Desarrollo del Milenio (2000-2015), y la sigue teniendo en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que se están afrontando desde 2015 hasta 2030.

En este contexto, en julio de 2010 los usos personales y domésticos de agua y el saneamiento fueron reconocidos explícitamente como derechos humanos por la Asamblea General de Naciones Unidas. Estos derechos tienen que estar garantizados por las administraciones públicas con competencias en estos servicios que, en España, son los municipios. Consecuentemente, el agua de grifo, la que está destinada al consumo humano en las viviendas y en los espacios comunes, está directamente asociada a la vida y es responsabilidad de las administraciones locales, y debe ser objeto de cuidado y consumo responsable por parte de la ciudadanía, en aras a la sostenibilidad social y medioambiental.



RESTAURANTE - TERRAZA

La Fuente del Collado



- COCINA DE PROXIMIDAD - HORNO DE LEÑA (ASADOS POR ENCARGO)
- PARRILLA (CARNES DE BUSTARVIEJO)
- GRAN VARIEDAD DE PLATOS DE CUCHARA
- VERDURAS DE LA HUERTA DE BUSTARVIEJO

preguntar
por menus personalizados
especial Navidad



Ven a degustar los mejores productos en plena naturaleza

Ven a probar nuestro Cocido los Jueves y Fabada los Viernes

Octubre /Abril abierto de jueves a domingo

Mayo /Septiembre todos los días excepto miércoles

Tel. Reservas: 91 848 39 23

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



La Fuente del Collado

LA HUERTA DE ABRIL

“Intentamos vender lo que nos gusta comer”

Finales de octubre y estoy en Abril. Bueno, en la Huerta de Abril, para ser más exactos. He quedado con los artífices de este magnífico proyecto en un lugar **I+V**: Impresionante por la paz que se respira y lleno de **Vida** por lo que allí se cultiva, apoyando y respetando el medio ambiente. El Humilladero de San Isidro, a unos mil trescientos metros de altitud, arroja esta extensión de terreno fértil, dotándola de unas excelentes condiciones para el cultivo.

Dos emprendedores, Cristian y Carlos, me reciben y me cuentan que comenzaron esta andadura hace siete años en Bustarviejo, con la intención de recuperar la cultura agraria. Empezaron a buscar fincas, a hablar con los abuelos del lugar y a consultar el Pliego de Tasación Agraria como mapa de ruta para encontrar el lugar ideal y desarrollar su idea. Ahí, descubrieron que había un potencial de producción que estaba dormido y, una vez encontrada la finca perfecta, se decidieron a empezar a trabajar la tierra, en su más estricto sentido. Se asocian y se remangan. Binomio perfectamente engranado. Compatibles a más no poder.

Con este clima tan bien abonado, inicio la entrevista y me sumerjo a escuchar todo lo que ellos van a explicarme porque, una huerta libre de agroquímicos y tradicional es todo un mundo, casi un trabajo de Druidas y ellos, combinan artesanía con investigación y tradición ancestral con redes de distribución. Ahí es nada. Todo un reto.

“Cuando empiezas, te das cuenta que la huerta es un poco infinita. Es un trabajo que heredas de los abuelos y empiezas a ser consciente que llegarás a los 70 años habiendo hecho cincuenta cultivos de tomate por ejemplo, con lo cual, tampoco eres un gran experto”.-me explica Cristian con humildad y conocimiento de causa.

Hablamos de la “deslocalización” en la producción de alimentos en un mundo en el que los países ricos, se han enfocado en el sector servicios y en la industria olvidándose de la producción, gracias a leyes como el Tratado de Libre



Comercio, que permite comprar alimentos por todo el mundo dejando la producción en manos de los países desfavorecidos los cuales, cultivan todo lo que consumen las grandes potencias cuando ellos, esos países indigentes, “chupan las piedras” que tienen por ahí y a nadie le importa.

Se definen como “una pequeña huerta artesana” adosada a una moderada empresa de distribución.-Carlos, resume.-“Trabajamos con otros agricultores y distribuidores de diferentes puntos de España. Intentamos apoyar proyectos parecidos al nuestro. Tenemos la gran suerte de estar en Madrid, que es uno de los nichos más fuertes de consumo de este país. Somos unas 10 personas trabajando en el proyecto e intentamos generar empleo en una zona poco favorecida de montaña como es Bustarviejo. En definitiva, esto nace con el corazón”.

P.-Huerta de Abril ¿Porqué ese nombre?

R.-“Es mi hija.-aclaro Cristian.- pero también es la simbología del legado que le vamos a dejar a los jóvenes en un futuro. Mi hija en este caso, representa a esos niños que están creciendo en esta sociedad y el porvenir que les vamos a legar, así como la cultura de valoración del medioambiente que les va a quedar. Va un poco pensando en el futuro.

“Luego está el nombre de “**Nuestras Huertas**”.-interviene Carlos.-, que es la distribuidora y lo que pretende, es acercar una herramienta de distribución a diferentes productores que, hoy por hoy a nivel comarcal, engloba muy poca producción con respeto al medio. Por lo tanto, no nos queda



lechugas con lo cual, si no las tenemos, en vez de comprarlas en mercados exteriores, preferimos que sean de Valencia o de Navarra. En definitiva, que sean producto nacional”.

Disponen de un “mercado a pie de huerta” donde los visitantes, viene a hacer la compra y a pasear para conocer lo que es una huerta-jardín y la amplia variedad de productos que hay en ella. En la temporada estival, este mercado abre sus puertas los miércoles y viernes por la tarde y los sábados y domingos por la mañana. Por aquí han pasado este verano entre 250 y 300 familias a comprar y a disfrutar de un buen paseo por la huerta. Además, esto genera un movimiento económico en el pueblo interesante porque luego, estas mismas familias se quedan a comer por la zona, aportando así su granito de arena a la economía del pueblo.

otra que apoyarnos en otros proyectos externos. El principal problema del agricultor es poner el producto en el mercado por eso, el significado del nombre “**Nuestras Huertas**”, es una simbología para sacar la producción de todos”.

“Dentro del área de Madrid, puede haber un 2% de consumidores de nuestra producción que, en realidad, es muchísimo mas de lo que podemos aspirar entre todos los del sector a dar cobertura. El objetivo es vender todo lo que podamos de los productores de la Sierra Norte y de la Comunidad de Madrid pero normalmente, necesitamos el apoyo de otras comunidades autónomas que nos contrapean en producciones. Aquí nieva, hay heladas y la gente sigue comiendo

P.-Los niños vienen a la huerta y disfrutan con los animales que tenéis y eligiendo con sus padres los productos, ¿diríais que una huerta de estas características es una alternativa de ocio para padres e hijos y una opción de educación medioambiental para las familias?

R.-Completamente. Es una alternativa vinculada al medioambiente, a los parques de bolas, a los centros comerciales o al shopping, entre otros. Tanto para niños como para adultos, porque las personas mayores vienen a recordar lo que hicieron de pequeños con sus padres en las huertas de an-





taño. Los niños actuales aprenden a valorar de donde sale la comida y participan en la recolección de los productos, lo que les hace ver in situ que, por ejemplo, una fresa hay que cogerla de la mata y no viene estuchada y se encuentra en una estantería de un supermercado.

P.-¿En que se basa el sabor de un producto? Cristian, desde sus conocimientos de ingeniería agrónoma y la experiencia del “tú a tú” con la planta, contesta .- “principalmente en dos cosas básicas, la genética o ADN y las semillas antiguas. Las genéticas antiguas tienen una complejidad en el ADN mayor que las variedades modernas que crea la industria, la cual tiene presente otras características a las que da mayor importancia y luego, el otro factor fundamental es cómo se desarrolla esa genética o lo que es lo mismo, como trabajas tú en el medioambiente, lo que se denomina epigenética que es el desarrollo de esa genética en unas condiciones ambientales y en un manejo de cultivo determinado. El salto térmico entre el día y noche, crea una diferencia de temperatura la cual hace que las plantas generen mas viscosidad de tejidos para defenderse del frío.



La viscosidad se traslada químicamente a la planta en los aceites esenciales, en los azúcares y todo esto, hace que las verduras de alta montaña tengan un sabor especial y muy diferente a los cultivos que están al borde del mar. Y por supuesto, -añade Carlos- el rey de la huerta es el tomate. En la cesta es el protagonista aunque la gente venga también en busca de acelgas o coles. La frase favorita de las personas que se acercan a la huerta se repite hasta la saciedad, “dame un tomate que sepa”. Una de nuestras máximas es intentar vender lo que nos gusta comer y para que la gente pueda probarlo, en el mercado a pie de huerta, organizamos una mesa-degustación para que el cliente pruebe lo que se va a llevar a casa.

P.-¿como se consigue un tomate con sabor?

R.-Pues como hemos hablado, con el ADN de la propia semilla, las condiciones ambientales que incluyen el agua de manantial, el salto térmico del día y la noche y luego, lo que le das de comer al tomate. Nosotros le damos lo que mas le gusta que es, el estiércol de diferentes animales. En realidad, cuanto mas compleja sea la mezcla de estiércoles, mas micro y macronutrientes va a tener.

P.-¿Creéis que el público empieza a entender la necesidad de abandonar las grandes superficies para abastecerse en estas nuevas propuestas?

R.-Es muy lento pero, cada vez hay mas gente dispuesta a coger el coche y venir hasta nuestra huerta para hacer la compra.-analiza Carlos.-Es un movimiento al alza.

P.-Hablemos de La distribución...¿es esa la clave para competir con la compra en el super?

R.-No queda otra.-contesta Carlos contundente-. Vamos a cualquier parte de Madrid porque demanda hay. Nuestro objetivo es la producción y la distribución, es un añadido que hoy por hoy, nos sostiene en parte. Disponemos de un gran numero de rutas necesarias para repartir los productos y llegar al consumidor. No pretendemos implantarnos en toda la comunidad. Somos pequeñitos y como tal, con pocos clientes podemos vivir. Nosotros ahora mismo tene-

mos la “cesta cerrada”. Este producto pretende ser una cesta con la que al consumidor le llega el producto de temporada. Eso es algo “necesario” para los pequeños productores: el poder planificar campañas de qué es lo que vas a cultivar y que el consumidor entienda, que en el mes de febrero, lo lógico es comer coles y no tomates.

P.- ¿Cómo facilitarles la tierra a los jóvenes agricultores?

R.-El problema de los bancos de tierra, es algo real. Acceder a tierra en estas poblaciones es difícil. Las zonas de cultivo se las está comiendo el monte y se están recalificando como pastos forestales para después, convertirse en terreno forestal y, en consecuencia, se están perdiendo. La Administración, ni siquiera la local, tiene herramientas como para “forzar” a que los propietarios pongan las tierras a disposición del medio agrario. Es imprescindible que existan los bancos de tierra porque, toda esa gente mayor, propietaria de terrenos fértiles que no va a volver a cultivarlos y sus herederos que están en las capitales y no tienen intención de usarlos, los están perdiendo.

P.-¿Recibís apoyo a través de subvenciones o colaboración estatal?

R.-“Desde el punto de vista institucional, no son reales las subvenciones de millones que llegan por parte de Europa y que canalizan ciertos organismos. Al final, al pequeño agricultor o al pequeño empresario agrario, no le resulta nada fácil acceder a través de un tremendo trámite burocrático ni real en efectividad, porque primero las inversiones las afrontas tú y luego, con el paso de bastante tiempo, recuperas el dinero a través de esa subvención”.-comenta Carlos con pesar.

Cristian, lo tiene claro.- “Estaría bien que la administración comprara a los nuevos agricultores parte de la producción

como hacen en otros países. Empezando por los hospitales, cuando la gente va allí a que le operen de un cáncer y la comida que se sirve no esta libre de agroquímicos. Eso sería una ayuda muy importante así como que al joven agricultor desde la administración, se le comprara parte de la producción para los comedores públicos...los colegios, las residencias de ancianos, las guarderías...sobre todo los niños, ¿no? porque...¿qué les damos de comer?”

El precio de la agricultura sostenible ha bajado sustancialmente ya que antes, eran cuatro los que la comían y ahora son cuatrocientos en proporción y como ejemplo. Muchos de los que trabajaban en convencional, han llevado su metodología al mundo ecológico y, al final su capacidad de producción es muy alta. “Pero eso es otra liga”.-comenta Carlos.- “Nosotros en nuestra pequeña huerta los precios cubren raspadamente los costes de producción. Optimizamos el agua disponible y regamos por goteo, en lugar de hacerlo por inundación. El uso de energía renovable para el riego, es otro de los valores añadidos de nuestra apuesta. Es mucho el esfuerzo y el sacrificio para llevar a cabo una agricultura tradicional. Y al final, la conclusión siempre es la misma: en la cadena de valores, el agricultor es el que mas expone y pierde.”

Gracias Cristian y Carlos por esta clase magistral “a pie de huerta”, por proteger el medio-ambiente con proyectos así y sobre todo, por colaborar en esa concienciación social tan necesaria para esas generaciones venideras.

 “Nuestras Huertas Sierra Norte”

 “nuestrashuertas”

“huertadeabril”

<https://www.nuestrashuertas.com>

Los pueblos carpetanos de la Sierra Norte de Madrid en los albores de la romanización

Después de ellos [oretanoi] están los karpetanoi, hacia el Septentrión, y más lejos los ouettones y los ouakkaioi, por entre los que corre el Dourios

(Estrabón III. 3,2)

Tal y como puede percibir el lector en la cita del geógrafo griego Estrabón, la Carpetania es un término que hunde sus raíces en las fuentes clásicas para denominar a un territorio habitado por un conjunto de poblaciones prerromanas que, a grandes rasgos, ocuparían las actuales provincias de Madrid, Toledo y el sector occidental de Guadalajara y Cuenca. Aunque las (pocas) referencias que tenemos sobre los pueblos carpetanos corresponden a un momento bastante tardío, a partir del siglo II a.C., los textos grecolatinos nos ayudan hoy a situar a los carpetanos en el interior peninsular. Así, estos pueblos limitaron por el Norte con vacceos y arévacos, por el Oeste con los vetones, por el Este con los celtíberos y por el Sur con los oretanos.

Como venimos diciendo, la actual Comunidad de Madrid estuvo ocupada, en la Segunda Edad del Hierro, por estos pueblos con influencias célticas de la Meseta Norte pero con un importante factor ibérico. En este sentido, la Sierra Norte de Madrid debió actuar como un límite natural entre el núcleo de pueblos carpetanos con el mundo vacceo y arévaco. Bien es cierto que esta región no se ha investigado de manera tan exhaustiva como otras zonas carpetanas, caso de la cuenca baja del río Henares donde se sitúan algunos *oppida* como El Llano de la Horca (Santorcaz, Madrid), donde se descubrió una placa de bronce, con decoración geométrica y zoomorfa, conservada en el Museo Arqueológico Regional de Madrid, o la denominada "Primitiva Complutum" en el cerro de San Juan del Viso (Villalbilla, Madrid); el valle del Manzanares



Foto:
Mario Torquemada

con algunos asentamientos interesantes como el cerro de La Gavia (Vallecas, Madrid); o el curso bajo del río Jarama donde se sitúa, por ejemplo, el *oppidum* de Titulcia. Así, el importante número de poblados de época prerromana localizados en el mediodía madrileño nos ha permitido aproximarnos a los modos de vida de los pueblos carpetanos entre los siglos VI y II a.C. Sin embargo, en la Sierra Norte de Madrid también se han documentado varios yacimientos que nos hablan sobre cómo este territorio jugó un papel esencial en las comunicaciones entre la vertiente septentrional y meridional del Sistema Central.

De esta manera, si comenzamos a enumerar los vestigios arqueológicos de la II Edad del Hierro que conocemos en la Sierra Norte de Madrid, a medida que nos acercamos a esta comarca se tienen identificados algunos hallazgos que nos hablan sobre los carpetanos. Así, en las proximidades de El Espartal, en el margen derecho del río Jarama, se descubrió un posible ajuar funerario prerromano compuesto por un mango de hueso trabajado y un plato de barniz rojo, reflejo de los importantes influjos ibéricos que recibió esta región. Asimismo, un yacimiento desconocido por gran parte de la sociedad es el castro de Santa Lucía (Redueña), un pequeño poblado situado sobre un promontorio, junto a un arroyo estacional que, aunque no se conservan importantes vestigios,

sí lo han hecho cinco cabañas situadas frente al castro. Los materiales recuperados han permitido fechar estas estructuras entre los siglos II y I a.C.

Pero, quizá, el yacimiento protohistórico más importante estudiado en la Sierra Norte de Madrid es la Dehesa de la Oliva (Patones), un enclave vital para conocer la romanización de los últimos carpetanos en el interior peninsular. Los primeros niveles de hábitat de este asentamiento iberorromano se constatan a partir del siglo II a.C. Su situación geográfica no es baladí dado que el poblado se erigió, sobre un cerro, en la confluencia de los ríos Lozoya y Jarama. Su posición elevada le confirió una defensa natural por todos sus flancos, a excepción de la vertiente meridional donde se levantó un tramo de muralla.

A parte de la encomiable posición defensiva de la Dehesa de la Oliva, su localización nos indica múltiples aspectos de la economía de este poblado protohistórico. En primer lugar, su localización nos habla sobre cómo este asentamiento controló las tierras fértiles del valle medio del río Jarama y, por lo tanto, cómo buena parte de su economía se basó en la agricultura. Este hecho coincide con aquellos trabajos que defienden que la principal actividad económica de los carpetanos fue la agricultura, en contraposición a los vetones, arévacos y celtíberos con una ocupación fundamentalmente pastoril. Incluso, en los textos clásicos se perciben estas dis-

tinciones cuando, a modo de ejemplo, el líder lusitano Viriato obligó a segobricenses y celtíberos una retribución en ganado, mientras a los carpetanos se les impuso un tributo en grano (Frontino, III, 10, 6).

Hoy, el visitante puede acceder fácilmente a este yacimiento arqueológico para conocer el urbanismo de un poblado a caballo entre los últimos carpetanos y la presencia física de Roma en la región, así como conocer el tipo de viviendas donde habitaron estas antiguas poblaciones. La Dehesa de la Oliva es un magnífico yacimiento para conocer aspectos sociales, económicos y culturales de una sociedad romanizada. Por supuesto, aún queda un largo camino por recorrer para entender bien a estas sociedades del pasado, siendo vital que los estudios se reanuden en este enclave con nuevas excavaciones arqueológicas. Con ello, debemos pensar que la Sierra Norte de Madrid custodia un rico patrimonio arqueológico aún por descubrir, por lo que consideramos fundamental la financiación de más trabajos para conocer los modos de vida de nuestros antepasados.

Para saber más:

BAQUEDANO, E. (ed.) (2014): *I Simposio sobre los carpetanos. Arqueología e historia de un pueblo de la Edad de Hierro*. Zona Arqueológica 17. Alcalá de Henares: Museo Arqueológico Regional.

Texto: Jorge del Reguero González





Más de **30** años
calentando tu hogar

CHIMEDECOR

CALDERAS · ESTUFAS · CASSETTES LEÑA · CASSETTES PELLETS



LIQUIDACION

PRECIOS DE FÁBRICA

**FIN
TEMPORADA**



FERLUX
CHIMENEAS Y BIOMASA



EDILKAMIN



ROCAL

¡y muchas marcas más!



CHIMEDECOR
lucha contra
el cambio
climático

918 47 85 92

C/ Torote, 12 Soto del Real

Residencia y Centro de Día

San Miguel

Pedrezuela

Capacidad para **42 residentes y 21 usuarios del Centro de Día.**
Estas dimensiones hacen posible una atención personalizada hacia nuestros residentes y sus familiares, además de un especial cuidado en los servicios que se ofrecen

Tu hogar en Pedrezuela

Tel.: **91 843 48 65**

Paseo de la Ermita, 28 - 28723 PEDREZUELA (Madrid)
info@sanmiguelpedrezuela.es - www.sanmiguelpedrezuela.es

- Médico y Enfermería
- Fisioterapia (Rehabilitación)
- Terapia Ocupacional y Psicología
- Actividades de ocio, Talleres, etc...
- Cocina Propia
- Posibilidad de estancias cortas (Postoperatorio, vacacional, etc...)
- Transporte Propio para Centro de Día
- Amplios Patios y Terrazas Exteriores

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...**

1^o Premio



Menú Fin de Semana
por **19€**



PANTALLA GIGANTE de 150" pulgadas

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



Feria de la Tapa de Pedrezuela 2017

Tel.: 91 844 61 18

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

Venturada apuesta POR UN MUNICIPIO INCLUSIVO

Venturada 29.10.2019

El equipo de gobierno del Ayuntamiento de Venturada apuesta por un municipio inclusivo en el que las personas con Diversidad Funcional (DF) se sientan integradas socialmente. Para ello, persigue adaptar los recursos y las actividades municipales a las necesidades específicas de este colectivo. A través del programa de Atención a la Diversidad Funcional, se financian acciones destinadas a potenciar políticas de inclusión que favorezcan la integración de las personas con algún tipo de discapacidad, con el objetivo de fomentar su autonomía y favorecer la igualdad de oportunidades.

Todo comenzó en campaña electoral:

La elaboración del programa electoral del actual equipo de gobierno del Ayuntamiento de Venturada, se llevó a cabo a través de mesas de trabajo, integradas por equipos de profesionales y expertos en cada área a tratar. En el caso de la diversidad funcional, dentro del ámbito de Asuntos Sociales, también participaron familias con algún miembro DF y fueron muchos los acuerdos y compromisos obtenidos:

- Convertirnos en un municipio inclusivo
- Que las personas con DF puedan elegir qué actividades realizar
- Piso de respiro en Venturada
- Asignar una partida presupuestaria, para ayudas a familias con DF, buscando la mejora de su calidad de vida
- Compromiso de generación de empleos municipales, para personas con DF
- Potenciar la información en el ámbito DF, en la oficina de información
- Estudio de infraestructuras municipales, para adaptarlas a la diversidad
- Implementar un interprete de signos en los eventos municipales
- Planes de equitación inclusiva
- Proponer medidas para la detección temprana, en centros educativos y médico de familia
- Proponer medidas de apoyo psicológico, a las familias con algún miembro con DF
- Planes de formación para personal del Ayuntamiento y vecinos, con el fin de lograr una mentalidad social favorable a la integración de las personas con DF.



Y ya, obteniendo los primeros resultados:

Dentro del compromiso de generación de empleos municipales para personas con DF, ya se ha llevado a cabo, a través de la fundación APAFAM, la contratación de una parte del servicio de limpieza del Colegio Público Puerta de la Sierra de Venturada, gestionado con personal con DF. Además, dentro del programa de parados de larga duración, se ha procedido a la contratación de otra persona con DF, para el punto limpio ubicado en la urbanización Los Cotos de Monterrey. En el mes de julio, tuvo lugar la exposición Arte Intruso en el edificio Coworking Puerta de la Sierra, en Venturada. Dicha exposición, fue organizada conjuntamente por la fundación APAFAM y el Ayuntamiento de Venturada. En ella, se presentó una muestra de trabajo, realizado en los talleres de grabado y arteterapia en el Centro Ocupacional Sierra Norte de APAFAM. La exposición, recogió las piezas creadas en el marco de las residencias para artistas y creadores Espacio Convergente, del programa Más Cultura, Más Inclusión de Plena Inclusión Madrid y Fundación Repsol.

Objetivos a medio plazo:

Dentro también del ámbito de la integración laboral de personas con DF, el Ayuntamiento está trabajando ya, en el proyecto de asignación de la gestión del punto limpio a algún Centro Especial de Empleo CEE, Fundación... etc que garantice la contratación de dos personas con DF. Algo, que vienen haciendo los Ayuntamientos de La Cabrera y Lozoyuela, desde hace ya algún tiempo. El objetivo de la Concejalía de Asuntos Sociales es el de ofrecer a las personas con Discapacidad Funcional, otros servicios formativos y de ocio que les permitan seguir avanzando, tanto en la mejora de sus competencias y capacidades, como en su plena integración social.

“Porque todos somos iguales”:

Su lema, “Porque todos somos iguales”, define claramente el grado de compromiso de Venturada con la integración de personas DF en el municipio.

Eurocaja Rural estrena nueva oficina en la localidad madrileña de Venturada



Se trata de la única oficina disponible en el municipio, lo que acredita la implicación y compromiso de la cooperativa de crédito por solventar las consecuencias que ocasiona la exclusión financiera a sus ciudadanos, proporcionando productos y servicios adaptados a sus requerimientos.

Eurocaja Rural prosigue su ambicioso Plan de Expansión abriendo una nueva oficina en la localidad madrileña de Venturada. Se trata de la única oficina disponible en este municipio, lo que constata la vocación de servicio de la entidad por atender las necesidades de sus habitantes.

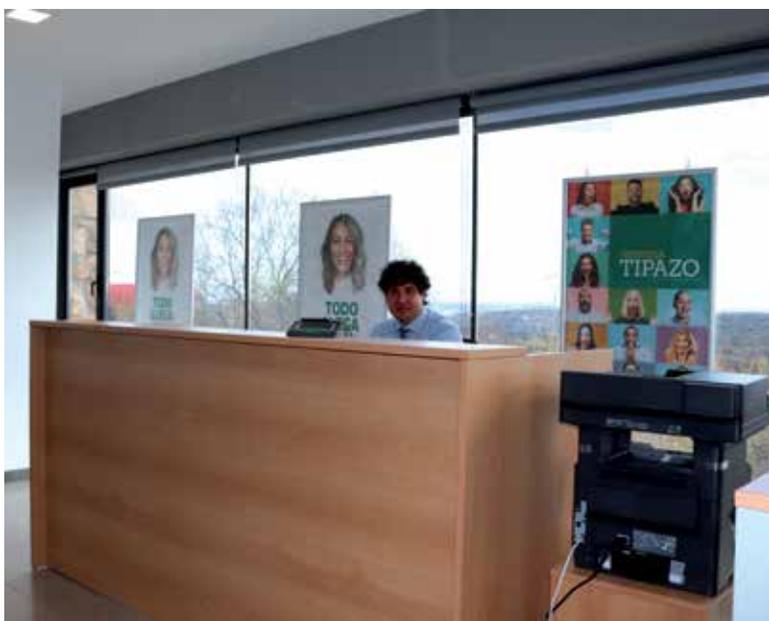
La oficina de Venturada se ubica en concreto en la calle Plaza Cotos de Monterrey s/n, y el horario de atención al público será de 9 a 14 horas. Desde esta oficina, Eurocaja Rural ofrece asesoramiento profesional, atención personalizada y trato cercano y directo a sus más de 2.000 habitantes, así como a los municipios limítrofes, proporcionando un soporte esencial para el desarrollo de sus economías.

La cooperativa de crédito es la única entidad financiera presente en casi 50 localidades, lo que acredita su apuesta por la dinamización de los núcleos rurales y la vertebración del territorio, para que cuenten con las mismas posibilidades

que las áreas desarrolladas, al tiempo que se reconoce su potencial y relevancia en el equilibrio cultural, económico y social.

La exclusión financiera se está convirtiendo en una causa directa de la despoblación en muchos municipios. Desde 2007 se han cerrado más de 11.000 oficinas en el sector financiero. A cierre del ejercicio 2018, en España había 4.196 municipios sin oficina, lo que dificulta el acceso a efectivo al 3,1% de la población.

En 1990 Eurocaja Rural inició su implantación en la comunidad madrileña. Desde ese año, la cooperativa de crédito no ha dejado de crecer. Con motivo de la puesta en marcha de su ambicioso Plan de Expansión en 2011, la entidad ha potenciado su red comercial hasta sumar en la actualidad la cifra de 42 puntos de venta y más de un centenar de profesionales.



Departamento de comunicación Caja Rural



Dehesa del Monte Moncalvillo: la joya natural de San Agustín del Guadalix.

Texto: Marcelino López San Román

La Dehesa del Monte de Moncalvillo es un enclave natural privilegiado, ejemplo perfecto de monte de tipo mediterráneo, situado en el término municipal de San Agustín del Guadalix, a 34 kms, al norte de la Villa y Corte de Madrid.

Es una vasta finca comunal propiedad del municipio en cuyo término municipal está enclavada y en la que están ubicados el coto de caza de la asociación de cazadores de San Agustín, dehesas donde los ganaderos dejan pastando a sus reses y varios acueductos del Canal de Isabel II construido en la segunda mitad del S. XIX bajo el reinado de la reina Isabel II. A la 2ª mujer monarca de España debe su regio nombre el Canal que fue auspiciado por el ministro de Fomento, don Juan Bravo Murillo, con el fin de abastecer con aguas del río Lozoya a la ciudad de Madrid habitada por aquel entonces por unas 250.000 almas que consumían 6 litros por persona y día del líquido elemento.

Don Pedro González de Mendoza fue un caballero y clérigo principal del S. XV como obispo de Calahorra, cardenal de España y 5º hijo de don Íñigo López de Mendoza, primer marqués de Santillana, ilustre poeta del Prerrenacimiento español, tío del también poeta Gómez Manrique y emparentado a su vez con los líricos Jorge Manrique y Garcilaso de la Vega en el S. XVI.

Con el significativo sobrenombre de "*el Gran Cardenal*", don Pedro González de Mendoza influyó en cuestiones clericales y de estado. Se hizo acreedor, por su bonhomía y buen hacer, de la confianza de los Reyes Católicos.

Recibió en herencia por su padre la finca del Monte Moncalvillo. Era una notable extensión ganadera donde pastaban importantes rebaños de ganados vacuno, ovino y porcino. Comprendía en aquella época la mayor parte de los actuales términos municipales de Pedrezuela y San Agustín del Guadalix. La única condición que puso el marqués de Santillana para que su hijo clérigo fuera el nuevo dueño de la joya de la corona del marquesado es que la propiedad se conservara íntegra físicamente. El Excelentísimo y Reverendísimo Señor Doctor

Don Pedro González de Mendoza respetó la voluntad de su padre velando por la finca indivisa después de su muerte.

En el siglo XVII San Agustín del Guadalix fue declarada dehesa boyal para el pasto de ganado mayor y menor. Permaneció así hasta principios del S. XIX, cuando la división provincial llevada a cabo entonces no respetó la última voluntad gran marqués de Santillana al dividirla entre Pedrezuela y San Agustín. Con el paso del tiempo Pedrezuela subdividió el monte comunal entre sus vecinos contraviniendo el último deseo del marqués de Santillana.

No ocurrió así con San Agustín cuyos regidores municipales la mantuvieron indivisa contribuyendo a mantener su integridad física desde el S. XV, en concreto desde el año 1459 en que pasó a ser propiedad del municipio bañado por las aguas del río Guadalix.

En 1926 la Dehesa del Monte Moncalvillo fue declarado "Monte de Utilidad Pública".

Permaneció indiviso también en plena burbuja inmobiliaria a caballo entre la 1ª y 2ª década del actual S. XXI. La llegada de la crisis fue positiva para la dehesa pues se quedaron en el limbo más de un proyecto urbanístico que se pretendían construir sobre el Monte Moncalvillo que afortunadamente sigue intacto para deleite de caminantes, senderistas, corredores y ciclistas entre otros respetuosos usuarios del Monte.

La dehesa de Moncalvillo es un monte mediterráneo de manual. Sus dehesas constituyen un manto vegetal que se extiende desde las rampas del Jarama hasta la Sierra de la Cabrera y Somosierra.

Encinas fundamentalmente salpicadas con algún pequeño bosque de robles y algunos ejemplares de enebros obtienen agua para su regadío de múltiples arroyos innumerados. Las praderas de hierba silvestre contienen monolitos de granito que dan un cierto aspecto rocoso al fértil paisaje de llanuras y bosques.



Su variada fauna se nutre de aves tan variadas como buitres leonados y negros, azores, águilas, gavilanes, ratoneros, milanos, rabilargos, cucos, abubillas, oropéndolas y otras muchas. Jabalíes, ginetas, zorros, liebres, erizos, comadreas, topos y conejos también abundan en la Dehesa del Monte Moncalvillo por lo que en ella está delimitado el coto de caza de los cazadores de San Agustín.

El Monte Moncalvillo guarda en sus mejores praderas la ermita de la Virgen de Navalazarza, patrona de San Agustín del Guadalix. Cuenta la tradición cómo a un pastorcillo de San Agustín, que apacentaba su ganado en la dehesa del Monte Moncalvillo, se le apareció la Virgen sobre una zarza. Quisie-

ron las gentes de Pedrezuela (pueblo colindante) apoderarse de la sagrada imagen. Pero la Virgen desapareció volviendo más tarde a aparecerse al mismo pastorcillo al que pidió que la levantara una Ermita. Hoy, esta Virgen es la Patrona de San Agustín y su Ermita destino de su romería anual.

Cada tercer domingo de Mayo se celebra la Romería o Taral de la Virgen de Navalazarza durante la que se traslada la imagen de la Patrona de San Agustín a su Ermita en la dehesa del Monte Moncalvillo tras superar un trayecto de 7,5 kms. Allí permanece velando por todos sus hijas e hijos de San Agustín hasta el 8 de Septiembre, cuando los quintos la bajan de nuevo a su capilla de la Iglesia Parroquial del municipio.

En 2005 el Exmo. e Ilmo. Ayuntamiento de la Villa de San Agustín dedicó un homenaje al Monte Moncalvillo con una estatua de bronce de un ave que fue robada al poco de su inauguración en un acto vandálico infame (sólo quedaron las dos garras) del monolito de piedra del parque de la plaza Luís Carreño con la siguiente inscripción: "A nuestro Monte Moncalvillo. A sus dehesas, ganaderos y pastores, guardias y leñadores (1459-2005)".

Por todo lo anteriormente expuesto se puede concluir que la Dehesa del Monte Moncalvillo es el principal activo natural, histórico y religioso de San Agustín del Guadalix. Constituye por ello un destino perfecto dentro de la Comunidad de Madrid para los amantes de la naturaleza, los aficionados a la Historia y los piadosos devotos marianos de la advocación de Nuestra Señora la Virgen de Navalarza.



ALGETE FUEL S.L.



**Seguimos
a su servicio**

🛠️ Tienda 24 hrs

🛠️ Cambio de aceite y filtros

🛠️ Pan recién hecho

🛠️ Equilibrado de neumáticos

Tel. 91 628 29 76

ALGETE FUEL S.L.

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

*Les deseamos
Felices Fiestas*



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



Churrería-Chocolatería
EL CHURRERO DE EL MOLAR

Horario de Invierno
 Viernes, sábados y domingos
 Festivos
 De 08:00 a 12:30h
 Todos los días por la tarde
 De 17:00 a 21:00h

y cada día de más gente

C/ San Isidro, S/N
 (al lado del hogar del jubilado)

GA

Gestoría Administrativa
 C/ Fuente del Toro, 6. P 1 Bajo
 28710 El Molar (Madrid)

**TRAFICO
 FISCAL
 LABORAL
 CONTABLE**

Colegiado Nº 3330
Ana Isabel Romano Díaz Tfno/Fax: 918411341
 Móvil: 609230170

3330@gestoresmadrid.org
www.gestoriaelmolar.es

La Casa Rural
Senda del Viento

"Dejate llevar por las sensaciones"

Ven a sentir la naturaleza
 a 60 Km de Madrid, alójate en una
 antigua vaquería y disfruta, camina, sueña...

Admitimos amigos de cuatro patas

Tel.: 663 42 88 14
 C/ Mayor, 33 - 28720 Bustarviejo (Madrid)
www.lasendadelviento.com - lasendadelviento@gmail.com
www.facebook.com/lasendadelviento/ - www.instagram.com/casauralalasendadelviento/
www.pinterest.es/SendadelViento/

**REFORMAS
 PROYECTOS
 INMOBILIARIA**

eu

www.exodourbano.eu
 CONSTRUCTORES Y ARQUITECTOS RURALES
 sierra norte **647 570 770**

1º Premio Feria de la Tapa de El Molar
Certificado de excelencia

Cocina viajera de fusión
Hamburguesas gourmet

RUTA 42
 Bistró

food, drink & music

Ofrecemos un menú degustación los fines al mediodía
 Menús para grupos, comidas de empresa y
 cualquier celebración

Jueves viernes solo noches, sábados y domingos, comidas y cenas:
 Horario en verano de miércoles a viernes de 20:30 a 00:00 hs
 Fines de semana comidas de 13:30 a 16:00 hs. y
 cenas de 20:30 a 00:00. Cerrado lunes y martes.

Travesía del Pocito, s/n - 28710 El Molar (Madrid)
f Tel.: 91 841 22 52 - Móvil: 645 96 60 75 **whatsapp**

TALLERES NORTE

Trabajamos con todas las compañías

91.848.55.55 -
661.31.40.10

info@talleresnorte.com

**CHAPA - PINTURA - MECANICA
 EN GENERAL - LUNAS -
 NEUMATICOS - CARGA A/A -
 TINTADO DE LUNAS -**

C/ Cava 45 - Nave 1 - 28180 Torrelaguna

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

Móvil.673123120

Info@inmobiliariaelcasito.com

www.inmobiliariaelcasito.com

Un centro divertido para los jóvenes en la Sierra Norte

ARKEIDIA

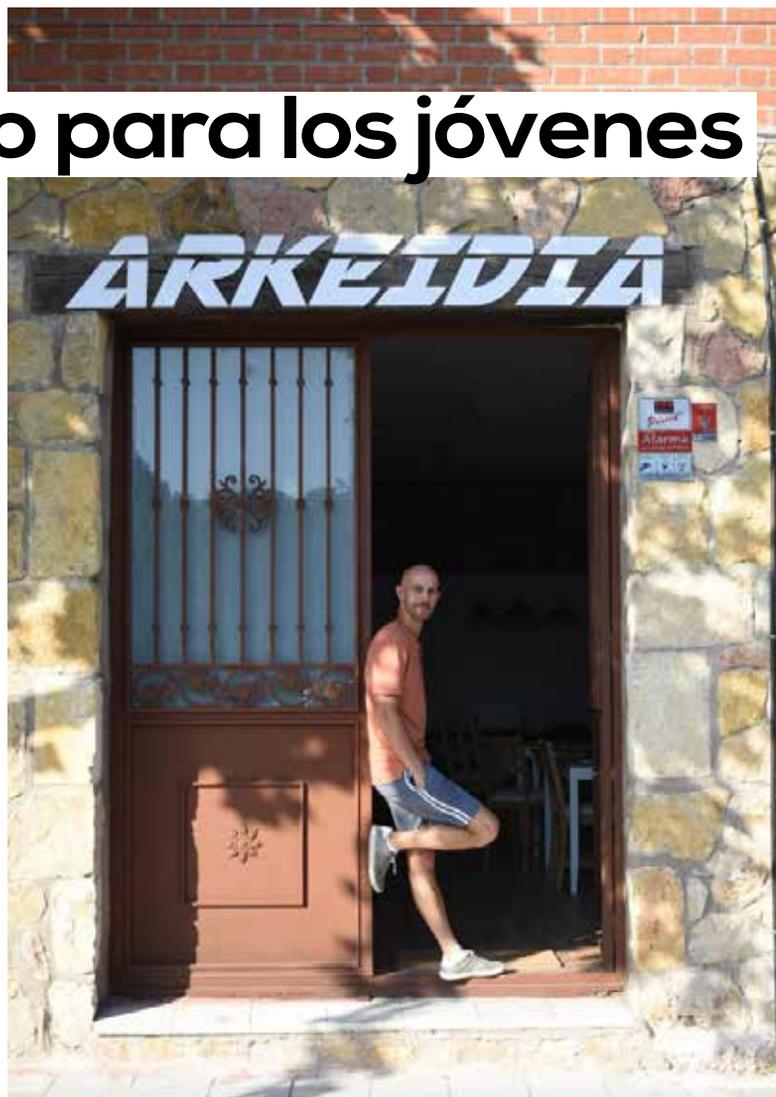
¿QUÉ ES ARKEIDIA?

Arkeidia es un centro de ocio ubicado en El Molar (Madrid) dedicado a los jóvenes. Disponemos de cine, fútbol, billar, juegos de mesa, video-consolas, "PCs Gaming" y mucho más. Tenemos muchos instrumentos musicales y podemos enseñarles a tocarlos.

En **Arkeidia** somos nativos británicos y siempre hablamos en inglés. Aquí los jóvenes pueden quedar con amigos en un entorno diferente y seguro. Es muy fácil encontrarnos porque estamos ubicados justo detrás de la piscina municipal de El Molar.

Poseemos una máquina expendedora en la que se pueden comprar refrescos, agua y una selección de comida. También los chicos pueden traer su propia comida.

No solamente ofrecemos clases particulares de inglés para los jóvenes sino también para los adultos interesados en mejorar o aprender el idioma de la aldea global actual.



Deseamos que los jóvenes tengan un lugar sólo para ellos, fuera de la calle fumando y desperdiciando su tiempo. Y un sitio donde ir cuando hace frío a la intemperie. Además un recinto donde puedan traer sus deberes que no entiendan que les ayudaremos a realizar preguntándose el por qué de las cosas. Cuando vengán también deberían traer un cuaderno para apuntar las palabras de vocabulario inglés que hayan aprendido cada día.

A muchos padres no les gustan los videojuegos porque sus hijos se quedan en casa hablando por el micrófono "on line" en vez de sociabilizar con otros chicos en un entorno seguro. Hay jóvenes que no tenían muchos amigos pero que han hecho nuevas amistades en **Arkeidia** porque tienen los mismos gustos y les apasionan los mismos pasatiempos, ¡lo cual me alegra muchísimo! Abrí este centro por todos estos importantes motivos. Y porque he conocido a los adolescentes durante casi 4 años trabajando en IES "Cortes de Cádiz".

Texto: Marian Mariñez Tiburcio

Corrección Pasando Página: Marcelino López San Román



Libro publicado y editado por Chris Findlay

PRECIOS Y HORARIOS

El precio es de 4,00 € por 2 horas y durante ellas los jóvenes tendrán algo constructivo e instructivo que hacer. No solamente podrán entretenerse con los videojuegos sino que dispondrán de la ayuda de un profesor nativo para aprender y practicar el idioma inglés de manera divertida y hacer sus deberes.

LUNES A VIERNES

15h a 19h: Clases particulares.
19h a 22h: Tiempo de ocio.

SÁBADOS

17h a 22h – Tiempo de ocio

DOMINGOS

(Cerrado)

ENTRADA ESTÁNDAR:

4,00 € por dos horas.
2,50 € por una hora.

ABONO MENSUAL:

25,00 € (a cualquier hora)

EVENTOS:

Cada mes organizamos distintos talleres, torneos y otros eventos tanto para padres como para niños pequeños. Síguenos en Instagram (@arkeidiamolar) para ver las fechas y precios de los próximos eventos o cualquier otro tipo de información relevante.

ORGANIZACIÓN DE FIESTAS:

En **Arkeidia** también se dispone de la opción de realizar una fiesta privada al gusto de cada uno. Nos encargamos de hacer un presupuesto y de organizar todo, siempre escuchando las preferencias que se tengan y nos transmitan.

VIAJES Y EXCURSIONES.

organizamos viajes al Reino Unido. En este año 2019 hicimos uno a un campamento en Escocia, con el IES "Cortes de Cádiz". Fueron casi treinta alumnos de segundo curso de la ESO durante una semana. En el curso académico actual 2019/20 pretendemos organizar más viajes con cualquier instituto, incluso con el IES "Cortes de Cádiz" otra vez después del éxito y los buenos resultados obtenidos. Todo está organizado por Christopher Findlay, nativo de Escocia, quien creará una presentación para los padres, alumnos y profesores para explicar todo el proyecto. Se encargará de organizar los vuelos con el seguro, acudir al instituto para responder a cualquiera duda que se tenga y hablar directamente con el campamento, siempre informando sobre cualquier posible cambio.

DONACIONES.

¡Aceptamos donaciones!

Si tenéis libros, videojuegos, instrumentos musicales, etc., que no uséis y tenéis pensado tirarlos, podéis traerlos a **Arkeidia** para que otros jóvenes tengan la oportunidad de utilizarlos y sacar provecho de ellos.

CONTACTOS

Whatsapp: +44 7401 848 877.

Instagram: @arkeidiamolar

Facebook: Arkeidia Molar

Correo electrónico: arkeidiamolar@gmail.com



MENÚ 50€ PAREJA

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

Feliz Navidad!

**CELEBRA CON NOSOTROS LAS
NAVIDADES, NOCHEBUENA, NOCHEVIEJA,
NOCHE DE REYES, CENA DE EMPRESA**

Y MAS...

**GALA ESPECIAL
EN NOCHEVIEJA Y REYES**

Tlf: 91 843 87 82

www.elranchitodel47.com | elranchitodel47@gmail.com



Ctra. Nacional I - Km 47
PEDREZUELA


**Carnicería
MONTERREY**
 sabor a sierra

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


 Sistemas Informáticos S.L.
 Fax: 91 841 02 01

Desde 1996
 Soluciones de confianza:

**Consultar
Ofertas**

- 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

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

SIERRANORTE
 TELECOMUNICACIONES, S.L.L.

Sistemas de

VIDEOPORTERO
 CAMARA DE VIGILANCIA

CIRCUITO CERRADO DE TV.




 televisión digital terrestre



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 RASCAFRIÁ (MADRID)
 ✉ Sierranorte27@hotmail.com

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

GORRACHATEGUI

GASÓLEO A DOMICILIO

Carreter. 1 - 28721 REDUEÑA (Madrid)
 Móvil: 609 106 763
 Tel. 91 843 83 23 - Fax 91 843 81 37
 email: vmgorrachategui@telefonica.net
 www.gorrachategui.com

TRANSPORTES • EXCAVACIONES
 MANTILLO • TIERRAS VEGETALES



Soja texturizada

**“Legumbres, hortalizas y verduras frenan las apreturas”
(refrán popular)**

Hoy vamos a hablar de la soja texturizada. Un producto que lleva entre nosotros muchos años, sobre todo entre el mundo “veggie” o quienes buscan reducir el consumo de carne. Gracias a que su demanda es fuerte y cada vez hay más gente que la consume, la podemos encontrar en los lineales de casi todos los grandes supermercados.

La soja, que es una legumbre con una antigüedad de más de 5.000 años. En su versión texturizada, es conocida como carne de soja o proteína vegetal texturizada, no contiene aditivos químicos, ni colorantes y es 100% natural.

El proceso comienza con la extracción del aceite de las habas de soja que, una vez refinado, se convierte en aceite de soja.

El residuo sólido que queda, se deshidrata para hacer la harina de soja. Se somete a un proceso de extrusión, que consiste en someterlo a alta temperatura, presión, texturización



Texto : Redacción pasando pagina



y deshidratación, que dan como resultado un producto que bien pudiera parecer migas, cortezas o trozos de pan seco.

La soja texturizada, tiene muchas propiedades de las que destacan, el bajo contenido en grasas saturadas y sal, libre de azúcares y muy rico en fibra, proteínas y carbohidratos de calidad.



Los valores nutricionales, por 100 gramos de soja texturizada son, 364 kcal, 4 g de grasas, de las cuales 0,6 g son saturadas, 30 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 50 g de proteína y 0,04 g de sal.

Según un estudio publicado en **"Journal of Agricultural and Food Chemistry"**, la soja texturizada contiene una cantidad apreciable de isoflavonas con función antioxidante en el organismo.

Aunque en la cocina se utiliza como sustituto de la carne, recordaros que es una legumbre y debe de ser considerada desde este punto de vista nutricional.

La soja texturizada se vende, generalmente, envasada y deshidratada, sin sabores ni especias, presentándose en varios formatos: gruesa, fina, en tiras, en cortezas y trozos de distintos tamaños, oscura y en filetes.

Al tener un sabor y olor prácticamente neutro, necesita de una buena condimentación para que resulte sabrosa.

La soja texturizada acabada, no necesita más que ser cocinada siguiendo las instrucciones del fabricante, pero la deshidratada es otro cantar y requiere de una serie de pasos sencillos y rápidos para ponerla a punto.

Para llevarla a vuestras cocinas, vamos a elaborar una receta de "Boloñesa Vegana", que podremos utilizar para rellenar berenjenas, elaborar lasaña con una bechamel hecha con bebida de avena, pasta o como más os apetezca.

BOLOÑESA VEGANA

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 400 gr. de soja texturizada de grano fino
- 200 ml. de vino tinto
- 800 gr. de tomate frito
- ajo en polvo
- Orégano y albahaca
- Sal y AOVE

Elaboración:

Cortamos la cebolla muy fina, pelamos las zanahorias y las rallamos con un rallador manual, a continuación, añadimos aceite en una cacerola y hacemos un sofrito con las cebollas cortadas, las zanahorias ralladas y el ajo en polvo.

En cuanto las cebollas estén pochadas, añadimos la soja texturizada y rehogamos bien hasta que se haya reblandecido, quedando con una apariencia de carne.

Añadimos el vino tinto, removemos bien y dejamos reducir durante unos minutos. Incorporamos el tomate frito, el orégano y la albahaca (estos últimos, picad@s)

Dejaremos cocinar a fuego medio, removiendo de vez en cuando para que se integren bien todos los ingredientes. Comprobamos el punto de sal y si es necesario, rectificamos.

Bona petit

una alternativa para comer sano



Soy Veg

Comida 100% vegetal

Como funciona



elige tus menús,
completo o sencillo






elaboramos tus platos y los
envasamos individualmente





Recibes sin coste de
envío en tu casa y...
¡Tú te organizas!

"Visítanos y haz tu pedido"

www.soy-veg.es




"BUSCAMOS
en RR.SS."

10%

de descuento
en tu primer pedido!

¡Aprovecha
esta oferta!

100%
Vegano







Restaurante
El Puntito
Cocina de Mercado

Lugar recomendado por:



Nueva Carta de Invierno
¡NUEVO SERVICIO!

EVENTOS, CELEBRACIONES,
BODAS, REUNIONES.
CAPACIDAD HASTA 150 PERSONAS
COMUNIONES CON CASTILLO HINCHABLE

INFÓRMATE

**Reserva tu mesa para
estas Navidades comidas, cenas**

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

mafer GRUPO GAMMA



Materiales de construcción • Baños • Cerámica • Cocinas • Parque

Tels: 91 841 09 70 / 91 841 08 34
C/ La Fuente, 19 - 28710 El Molar (Madrid)
www.mafermat.es - mafer@e-ecoplus.com



Grúas y Contenedores

Leña de Encina

Combustible Biomasa

Pellets - Briquetas

Estufas y

Calderas de Pellets



LA BODEGA DE PRADA

A CARGO DE LA DIRECCIÓN DE LA TERRAZA 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

CARILU Peluquería y Belleza



PELUQUERÍA
Peinados, Recogidos, Mechas,
Alisado Japonés, Tintes con/sin Amoníaco,
Tratamiento de Keratina,
Baño de Color, etc...

BELLEZA
Manicura, Permanente de Pestañas,
Cera, Maquillaje, Masajes,
Esmaltado Semipermanente, etc...
Limpieza facial, Fotorrejuvenecimiento,
Tratamientos Corporales Personalizados con
Cavitación, Presoterapia,
Electroestimulación, etc...

TRATAMIENTOS CORPORALES
¡Regala Belleza!
BONOS PERSONALIZADOS 250€ por 10 sesiones
Radiofrecuencia, cavitación, presoterapia,
vendas, envolturas, electroestimulación...

FOTODEPILACION
Piernas Enteras
Espalda Completa
Zonas Pequeñas
(labio, dedos, barbilla, etc...)

FOTODEPILACION
(Inglés, Axilas, Dorsal,
Lumbar, Pecho, Abdomen,
Cara y Medias Piernas)

Infórmate y reserva tu cita:
Tlf.: 91 844 66 92

EL CASITO
Centro Comercial

Paseo de la Ermita, 51 - Local 3 - 28723 Pedrezuela (Madrid)
HORARIO: Lunes a Viernes de 10.00 y 14.00h y de 16.30 - 19.30h
Sábados de 10.00 - 14:30h

 Siguenos en Facebook

audiosuite
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

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

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!

Telf.: 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

El evento del año

Motorbeach festival

El año se acaba y desde aquí, me gustaría hacer un recuerdo de algunos de los eventos relacionados con el mundo del motor a los que hemos podido asistir. Empezamos el año con **Pingüinos**, después asistimos a **Clasicauto**, **Autobello**, **el concurso de elegancia** y **Clásicos San Agustín**, entre otros, todos ellos relacionados con el mundo de dos y cuatro ruedas y en algunas ocasiones, de ambos.

Si os dijera que además hay un evento que acoge motos y coches, no sería algo muy raro aunque, seguramente nos llamaría más la atención. Si a este dato le sumamos música, sonaría mejor todavía, pero.. ¿y si lo pusiéramos al lado de la playa, llevaríamos food truck y le añadiríamos pruebas de aceleración y dirck track. ¿Qué me diríais? Seguramente pensarías lo mismo que yo el día que me enteré..." ¡Estás de broma!...no me lo pierdo" Pues existe y es tan excitante como suena.

Desde hace ya ocho años todos los veranos se realiza un meeting- encuentro, festival, concentración, competición y todo eso junto, en la playa de Espasa, (Caravia, Asturias). Con una oferta inmejorable durante cuatro días, sin dejar pie al aburrimiento y dando paso a la diversión y al entretenimiento. Para que os hagáis una idea de cómo puede



ser tal espectacular evento, os voy a hacer una descripción de esos cuatro días intensísimos.

En un recinto con una extensión de más de tres hectáreas, disponen de aparcamiento para coches, motos y uno especial para la concentración de Furgos y Campers. Cuenta con una zona exclusiva de acampada con la opción de poder alquilar una tienda de campaña puesta por la propia organización, para todos los que se desplazan en moto y no pueden trasladar equipamiento de camping. Dentro del núcleo central existe una zona de tiendas extendidas por todo el recinto con todo lo que podáis imaginar: preparadores de motos, ropa, accesorios, antigüedades, etc, sin olvidarnos de la oferta gastronómica de los food truck.

Dedican un apartado al mundo de la pintura artística, con muchos de los mejores dibujantes de España y Francia en el arte del motor, los cuales imparten talleres sobre distintas técnicas. En otra zona cercana se haya un Half Pipe con un mini skatepark para la exhibición de los atrevidos Skaters, todo ello cercano a un escenario de dimensiones enormes por donde llegan a pasar durante todo el fin de semana más de veinte grupos de música y varios Djs, dándole el cariz musical al evento.

Al estar en un entorno de costa, también se hace un guiño al mar y sus deportes, dejando una zona de la playa para practicar el Free-surfing a los aficionados a esta actividad, pudiendo así disfrutar in situ de las proezas de varios riders internacionales.

En otra zona nos encontramos con un circuito oval destinado a la competición





de Dirk-truck que se realiza durante todo el fin de semana con distintas categorías, pudiendo asistir a los entrenamientos, competiciones, repescas y la gran final.

Otro perfecto ingrediente que nos plantean para el fin de semana es una prueba de "Sprint-race", en el que solo se puede competir con café racer y motos antiguas desde 125 a 500cc. Se disputan en la prueba de aceleración del cuarto de milla, muy divertida y con muchas medidas de protección, seguridad para el público y los pilotos.

Para poner la guinda a toda esta oferta, en la zona más céntrica existe un espectáculo único llamado "**The Wall of Death**". La actividad consta de un cilindro de madera de unos cinco a ocho metros de altura donde el público se coloca en la parte más alta para poder visualizar a un grupo de músicos instalados en la parte de abajo, mientras que varios intrépidos motoristas desafían a la gravedad subiendo por las paredes del cilindro y haciendo increíbles piruetas acrobáticas.

Pau Rodriguez, el impulsor de este evento, nos cuenta que todo este certamen nació de un grupo de amigos con distintas aficiones y muchas en común. Todas estas experiencias que el ofrece en **Motorbeach** han pasado de una quedada amigable a ser hoy en día uno de los referentes más importantes del mundo del motor en su vertiente de ocio. Una de las cosas que le causa más orgullo es que todo lo que realiza, lo hace sin ningún tipo de ayuda por parte de estamentos locales, ni estatales. Pau se subvenciona a través de la gente que viene de todas partes del mundo a visitar tan carismático evento.

En el encuentro pudimos estar con personalidades destacadas como el aventurero Roberto Navieira, comentarista de un canal de motos que nos concedió unos momentos de su tiempo para contarnos nuevos proyectos y rutas, Rober-

to Rua un prestigioso preparador de Harley Davinson de Madrid, Cesar Garage's preparador español de hot rod y customización o la famosa Rita, una de las motoristas que compiten en el circuito oval de Dirk truck, la cual nos comento que este evento era un fiel reflejo de la igualdad entre el hombre y la mujer, aunque demandaba un poco mas de participación femenina tan escasa en estas pruebas, también reconoció que poco a poco, las chicas van haciéndose hueco.

Si eres aficionado a alguna o varias de estas actividades que se dan cita en Caravia, no puedes dejar de pasar la oportunidad de ir a conocer el encuentro que, como ellos mismo califican, "junta gasolina y salitre". Eso sí, apresúrate en tu reserva por que el aforo es limitado y suelen agotarse las entradas con facilidad con la visita de miles y miles de personas de distintas nacionalidades que se dan cita en tan espectacular evento.

Texto: Rubén López



Chapa - Pintura
Tuning
Mecánica
Electricidad

RUSTICAR, s.l.
Concertado con todas las aseguradoras

www.rusticar.net
Poligono 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



Mitos nutricionales de invierno

Arrraigados en creencias no siempre científicamente contrastadas, los abundantes mitos nutricionales de invierno pueden hacer que nuestra dieta saludable se tambalee.

El invierno es época de frío, los resfriados son más frecuentes y la garganta se nos irrita. Analizamos algunos de los mitos nutricionales invernales más típicos desde una perspectiva científica.

Mito 1: Más calorías para combatir el frío

Las necesidades energéticas de las personas no cambian en función de la estación. Es cierto que en invierno se agradecen más los alimentos calientes, pero no siempre estos tienen que ser más calóricos. En lugar de una ensalada, es factible tomar la verdura rehogada o salteada, o una crema o sopa de verduras, que aportarán sensación de calor al organismo, sin disparar las calorías que consumimos.

Mito 2: Zumo de naranja contra el resfriado

Llega el invierno y los adeptos de este mito se toman todos los días su zumo de naranja para desayunar, convencidos de que eso crea una barrera protectora que impide la acción de los virus. Sin embargo, científicamente no está demostrado que la vitamina C proteja de contraer un resfriado o una gripe. Además, la creencia de que debe ser la vitamina C procedente de la naranja y en forma de zumo tampoco es válida, ya que las fresas, el pimiento rojo en crudo, el brócoli, el tomate o la coliflor tienen más vitamina C que la naranja, por ejemplo. Y siempre es más saludable tomar una naranja en forma de fruta que en zumo (que resulta ser un producto procesado, aunque sea natural).

Aunque lo que sí es cierto es que, una vez que nos hemos resfriado, la vitamina C favorece la acción de los linfocitos NK (Natural Killer) y de los T (células del sistema inmunitario), y un buen aporte de esta vitamina favorece la recuperación.

Fuente: Needpix. Es mejor tomar una naranja que un zumo, aunque sea natural.



Fuente: Shutterstock.

Mito 3: La miel suaviza la garganta

La miel es un producto procesado (por las abejas, pero procesado) y es glucosa en más de un 80%, por lo que es raro que cure un resfriado o una gripe (ya que no hay suficiente concentración de principios activos para cumplir tal función en una cucharada de miel que tomemos). Aunque es cierto que su textura untuosa aporta sensación de calma en la garganta, sobre todo si se toma con una bebida caliente, y calma la tos.

Mito 4: La leche da mocos

Esta creencia procede de la medicina china y no se ha podido demostrar científicamente su validez. Lo que sí se ha comprobado es que la leche no aumenta la mucosidad en personas sanas ni altera las pruebas funcionales respiratorias en asmáticos. Tras realizarse varios experimentos donde a un grupo se le daba leche de vaca y al otro bebida vegetal de soja con saborizantes para que no se notara la diferencia, ambos grupos reaccionaron igual: ninguno produjo más mucosidad.



Fuente : ImageZ. La miel no cura la garganta, aunque calma la tos.



Mito navideño: Por un día no pasa nada, luego hago una dieta detox y compenso.

Crear que podemos cometer excesos sin que tenga consecuencias para nuestra salud porque luego aplicamos una desequilibrada pauta nutricional llamada *Detox* (muy de moda **últimamente**) es insensato. La moderación debe imperar en nuestras acciones, y podemos darnos “caprichos” culinarios sin necesidad de maltratar después el organismo con dietas restrictivas e insanas. De hecho, el concepto de *dieta detox* no tiene sentido, ya que el organismo tiene el mejor sistema de detoxificación inventado: el hígado y riñones, y si no hacen bien su trabajo, es porque tenemos una patología y quizá necesitemos un trasplante.



Fuente: 123RF. Una crema o un caldo de verduras son aliados contra el frío y bajos en calorías.

Fdo: Susana León (Coach Nutricional) www.susanaleon.es

El clásico caldito de pollo sí funciona.

La mezcla de nutrientes del caldo de pollo parece que si posee un efecto antiinflamatorio que ralentiza el crecimiento de los leucocitos implicados en la liberación de las mucosidades. Otras líneas de investigación subrayan que los ingredientes que se añaden al caldo de pollo, como el curry, la pimienta y el ajo, pueden ayudar a aliviar los resfriados ya que diluyen las mucosidades. Además, durante la cocción, la carne de pollo libera un aminoácido con propiedades químicas similares a la acetilcisteína, fármaco que se receta en este tipo de enfermedades.

Hola, ¿te ayudamos?

CREAMOS TU WEB

Todo lo que necesites para tener tu negocio online

LLÁMANOS

649 323 306 / 626 660 858 / 91 868 81 88

contacto@activatuidea.es

https://activatuidea.es

Web corporativa, tiendas online, desarrollos a medida...

Todo tipo de plataformas: Wordpress, Prestashop y desarrollo a medida para lanzar tu proyecto. Servicios de hosting y dominios. Gestionamos servidores web de altas prestaciones que garantizan velocidad y seguridad. Webs responsive, preparadas para SEO, certificados SSL...



Mantenimiento Web

Gestionamos y mantenemos tu Wordpress para que sólo tengas que preocuparte de tu negocio.



Soluciones

Soluciones integrales para tu negocio en la red. Contenidos, gestión de incidencias, mantenimiento...



Diseño

Atraer clientes a tu web requiere de un diseño atractivo, dinámico y eficaz. Cuéntanos tu idea.



Posicionamiento

Nuestras webs están preparadas para obtener los mejores rendimientos a nivel de SEO.



Resultados

Nos adaptamos a tu presupuesto. Web corporativa a partir de 250€
Tienda online a partir de 450€.



Estrategias

Implementamos las soluciones necesarias para dar visibilidad a tu web o a tu tienda online.

- 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

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

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

SAN SILVESTRE

PEDREZUELA



TRAIL RUNNING

28-DICIEMBRE-2019
DESDE 09:00 AM

9K - 19K
ADULTOS

100M - 300M
INFANTIL









laNaranja.com

HTTPS://SANSILVESTREPEDREZUELA.COM



“Permite que la Belleza de lo que Amas Sea lo que Hagas”

Texto y fotos: Sebastian Calle.



Cada día cuenta y cuidarse es el mejor de los Aliados. Mi Nombre Es Alejandra Cano propietaria de “Aerenisa Peluquería y Estética Unisex” cuento con más de 10 años de experiencia en el sector. Desde entonces siempre he tratado de estar en continua formación y actualización asistiendo a innumerables seminarios, cursos y talleres para ofrecer los cuidados, tratamientos, productos y servicios más novedosos.

Mi objetivo principal además de conseguir los mejores resultados es hacer que todo el que visite mi centro experimente una sensación de satisfacción y confianza. Para mí es un privilegio trabajar en lo que más me gusta y comprobar

que los clientes vuelven a depositar su confianza en mí resulta muy gratificante. Nuestro Salón de belleza está en el Centro de El Molar – Al lado del Restaurante Chino, es un salón amplio pensado única y exclusivamente para hacerte sentir bien, Aquí te daremos un diagnóstico profesional que se adapte a tus necesidades. Tenemos Tratamientos Exclusivos para todos los públicos tanto para la piel como para tu cabello además del cuidado de uñas y pies. Estoy 100% Segura que recibirás el trato exclusivo y personalizado que mereces. Os invito a que visitéis nuestro centro y probéis nuestros servicios estaremos encantadas de atender vuestras necesidades.



RESERVA TU CITA

918411836

C/ REAL 15 - EL MOLAR



Salón de Belleza
Peluquería & Estética Unisex

- Peluqueria Unisex
- Estética
- Tratamientos Faciales
- Maquillajes
- Tratamientos Corporales
- Depilación Láser
- Depilación con Cera
- Uñas

www.aerenisa.es

Ortodoncia y Terapia Craneo Sacral



Los profesionales en la salud dental a menudo observan que después de que un paciente completa el tratamiento de ortodoncia, se produce un fenómeno perturbador. Para gran decepción del odontólogo y del paciente, después de retirar los aparatos, a menudo los dientes comienzan a regresar a su posición original. Esto a menudo se debe a que los aparatos se aplican a un cráneo que tiene torsión y restricción. Los aparatos van a mover los dientes a las posiciones adecuadas, pero al mismo tiempo apretarán y distorsionarán aún más el cráneo. Cuando se quitan los aparatos, el cráneo tratará de recuperar un cierto grado de equilibrio y, al hacerlo, moverá los dientes de nuevo hacia la colocación inicial. La simple utilización de la Terapia CráneoSacral puede eliminar, o por lo menos minimizar, este desagradable fenómeno. Ya se trate de amalgamas, incrustaciones inlays y onlays, implantes, puentes, dentaduras, férulas u ortodoncia, queremos equilibrar el trabajo del odontólogo a un cráneo lo mejor balanceado posible. Por ejemplo, si nos están tomando medidas para un traje o un vestido, no queremos que nos midan mientras estamos agachados. El odontólogo, su asistente o el terapeuta cráneo sacral al equilibrar el sistema cráneo sacral puede influir para tener una mejoría significativa en la oclusión y la colocación de los dientes. La Terapia

CráneoSacral no sólo puede mejorar el tratamiento de ortodoncia, sino que también puede servir para minimizar y posiblemente eliminar la necesidad de aparatos. Se discutió que durante el ciclo de producción de líquido cefalorraquídeo y la reabsorción, los huesos craneales se mueven de una manera predecible. Durante la fase de llenado ("flexión"), las estructuras del paladar duro responden a un ensanchamiento y aplanamiento. Mientras esto ocurre, los dientes anteriores se retiran ligeramente posterior. Si un paciente sufre de una lesión significativa de "flexión", esto podría resultar en la presentación de una mordida abierta.

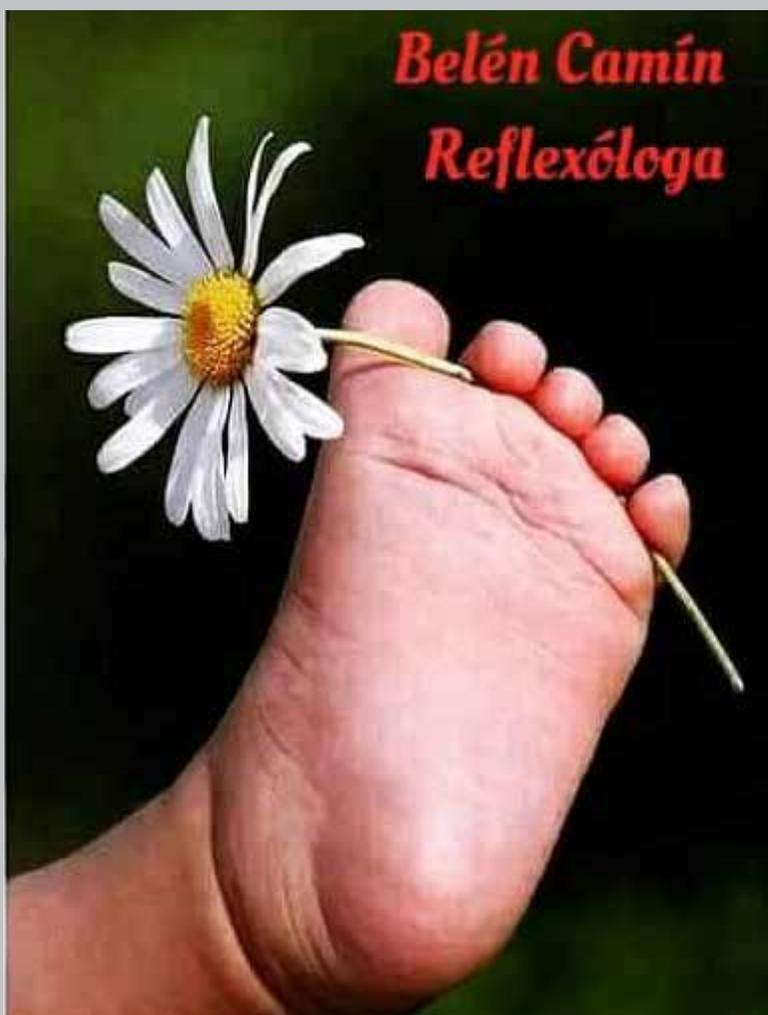
Por el contrario, durante la fase de vaciado ("extensión"), el paladar duro se estrecha y se dibuja hacia arriba. Mientras esto ocurre, los dientes anteriores están ligeramente levantados hacia adelante. Si un paciente sufre de una lesión importante de "extensión", se crea un arco alto y estrecho para el paladar duro y la extrusión de los dientes anteriores hacia adelante, esto podría dar lugar a una sobremordida.

Los profesionales dentales a menudo observan que, durante el curso del tratamiento de ortodoncia, los pacientes pueden informar de numerosos síntomas secundarios, tales como

dolor craneal, trastornos sensoriales, dolor temporomandibular y una disminución de los niveles de energía. Esto puede ser debido al efecto de los aparatos al ajustar el cráneo a un patrón distorsionado, creando una variedad de síntomas desagradables. Durante el tratamiento de ortodoncia, mantener los huesos craneales equilibrados y aliviar la torsión y las tensiones encontradas, que pueden ser creados por el aumento de la presión en los dientes en movimiento, ayudarán a eliminar estos síntomas secundarios.

Es fascinante poder tratar los dientes de manera individual utilizando la Terapia CráneoSacral. Así como es posible normalizar los huesos craneales y los tejidos blandos vinculados, también es posible cambiar la posición de los dientes de manera individual a través del proceso de “desenroscamiento”. Desenroscar (unwinding) es un proceso suave que implica la liberación del tejido periodontal que, debido a un traumatismo o presiones oclusales excesivas, inmovilizan a los dientes en sus alveolos. La liberación de estos tejidos ayuda a los dientes de forma individual a buscar una posición más equilibrada. Los resultados son muy gratificantes. También es muy beneficioso utilizar la Terapia Cráneo Sacral, cuando el tratamiento de ortodoncia se ha terminado y los aparatos se han eliminado, para mantener el equilibrio de los huesos y las membranas craneales. Tanto el profesional dental, como el paciente pueden ver los beneficios al utilizar la Terapia CráneoSacral antes, durante, y después del tratamiento de ortodoncia. La integración de estas simples técnicas mejorará la eficacia y la duración del trabajo dental. Además, la Terapia CráneoSacral mejorará en gran medida el bienestar, la satisfacción y la confianza del paciente.

Fuente: -The Symbiotic Partnership of Dentistry And Cranio-sacral Therapy by Benjamin Shield, Ph.D.



Belén Camín

Reflexología Podal y Quiromasaje

Terapia Craneosacral Biodinámica

Terapia floral y Auriculoterapia

Numerología Kármica



Reflexologia podal y mas



655 835 958 (WhatsApp) Madrid

belencamin@gmail.com

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

Financiación hasta 6 meses sin intereses.*

Revisiones y presupuestos gratuitos.



Colegiados miembros
de la SEPA y SEMO

Molardent

¡Gracias por confiar en nuestro Equipo Dental!

918 412 833

Avda. de España, 64 - 28710 El Molar (Madrid)

molardent@molardent.eu - www.molardent.eu

* Previa aceptación de la Entidad Bancaria

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



Snapchat: las fotos fantasmas que aparecen y desaparecen en segundos

Igual que el fantasma de su logo, las fotos y videos que envías a través de Snapchat aparecen y desaparecen en 10 segundos. Es el nuevo fenómeno social de la red, una app que envía más de 400 millones de fotos al día y hace furor entre los usuarios de 13 y 24 años.

Texto: Elena Aljarilla

Parecía que iba a ser una moda pasajera, algo de críos, pero Snapchat desde que empezó su andadura en septiembre de 2011 no ha hecho más que subir y hasta el mismísimo Facebook intentó comprarla por 3.000 millones de dólares y no lo consiguió. Otra cosa es que luego pasara a copiar la idea y añadirla a sus aplicaciones en forma de "stories".

Snapchat funciona como cualquier aplicación de mensajería instantánea como whatsapp o telegram, por ejemplo. Te permite añadir contactos para poder enviarles mensajes en forma de fotos o vídeos de forma individual o a grupos. La principal diferencia es que tú eliges el tiempo que el receptor podrá ver ese mensaje (de 1 a 10 segundos) antes de que se destruya. Ósea, como el fantasma que ahora ves y dejas de ver, en un parpadeo.

La aplicación te permite editar las fotos, añadir un pequeño texto, ponerte orejas, bigotes, o casi lo que quieras. Cuando das a enviar tienes que especificar el tiempo que el receptor podrá acceder a ella. El que lo recibe ve una notificación avisándole que tiene un mensaje y puede verlo presionando sobre el mensaje durante el tiempo especificado por el que se envió. Si deja de presionar, deja de verlo. De esta forma es más difícil que el usuario pueda hacer un pantallazo de la foto en sí, aunque ojo, no es imposible.

Y, este es el problema entre el público adolescente. Una app que te promete borrar tus fotos varios segundos después y que solo compartes con quien tú quieres es una tentación a voces para que los adolescentes envíen todo tipo de fotos con contenido inapropiado, subidas de tono, porque total sólo son unos segundos. Y, lamentablemente también las bromas pesadas fiestas y demás son ocasiones fáciles para darle a Snapchat un mal uso, que en algunos casos ha llegado a convertirse incluso en bullying.

Pero es precisamente esa fugacidad, el *carpe diem*, lo que hace diferente a esta red social, porque en Facebook y en Instagram la gente utiliza mil filtros para mejorar la imagen y retratar vidas perfectas, mientras que en Snapchat no hay esta presión por la perfección, más bien al contrario. La gente comparte aspectos de su vida cotidiana como ese pastel que se te ha quemado, un grano en la nariz, los pelos con los que te has levantado. No importa que no estés guap@ porque *tempus fuguit*, la foto sólo dura unos segundos.

Los selfies animados, convertir tu cara en un Emoji o hacer una foto con un arcoíris saliendo de tu boca son algunos de los aspectos que atrapan a los jóvenes de medio mundo. Ah, y una cosa más, es una aplicación poco intuitiva que no logra interesar a los padres, convirtiéndose así en un refugio para la creatividad adolescente.



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

La manera
más sencilla y
económica de
dejar de fumar



¡Infórmate!



Feliz Navidad



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



Magdala

lounge bar



**Variedad de Cervezas Nacionales
y de Importación - Gran Variedad de Vinos**



Licencia hasta las 6 de la mañana



**Terraza de verano climatizada
Actuaciones en directo**

BUEN AMBIENTE, CALIDAD Y SERVICIO

MAGDALA

**AVDA DE MADRID 43 - CC LAS FUENTES
SAN AGUSTIN DEL GUADALIX**

 **magdalaloungebar**

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

"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



COLORINES ¡¡te esperamos!!

¡¡tenemos novedades!!

Fiestas infantiles y Cumpleaños
Atención niños por horas



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



parking propio

Llámanos 629 320 355

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



Delicias y Sueños
Catering

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

Rincón Riojano



MENUS DARIOS
COMIDA CASERA
DESAYUNOS, RACIONES,
BOCADILLOS
GRAN TERRAZA

Teléfono: 910 42 33 19

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



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, globoflexia, etc...*

TERRAZA DE INVIERNO PARA FUMADORES

Tel.: 91 843 80 18

cafeteria-genova

Wi-Fi ZONE

Especialidad en Codillo y Cocido

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

TU TIENDA DE DEPORTES EN LA ZONA NORTE
SAN AGUSTÍN DE GUADALIX



Ropa y Calzado deportivo
Moda deportiva
Equipaciones y material para deportes
Al Mejor Precio

C/ Lucio Benito 27 - 91 01 36 605
sanagus@atmosferasport.es

Revisión y Mantenimiento del **Automóvil**

Limpiodim



- Todo tipo de mecánica
- Lavado a mano e integral
- Cambio de neumáticos

Tel./ Fax: 91 843 48 39
Móviles: 661 217 184 - 666 189 206
C/ La Rama, 2 - 28723 Pedrezuela - Madrid

Tapas & Copas

¡No te pierdas las mejores tapas!

Desayunos
Raciones
Bocadillos



Terraza de invierno

Platos combinados a 5€

Bollería y bizcochos caseros

Paseo de la Ermita, 8 - 28723 Pedrezuela

¿Conoces tu destino?

Belén Camín Reflexología Podal y Quiromasaje, Terapia Craneosacral Biodinámica, Terapia floral y Auriculoterapia, Numerología Kármica.



Reflexologia podal y mas

Tif.: 655 835 958

Email: belencamin@gmail.com



ARIES

(21/3 al 20/4). Decisiones arbitrarias, sacrificios mal entendidos.

Pon especial atención a tu autoridad severa o un ego muy dominante. En el que las exigencias anulan la iniciativa de los subordinados. Esto puede ser a nivel laboral y también a nivel familiar. La privación de la libertad de otros te lleva intrínsecamente a ¿Dónde o en qué te privas tú de libertad?



TAURO

(21/4 al 21/5). Momento favorable para reencuentros y nuevas relaciones afectivas, sentimentales, familiares, amistosas e incluso profesionales. Te encuentras en un buen momento psicológico, positivo, confiado y optimista. Creación de nuevos caminos, cambios. Crecimiento. Y si estás buscando embarazo este puede ser un buen momento.



GÉMINIS

(22/5 al 21/6). La representación del transcurso del día y la noche te hablan de cambios cósmicos que repercutirán materialmente y también puede que físicamente o psíquicamente. Mudanzas, evolución, innovación, viajes, gratas sorpresas, nuevos aires y mejoras en tu vida o tema que te preocupe. Fin de una mala etapa en el trabajo que estabas sufriendo. Te verás con mucha energía.



CÁNCER

(22/6 al 23/7). Periodo favorable sobre el plano de las relaciones, anunciando principalmente satisfacciones afectivas (amistad, no amor) Esto indica la necesidad del dialogo y el compartir ideas. Momentos ricos en reencuentros y que debes salir de tu aislamiento. Estas abierto, tolerante y con ganas de compartir. Si estás en búsqueda de empleo, busca ayuda entre los amigos.



LEO

(24/7 al 23/8). Tu talento será reconocido. La opinión que otros tienen de ti será buena. La trompeta, corona de laurel y la bandera son los emblemas de la gloria. Hace falta que salgas del interior, de recoger los frutos del beneficio de una buena imagen. La confianza y la estima son generosas contigo. Buen desarrollo de proyectos a nivel laboral. esta carta te garantiza notoriedad



VIRGO

(24/8 al 23/9). Asociación, boda, unión, matrimonio, Caminando juntos. Buen momento no solo en las uniones afectivas, sino también en las laborales, las colaboraciones. Te recomiendo salir del aislamiento y de estar acompañado para realizar los proyectos. Desbordarás energía. Si estas solterx aparece la presencia de una buena relación venidera, sólida y positiva. Estupendo momento para proyectos familiares.



LIBRA

(24/9 al 23/10). Esta águila simboliza la fuerza, la autoridad absoluta y la nobleza. Recibiras el apoyo y la aprobación de una persona influyente.

Momento adecuado para solicitar ayuda, iniciar trámites y gestiones. Encontrarás apoyo en la familia, específicamente en la figura paterna. Puede haber una unión o conocimiento de alguien que te hará ascender en tu posición social. Éxitos profesionales están cerca. Mejoría genera, económicamente también.



ESCORPIO

(24/10 al 22/11). Inconstancia, carácter versátil (variable), promesas que no cumplirás o no se realizaran. Incumplimiento de contratos o cualquier cosa legal. Mentiras que podrás descubrir con facilidad, falta de concentración. Temporada en la que no sabrás ni tú mismo que es lo que deseas ni a donde ir. Bloqueo mental y psíquico. Atormentarte con pensamientos de futuro aun inexistentes y sin base alguna. Síntomas que aparecen y desaparecen por ser mas de tipo nervioso que físico. Cuidadito con las gripes, catarros o enfriamientos.



SAGITARIO

(23/11 al 21/12). Negociaciones, conversaciones, reuniones secretas. Cada voz debe ser escuchada. El diálogo es importante. Aconsejable para aclarar las situaciones y así resolver problemas. Reuniones en el trabajo. Eres buen orador, sabes convencer y dirigir grupos. Expón tus ideas y muestra tus proyectos. Momento favorable para todos los trámites administrativos. Periodo rico en relaciones. Ábrete y comunícate.



CAPRICORNIO

(22/12 al 20/1). Reuniones familiares, con amigos, fiestas, etc. Periodo rico en alegrías y celebraciones. Cuidado con los excesos alimentarios, y hepáticos. Recomendación de equilibrio, dietas, etc. Es un momento marcado por el gusto por los placeres terrenales. Momento agradable en el trabajo en el cual se disfrutará de él. Te sentirás alegre.



ACUARIO

(21/1 al 19/2). Vocaciones llevadas a cabo. Momento de protección, luz, poder y de reconocimiento. Florecimiento y felicidad en la vida terrestre del ser. Momento de alegría, espiritualidad y realización. A nivel afectivo la felicidad está asegurada. Reinará la armonía. La suerte te sonríe. Buena salud, vitalidad y dinamismo. Plenitud mental y serenidad. Buen momento para la meditación y el compartir ideas.



PISCIS

(20/2 al 20/3). Este momento es aconsejable para el desarrollo de energías sensibles o llamadas femeninas: Primero reflexión, luego acción. Privilegio de la escucha y el dialogo. Influencia de una mujer positiva en tu vida.



**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

**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 página

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 Colliado
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

Vehículo Gran Turismo (de 1 a 9 plazas)

Acompañamiento al Hospital

DISPONIBLE
LAS 24 HORAS

avimartin17@gmail.com

Raúl Avila. Tel: 646 819 355 - Adrián. Tel: 687 61 49 49



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