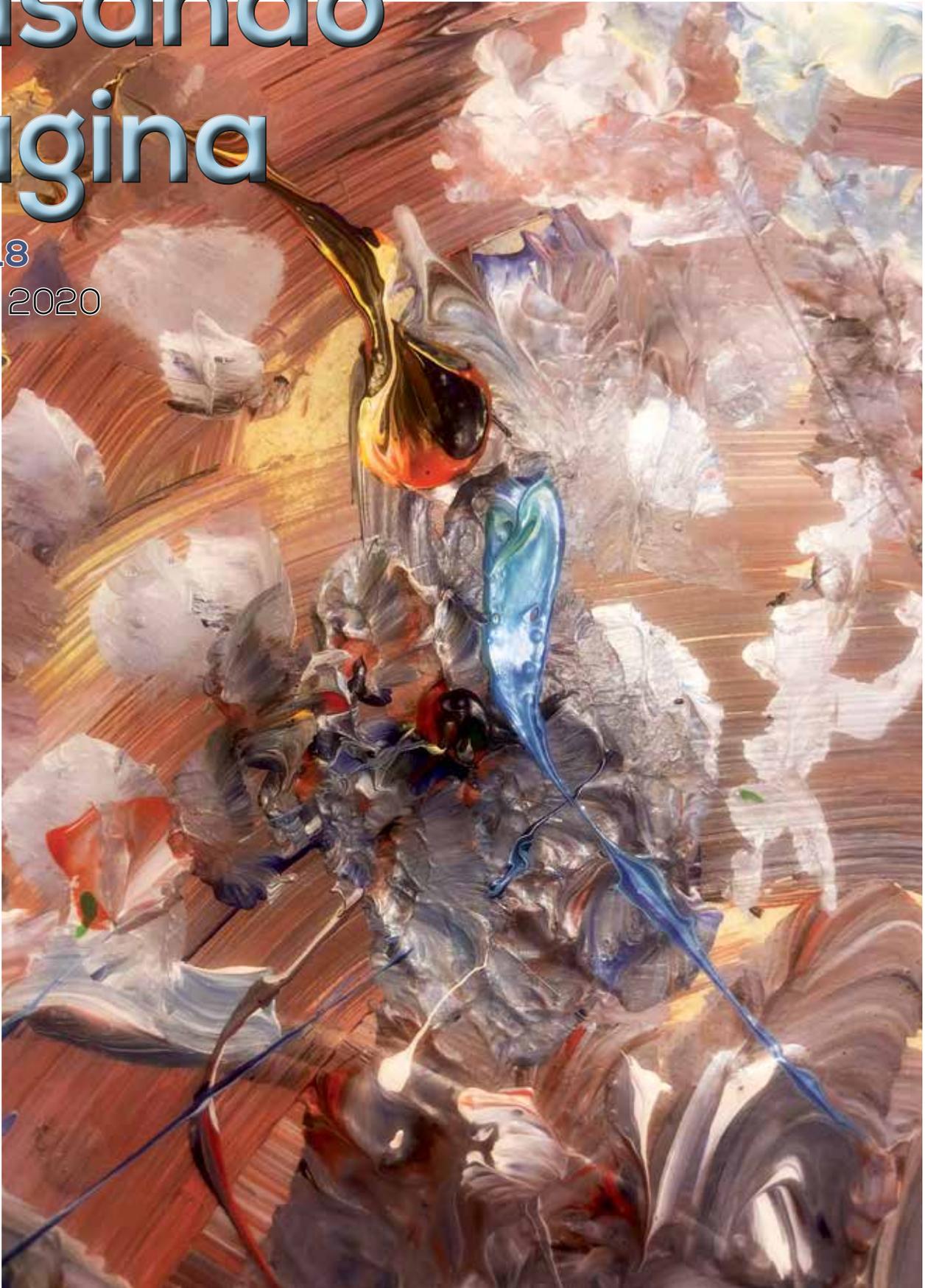


Revista Gratuita

Pasando Página

Edición 18
Febrero 2020

El motor de la Sierra Norte



www.RevistaPasandoPagina.com

**Nº18
FEBRERO**

En el momento más difícil...

...confíe en nuestra ayuda.

QUIÉNES SOMOS

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

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

EXPERIENCIA

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

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

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

PREGUNTAS FRECUENTES

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

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

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

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

¿Se puede prever la contratación de un servicio funerario?

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

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** ARTE
- 10** MUSICA M CLAN
- 14** ACOGIMIENTO FAMILIAR
- 18** CINE
- 22** VIAJES
- 26** ARQUITECTURA EL CASITO
- 30** VENTURADA
- 34** CUADERNO DE CAMPO

Sumario

- 38** PROYECTO ARRAIGO
- 42** BUEN YANTAR
- 46** MOTOR
- 54** SALUD
- 56** EL ESPACIO DE FRIDA
- 60** REDES
- 65** HOROSCOPOS

Desde 2005 dando voz a la Sierra Norte

Directora, Jefa de Publicidad y Editora: Pilar Gast.

Redacción: Gustavo Moral de Gregorio, Rubén López, Elena Aljarilla, Manuel Barrero, Juanjo Rodríguez, Jesús Casañas, 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, María Barquero y Chino 2000.

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

Fotografías: Pílas Gast, Juanjo Rodríguez, María Barquero.

Imagen de Portada: Elena Picabea .

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



*Nos llegaron noticias tristes por una caída a los infiernos....
Pero tu eres medio Demonio y dominas el cotarro, no nos dejaras así tan fácil
Verdad Flaco Te necesitamos Mejorate ya mismo
Chino 2000*

Texto y Foto: Chino 2000



¡Sumérgete en una experiencia única!

Cata de vinos y visita a Bodega Vega Tolosa



Enoturismo en Manchuela, una de las 10 mejores bodega que visitar. Vinos y viñedos propios ecológicos. Sumérgete en esta aventura de una bodega familiar. Llama y reserva tu visita con la familia Tolosa.

Catas  +34 669 63 92 16

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



Vega Tolosa



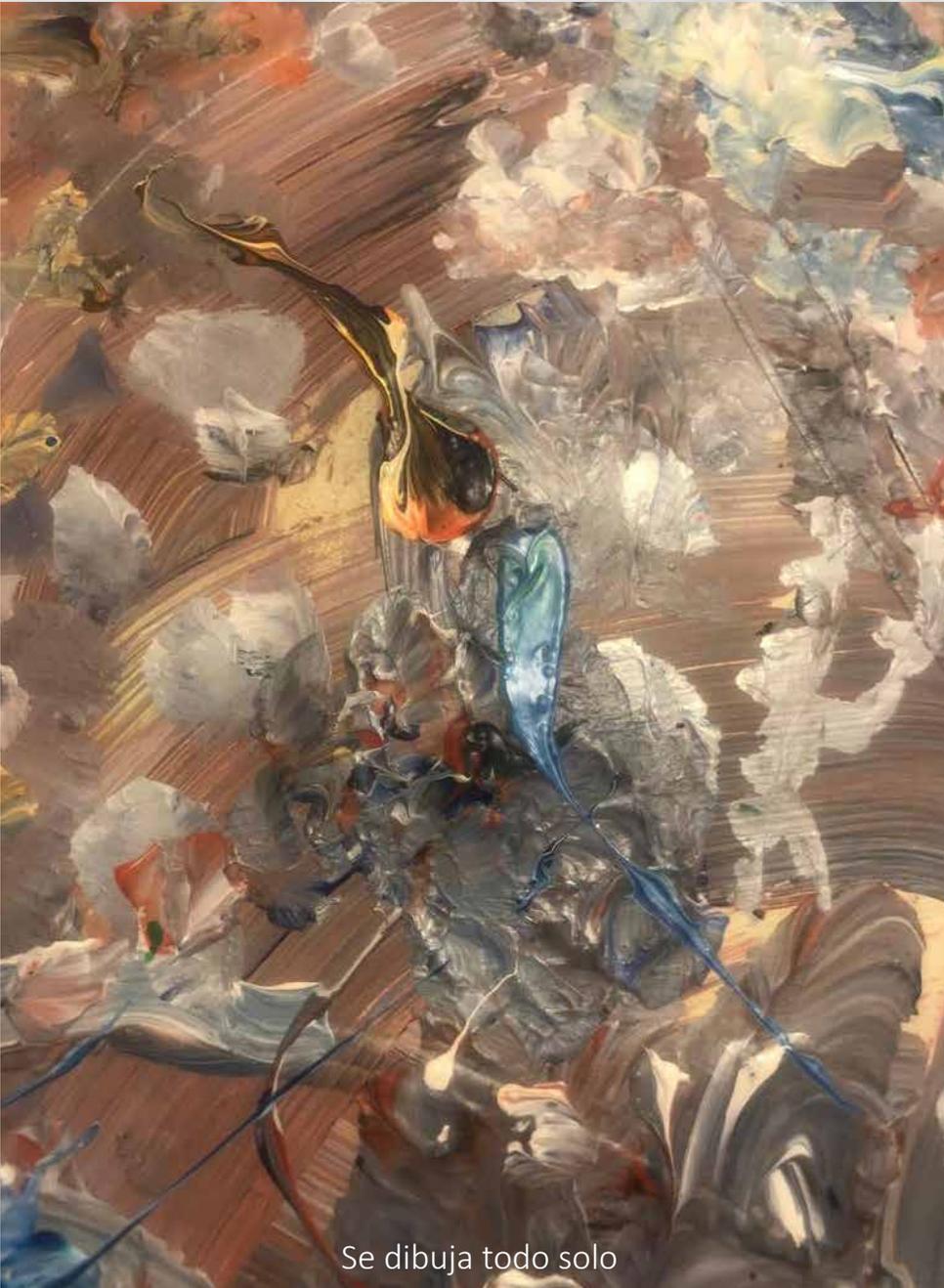
www.vegatolosa.com

Multiversos: El arte dinámico de Ladytronix

COLORES QUE
CREAN FORMAS
LLENAS DE RITMO



Ladytronix en su taller Fotografías: María Barquero (La Única)



Se dibuja todo solo

Nos encontramos con una artista vital y expresiva, conocemos a Elena Picabea, Ladytronix, la belleza de sus obras estimula nuestras emociones con colores que dibujan líneas y formas, para crear composiciones dinámicas llenas de ritmo, equilibrio y armonía. Su arte conecta con nosotros, con nuestro interior creativo a un nivel muy profundo y entramos en una especie de trance, empezamos a jugar al quién ve qué.

Le apasiona la relación del color con la luz y la forma porque surgen figuras a veces realistas y otras imaginarias."Se dibuja todo solo", afirma. En su opinión, "no es un arte estático, es cambiante, no se está quieto, hay algo que conecta a la persona y a la pintura, que no acaba de terminar nunca porque depende de quien la mire y del estado de conciencia que tenga en ese momento, de la luz que haya y de la perspectiva desde donde se vea".

Sus obras son una sorpresa, pinta con acrílicos y algunos colores son fluorescentes, que con el cambio a luz negra se transforman surgiendo auténticas maravillas de arte luminiscente surgiendo en la misma creación otra que no te esperabas, la pintura se ilumina y parece que está encendida alcanzando vida propia.

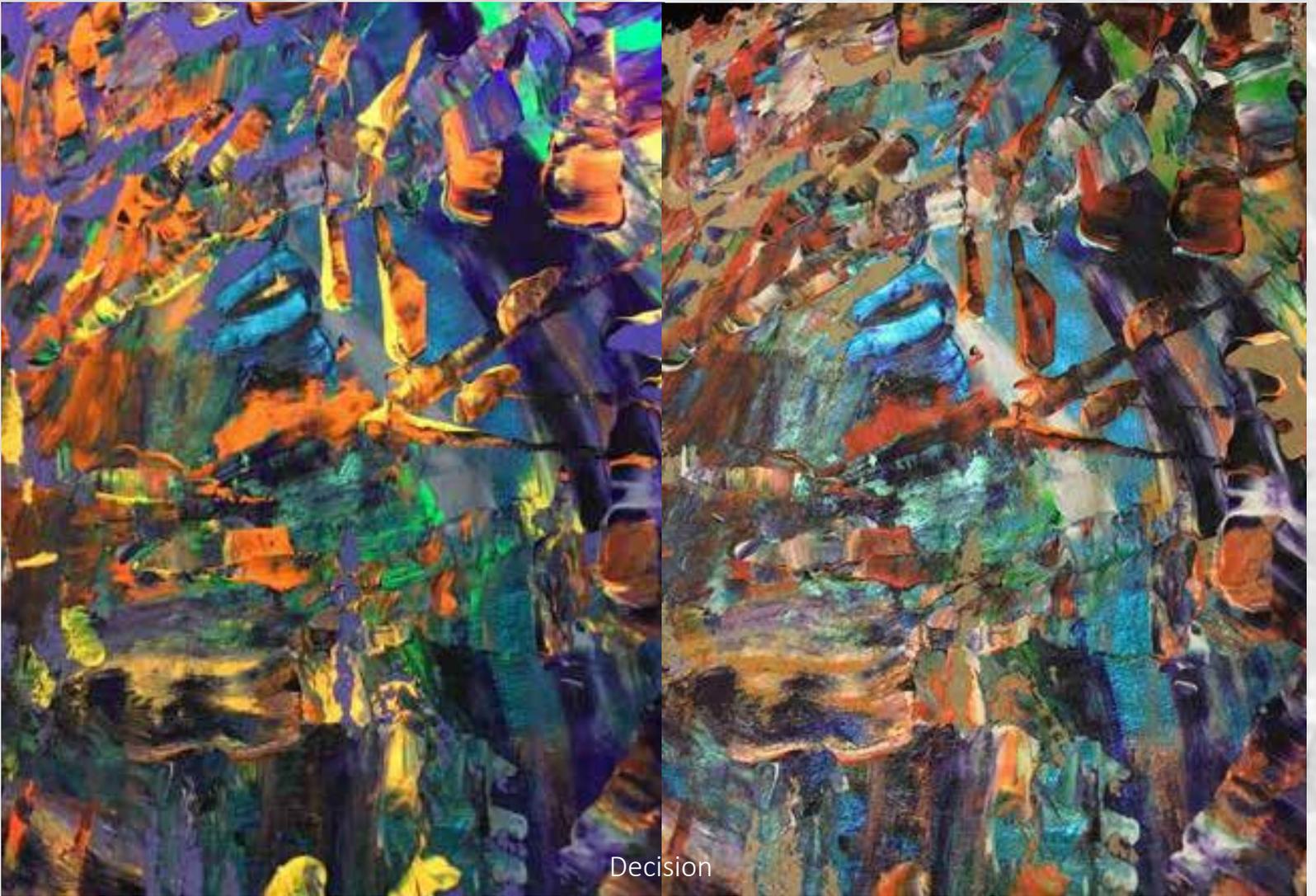


Desvelar los velos

Su pintura está siempre en movimiento, como la vida misma, repleta de seres singulares, paisajes, personajes, flores, mares de otros lugares, es como jugar a ver figuras en las nubes pero con colores y muchos detalles. Estos forman la diversidad de los multiversos, donde la creatividad no tiene límites, el potencial es infinito y la expresión es

libre. Combina luz y oscuridad, suavidad y contrastes, fuerza y sutileza, con ritmo e intensidad.

“La obra es la expresión directa de la conciencia, todo sale solo y se ejecuta de manera automática, por medio de la intuición a través de la mano que fluye libre con el sentir”.



Decision

Los motivos de sus obras son abstractos aunque los trazos figurativos también suelen aparecer. Va campo abierto, da importancia a la libre y subjetiva expresión del inconsciente.

En 2019, Elena organizó una exposición en su taller de Berzosa del Lozoya, un pequeño pueblo la Sierra Norte de Madrid y lo difundió a través de un evento público en las redes sociales para dar a conocer su obra. Así fue como conocí el FluorArt de Ladytronix y la belleza de sus creaciones. Había creado una exposición en medio de la nada, de pintura fluorescente y me pareció admirable la fuerza de su iniciativa creativa con el fin de contactar con personas interesadas en su obra. Reunió desconocidos con el interés común de conocer su arte. Personalmente fue todo un encuentro artístico y una experiencia impresionante, descubrir en aquel lugar tan lejos de cualquier punto, una exposición sorprendente y a una artista que emerge con los medios que dispone a su alcance.

Así como decía Mark Rothko "Una obra vive, se expande y aviva en los ojos de un observador sensible". Esta idea define muy bien lo que logró Elena cuando en su taller pudimos disfrutar de esa riqueza de colores, líneas y formas que sur-

gían con los cambios de luces, cuando desde nuestro interior participábamos en aquella creación con lo que cada uno percibía e interpretaba de manera individual y colectiva.

Sus seguidores en las redes sociales, se han incrementado desde entonces, ganándose el cariño del público de sus páginas e interactuando de manera muy activa con sus publicaciones.

Os invito a todos y todas a descubrir su obra porque os aseguro que no os dejará impasibles.

Podéis ver más de su obra en sus páginas Ladytronix de Facebook e Instagram. y contactar ella mandando un correo electrónico a ladytronix@hotmail.com.

 <https://instagram.com/ladytronix.someway?igshid=1psg9ndgxgg02>

 <https://m.facebook.com/ladytronix.someway/>



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

Ruipérez: "Aparte de para M Clan compongo para mí"

*Puede que de primeras a la mayoría no le suene el nombre de Ricardo Ruipérez. Pero todos caen al explicarles que es el guitarrista de M Clan. La otra mitad, junto a Carlos Tarque, un cantante tan carismático que suele acaparar toda la atención. Ruipérez es el único miembro original que sobrevive desde el principio junto a Tarque en la banda murciana, encargándose de la guitarra rítmica y de la composición de gran parte de los temas. En 2018 anunciaron un pequeño parón de dos años, tiempo que ambos han aprovechado para dar rienda suelta a sus trayectorias paralelas. Ricardo debuta en solitario con *En la distancia corta*, doce cortes de rock de autor, intimista, melancólico y personal, donde nos descubre su tímida personalidad y su melódica voz.*

En la distancia corta es tu primer disco en solitario. ¿Eran canciones que a lo largo de los años no veías para M Clan, las has compuesto ahora expresamente para este trabajo, o de todo un poco?

No, no eran para M Clan. Aparte de para M Clan compongo para mí, y cuando ya decidimos que iba a hacer un disco pues seguí tocando y componiendo. Se hicieron para este disco la gran mayoría.

Ha producido José Nortes. ¿Dónde se ha grabado y cuál ha sido el modus operandi en el estudio?

Hemos grabado en los BlackBetty Studios de Madrid, propiedad de Nortes. Le conocí hace años y me gusta mucho su forma de trabajar, tenía ganas de trabajar con él. Le enseñé el material, le gustó y dijo: "Vamos adelante". Lo hicimos en dos o tres veces: una semana, luego unos días... Hicimos el disco de una forma muy tranquila. Ha sido un placer y un lujo grabar así, que siempre andamos grabando fuera. Aquí yo venía de Murcia, estaba cuatro días, currábamos, luego escuchábamos...

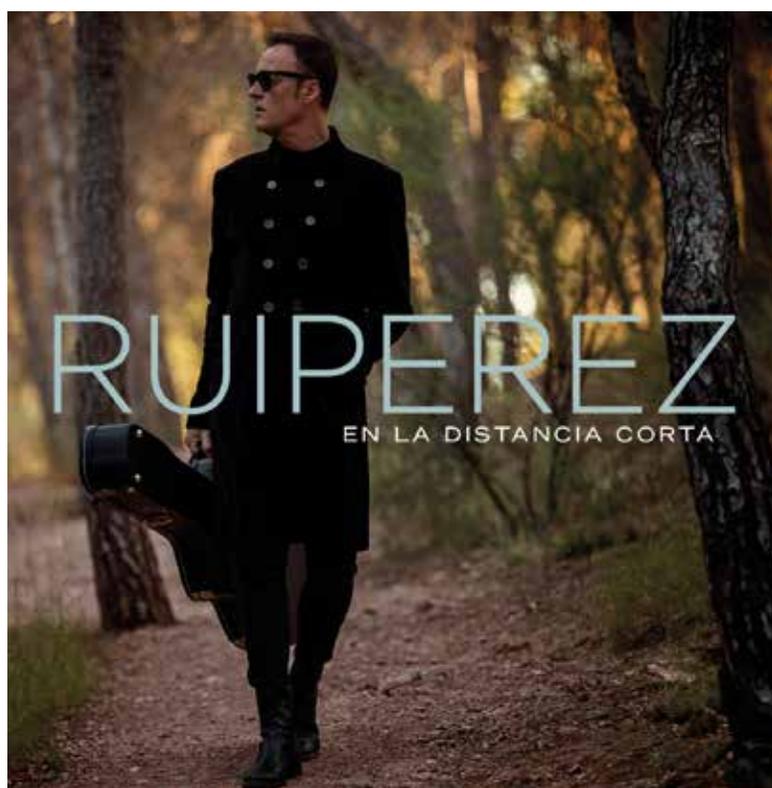
La banda a la hora de grabar ha sido Sergio Bernal (batería), Candy Caramelo (bajo), el propio José Nortes (guitarra), Luis Prado (piano y órgano) y Txetxu Altube (coros)...

"No teníamos predestinado hacer un sonido así o una referencia asá, ha sido algo natural".

Nortes ha grabado la guitarra solo en un par de temas, el resto de guitarras son todas mías. También hemos grabado la sección de metal de Miguel Malla y las cuerdas de Manu Clavijo.

"Me dejo conocer con la gente más cercana, no con la gente que no conozco".

Arreglos orquestales, metales, cuerdas... ¿Qué sonido habéis buscado?



Como decía Nortés, lo que pedían las canciones. Había canciones que ya me imaginaba con metales, otras con un poco de cuerda y tal... No teníamos predestinado hacer un sonido así o una referencia así, ha sido algo natural.

‘El bosque de los pájaros’ fue el primer single, y es el que abre el disco también. ¿Por qué has elegido este tema para que sea el que primero llegue al público?

Porque me gusta la sonoridad, me gusta la cuerda, me gusta el ritmo que tiene la canción... Barajé esa o ‘Ahora que dudo’. Me gustaba la combinación de las tres o cuatro primeras canciones que hay.

‘Ahora que dudo’ es la siguiente en el disco y también ha sido single. Hablas de ruptura, de reinención, de empezar de cero. ¿Es el que mejor define el álbum?

“Intento capturar el momento y la esencia de la sensación de ese momento y plasmarla en una canción”.



Es una de ellas. Define también ese momento previo a hacer el disco, donde no sabía si iba a hacer, si sí, si no... Ese momento de duda.

‘En la distancia corta’, la que da título al disco, dices eso de “Haciéndole el justo caso, al éxito, al fracaso”. ¿De qué habla esta canción?

Un poco de mí, como todas, fue la premisa que tuve. Este título me lo dio una amiga, a mí aunque me conozca la gente a través de M Clan realmente no me conocen, yo soy bastante desconocido a nivel personal, y ella me decía: “A ti se te conoce en las distancias cortas”. Me dejó conocer con la gente más cercana, no con la gente que no conozco, y habla un poco de eso. Huyo de la frivolidad de este mundo de mentirijilla.

‘Ángel y Demonio’ me suena a música de guateque de los 60. ¿Era la intención?

Sí, buscábamos ese rollo Tom Jones, con los arreglos de metal y de cuerda, le dimos un aire sesentero. La verdad es que me gusta mucho el arreglo, Miguel Malla hizo un gran trabajo.

“Para finales de 2020 habrá material nuevo y para 2021 una gira de M Clan”.



“La gente se sorprende, porque me ha visto muchas veces en el escenario pero no así, al frente y cantando mis canciones”.

En ‘Sombras de largo alcance’ hablas de un amigo de la infancia que se ha echado a perder. ¿Es sobre una persona en concreto?

Sí, no digo quién es pero sí, está pasando una mala racha. Todas las canciones son bastante realistas.

Sí, porque tienes muchas sobre tu familia: tu pareja en ‘Nunca me he olvidado de ti’, tus hijas en ‘Ángel dorado’ y ‘Daniela’...

Sí, tengo muchas canciones y escogí. ‘Ángel dorado’ habla de esa sensación de padre cuando te pasas con los hijos sin querer, ese sentimiento de culpa, esa sensación que te come por dentro a veces. Al hacerle esa canción a Aitana, Daniela me dijo: “¿Papi, a mí me has hecho alguna?”. Y le hice una que me vino en un sueño, esas pequeñas líneas para ella.

¿Ha habido muchos descartes? ¿Tienes material para otros discos?

Sí, a mí me gusta componer mucho y tener mucho material. No matar las canciones, sino desarrollarlas, coger una que está deshecha y cambiarla... Intento capturar el momento y la esencia de la sensación de ese momento y plasmarla en una canción, en la letra y tal, pero que esa emoción sea verdadera.

Ya has presentado el disco en Murcia...

Sí, en Madrid lo aplazamos para más adelante porque era una fecha muy mala. En Murcia lo presentamos en el auditorio y bien. La gente se sorprende, porque me ha visto muchas veces en el escenario pero no así, al frente y cantando mis canciones. Una sensación muy chula, dar este paso y ver que consigues tener una buena banda y sonar bien... Estoy muy satisfecho.

¿Qué fechas van a seguir?

Tocaremos lo que nos llamen, donde se interesen, y poco a poco seguimos con la promo, porque estamos dando a conocer esto todavía. Hoy día, con la velocidad que lleva todo, sale una noticia y chafa a la otra, a la otra... Tenemos que ir desarrollándolo y sacando contenidos, porque es complicado. Sobre todo para ellos, para la compañía, que tiene que currarse una cosa y ya no es como antes. Lo de hacer una semana de promo ya se ha acabado. Hay que seguir y seguir...

En su día, 2018, el descanso de M Clan se anunció de dos años, con lo cual tocaría volver este 2020. ¿Se va a cumplir?

Para finales de este año vamos a sacar algo. Para finales de 2020 habrá material nuevo y para 2021 una gira, lo que pasa es que no queremos desvelar todavía nada.

Pero no vas a renunciar a tu faceta en solitario...

No, yo creo que tanto Tarque como yo seguiremos haciendo nuestros discos... ¡Si nos dejan, claro! (Risas).



Alfoli de la Sal

**Gastrosofía
Cena Gratis**

Solo paga el vino
Con música en directo



MENÚ PARA:



**Eventos/ Comidas
Cenas para empresa**

91 843 16 53

Visite nuestras Cuevas del Siglo XIV

 Isabel Alfolí



C/ de la Estrella, 7 - Torrelaguna (Madrid)

www.alfolidelasal.es - infoalfoli@gmail.com

Horario: Martes a Domingos de 11:00 a 17:00, cerrado por la tarde

Jueves, Viernes y Sábados hasta las 3:00 de la madrugada

Lunes cerrado todo el día

Ser una familia distinta



Hay una manera muy distinta de ser madre o padre a todas las demás y es la que yo elegí y eligen otras familias dispuestas a serlo: el acogimiento familiar.

Hoy en día las vías para formar una familia son múltiples pero muy pocas familias se plantean el acogimiento familiar como una opción, quizás porque tanto en la familia biológica como en la adopción, no hay posibilidad de retorno y en el acogimiento familiar sí existe esa posibilidad, pero también es cierto que es “la gran desconocida” y no debería pues es necesario que haya más familias de acogida. Crecer en un centro no es lo más recomendable para muchos y muchas peques que necesitan los brazos, los mimos y los límites que sí les da una familia y si no hay familias de acogida, estos niños y niñas no tienen opción de experimentar el confort, el calor y el amor.

Cuando decides ser familia de acogida, la gestación comienza contactando con la organización dedicada a ello en cada provincia para dar paso a un “embarazo” lleno de jornadas de formación, testimonios de familias y por último una se-

rie de entrevistas que evaluarán en profundidad nuestra aptitud para convertirnos en acogedores pero también nos servirán para orientar nuestros deseos y es que, convertirse en familia de acogida es algo que hay que tener muy claro porque todo el tiempo estamos hablando de niños y niñas en situación de vulnerabilidad.

Hecho todo esto comienza el periodo de espera, una espera que se hace eterna aunque sean pocos meses los que tarden en llamarte para que vayas a conocer a un o una peque que en unas semanas estará en tu casa.

Nunca olvidaré aquel primer día en que llevamos una tortuga de peluche a una personita que no dejaba de mirarnos con curiosidad pero también con recelo en aquel parque bajo el frío del invierno.



Esto es lo que hace del acogimiento una forma diferente de ser madre o padre porque tienes que estar dispuesta a ser evaluada, a que tu hijo o hija te compare, a compartir su tiempo con la familia biológica, a no juzgar lo que sucede en las visitas o lo que haya sucedido con anterioridad en su vida. Tienes que ganarte su confianza, ser humilde, saber ponerte en el lugar adecuado para entender que no eres su madre, pero a la vez ejercer de madre o padre con todo lo que ello conlleva. Poner límites, educar, acompañar y escuchar, escuchar mucho, escuchar con respeto y NUNCA juzgar, son el día a día de cualquier madre o padre pero en este caso a menudo tienes que estar dispuesta a una mayor dedicación, mayor sensibilidad, a someterte a ti misma a una autoevaluación y a seguir un aprendizaje continuo.

La experiencia del acogimiento te pone delante un espejo en el que salen tus miedos, traumas e inseguridades, pero también te obliga a poner en marcha una enorme responsabilidad y tu capacidad de empatía y autoanálisis para aprender a gestionar las emociones, las tuyas y las de los y las peques. Vas a tener entre tus manos a niños y niñas con una especial sensibilidad, a menudo con mayores necesidades, que han pasado miedo, dolor y que vienen con traumas que hay que gestionar. Por mi parte sería irresponsable decir que todo es maravilloso en esta experiencia. No lo es, es intenso, duro y agotador pero tampoco es perfecta la maternidad biológica.

Tampoco puedo olvidar el primer día que entramos en casa, en la habitación que le habíamos preparado y colocamos su pequeña maleta en el armario con sus ojos escudriñando todo alrededor. No lo olvidaré igual que tampoco olvidaré muchos llantos, juegos, risas mezcladas con miedos y reacciones desproporcionadas de aquellos primeros días.

A partir de este momento tu vida se convierte en una noria, a veces estás arriba y a tope pero en otras muchas ocasiones bajas y bajas muy abajo... para volver a subir.

Vas a tener momentos complicados, te vas a sentir desbordada, te verás en situación de renunciar a cosas y en ocasio-



nes vas a necesitar ayuda pero no conozco a ninguna madre que no se haya visto desbordada y teniendo que renunciar a cosas.

Sólo hay un antídoto a toda esta parte agotadora y es cuando miras atrás y ves como habéis evolucionado la familia, como fueron desapareciendo las pesadillas, como vas dejando de tener que portear en brazos, como van desapareciendo algunos miedos y como comienza a ser “más independiente”. Cuando notas que mejora su autoestima, su psicomotricidad y otras cuestiones relacionadas con su desarrollo es el momento en que eres consciente de que lo estáis haciendo bien, de que el amor puede y consigue “curar” o al menos ayuda a colocar las emociones.

Es el amor lo que vas a tener que tener presente cada día, porque cuando te ponen a prueba no es más que para comprobar que pese a todo, pese a sus imperfecciones, tú quieres a tu peque de manera incondicional, haga lo haga, pase lo que pase, necesita saber que siempre vas a estar a su lado y nunca, nunca le vas a abandonar.

El acogimiento no es una experiencia para ser solidaria, llegar a ello con esa visión puede ser erróneo. Sí tienes que



estar dispuesta a ser generosa pero para ser solidaria una colabora con una ONG, o se hace activista. Para acoger tiene que existir el deseo de compartir toda tu vida con una niña o niño y estar dispuesta a un compromiso de por vida. El acogimiento es más una forma de vida que cambia a toda la familia por lo que exige responsabilidad y cero egoísmo.

Es una experiencia en la que “tu hijo” (o hija) nunca será tuyo, porque los niños y niñas como personas que son, son suyas propias y éste quizás es uno de los aprendizajes más difíciles de la experiencia: tendrás que compartir el papel más fundamental de tu vida y el más importante para tu peque, el de madre. Tu ego va a tener que lidiar con quedarse fuera, pasa a un segundo plano y las prioridades tuyas y de la familia, cambiarán e irán evolucionando al ritmo que lo hace la propia evolución del peque en acogida.

El tiempo que esta personita esté en la familia también es una incógnita, cualquier acogimiento comienza siendo temporal pese a que muchos se conviertan en permanentes y para sobrellevarlo hay que vivir “al día”, estar en el presente, en el hoy.

Muchas familias de acogida viven con angustia el paso del tiempo y es habitual escuchar a gente alrededor que te dice “Y si te lo quitan”... Repito, hay que tener claro que no son nuestros, que no nos quitan nada. El tiempo que dure es una experiencia de calma para el peque en acogida pero también un aprendizaje de humildad y solidaridad para la familia y si el enfoque es de propiedad, si lo que quieres es tener un hijo que sea “tuyo”, el acogimiento será un error.

Es curioso que si preguntas a las familias acogedoras si repetirían la experiencia algunas te dicen que no, otras que sí. Yo misma en ocasiones te diría que no, rotundamente no repetiría, en otras ocasiones fantaseo con la idea de un nuevo acogimiento, pero hay algo en lo que coincidimos la inmensa mayoría de las familias y es **que no nos arrepentimos de haberlo hecho.**

Te cambia la vida, sí, la llegada de cualquier persona te cambia la vida, pero esta experiencia además te hace amar de forma incondicional, sentir y vivir cada cosa de una manera muy especial y muy intensa. Sientes el paso del tiempo como si se duplicase o triplicase por la intensidad de todo. Vives muy al día porque nunca se sabe lo que puede ocurrir pero es un fiel reflejo de lo que es la propia vida. Te hará ser madre o padre de una forma diferente pero madre y padre y por encima de todo y tendrás un hijo o hija que te necesita quizás más que nada en el mundo aunque nunca llegue a ser muy consciente de ello. Te hará amar de forma incondicional.

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

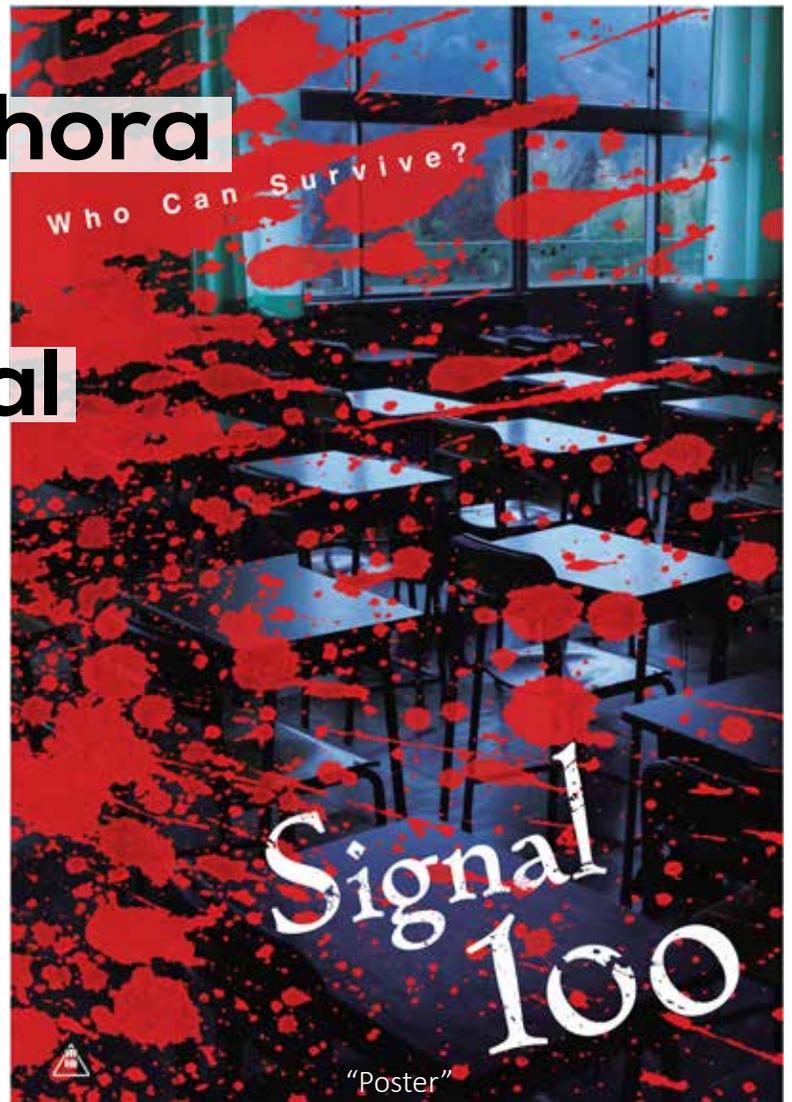
 91 654 99 00

 norte@coplaco.com

 www.coplaco.com

Los jóvenes de ahora se pueden sentir enamorados sin comunicación real

Lisa Takeba se ha convertido en una habitual del Festival de Sitges, donde ha presentado los tres largometrajes que ha dirigido en solitario. En 2014 se estrenó con *The Pinkie*, una delirante historia de amor con elementos fantásticos. Al año siguiente nos deleitó con otro no menos loco romance entre una joven y su televisor transformado en hombre. Cuatro años después vuelve con *Signal 100*, una sangrienta película en la que un grupo de estudiantes tendrán que sobrevivir al maligno hechizo de una maestra. Durante la celebración del festival pudimos hablar con la directora, una de las autoras a seguir dentro del cine fantástico japonés.



"Poster"

-Las otras dos películas que presentaste en Sitges estaban escritas por ti misma, pero esta vez diriges un guion ajeno. ¿Por qué este cambio?

Fue el productor quien contactó con el guionista, porque él ya había tenido éxito con otras películas, y está acostumbrado a atraer el interés del público.

-*Signal 100* es una película que tiene muchos parecidos con *Battle Royale*, ¿tuvisteis en mente esta referencia todo el tiempo?

Battle Royale tuvo mucha influencia en mí, porque fue la primera película que vi en el cine, con 17 años. Entonces me impactó mucho, y cuando encontré este guion, me recordó a lo que sufrían los jóvenes en aquella película.

-En la película también hay mucha sangre y violencia. De manera muy exagerada, a veces cómica. ¿Qué te gusta de retratar la violencia de esta forma?

Mi idea era construir como un parque de atracciones y que el público lo pasara muy bien con los diferentes elementos.

También porque el público de hoy está acostumbrado a ver vídeos muy cortos, no aguantaría ver una película muy tensa durante dos horas. Entonces he intentado construir esta especie de parque de atracciones con personajes que tienen caracteres muy marcados.

-Aquí usas tanto efectos digitales, como artesanales. ¿Cuáles prefieres?

Me gustan tanto unos como otros. Hay una escena en la que un chico explota, sale mucha sangre y muere. Se hizo artesanalmente con dos actores muy veteranos. Me gustó mucho esta escena, y estoy muy agradecida al equipo que la hizo.

-Aparte de la violencia, la película también tiene una historia de amor, igual que las otras dos que presentaste en el festival. ¿Tienes la necesidad de que siempre haya una?

Me interesa cómo van cambiando las relaciones con el tiempo. Hoy en día, mucha gente se enamora sin conocer profundamente a la otra persona. Muchos jóvenes no tienen valor para hablar con la persona que les gusta, pero siguen sus redes sociales. O se comunican mediante iconos en una



Still

pantalla. Se pueden sentir enamorados sin comunicación real. A mí me parece extraño y poco realista. Pero puede ser el estilo de las historias de amor actuales. Eso es lo que intento reflejar en mis obras. Además, hemos pensado en el público que va a ver la película. Por eso, por ejemplo, hemos utilizado música Trap, que no es mi preferida, pero es muy popular entre los jóvenes.

-Hay pocas directoras japonesas, al menos que conozcamos en Europa. En general, en el mundo, para la mujer es difícil ser directora. Me gustaría saber cómo lo ves desde tu perspectiva.

No es fácil trabajar en la industria del cine como directora. La sociedad japonesa todavía es bastante machista. Pero la dirección es un trabajo bastante duro, así que tengo que hacer lo que me toca, sin estar demasiado pendiente a lo que me rodea.

-Me gustaría que me hablaras de *The Horse Thieves. Roads of Time*, que ha codirigido con Yerlan Nurmukhambetov. Parece muy distinta a todo lo demás que has hecho.

Me lo pasé muy bien, porque todo el equipo fue maravilloso. La protagonista, Samal Yeslyamova, era estupenda. En estas



Director Lisa Takeba



Still1

Fotos cedidas por el Festival de Sitges

sociedades comunistas los actores estudian y se forman en universidades. Son muy buenos, la élite. Y también era muy buena actriz, con mucha capacidad para actuar en lo que hiciera falta. Aprendí mucho de esta experiencia.

-¿Cuáles son tus referentes cinematográficos?

Hay muchísimos. Por ejemplo, *It Follows* o *El color de la granada*. También *Luna Papa*. Y últimamente me ha gustado *The Painted Bird*. Pero hay muchos más.

-En Sitges hay una sesión llamada 'Japan Madness', que es donde se proyectó *Signal 100*. Desde Occidente tenemos la imagen de que Japón es una sociedad muy civilizada y contenida. Pero paradójicamente, las películas que se hacen allí son las más locas y extremas. ¿Cómo ves esta contradicción?

Sitges está especializado en terror, y en Japón somos minoritarios. La mayoría de directores no son como nosotros.

-Pero dentro del fantástico, el japonés suele ser el más loco.

No sabía eso. Como somos tan contenidos, seremos más extrovertidos en las obras.

-Es la tercera vez que vienes a Sitges, se puede decir que tienes un idilio con este festival. ¿Cómo te sientes aquí?

Me encanta Sitges. Y también otras ciudades europeas. Aquí podemos ver monumentos históricos, paisajes bonitos, el ruido del mar, música...En Japón tienes que ir a buscar lo bonito, no te lo encuentras. Aquí me siento tan feliz que estoy agradecida.



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)
Tif: 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)

El Sauce

Finca Los Peñascos

Realiza tu sueño

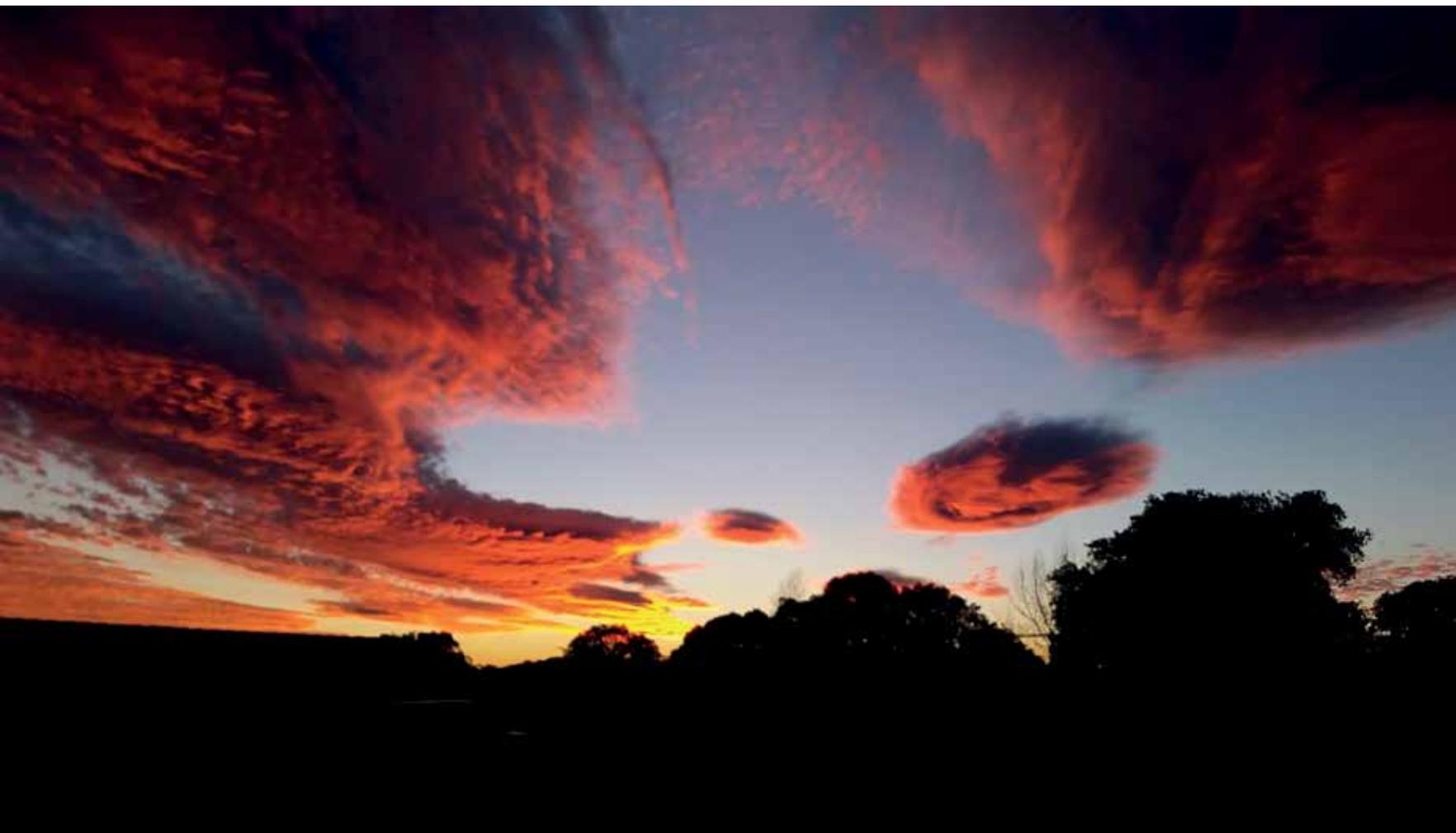


www.elsaucefincalospenascos.com



ORGANIZACIÓN
DE EVENTOS
celebraciones a
medida y servicio de
catering

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



India: expect the unexpected

Si hay algo que queda en la memoria visual y sensorial para toda la vida es el primer contacto con este inmenso e increíble país. A pesar de haber estado recorriendo oriente medio por más de tres meses, permanecemos al menos dos horas dentro del aeropuerto internacional Indira Gandhi de Nueva Delhi con una mezcla de terror y pánico escénico.

Habíamos oído hablar mucho de la India pero habíamos leído poco. Por ello, antes de llegar al centro de Nueva Delhi ya nos habían intentado timar varias veces. Entre otras, nos llevaron a una supuesta oficina de información y turismo en la cual nos intentaron vender un viaje a Srinagar en la Kachemira, la cual estaba prácticamente tomada por el ejército y a penas podías hacer nada. Realmente no existen estas oficinas de turismo, pues son agencias de viajes encubiertas, donde intentan colocarte un viaje caro con la excusa de la falta de seguridad del país y de la dificultad de viajar por tu cuenta, cosa que posteriormente descubriríamos como totalmente falsa.

En nuestro caso, la realidad superó la ficción, y la llegada a la India resultó un duro golpe a nuestros sentidos, especialmente para la vista y el olfato.

Las calles esos días ardían y emanaban fuego del asfalto, con una alta humedad relativa y al menos 30 grados, el calor era sofocante. Por las calles solo veíamos gente, y más gente por todas partes. Gente andando, gente tumbada, otros rezando, otros simplemente comiendo o lavándose los dientes con la ayuda del agua que pasaba por las acequias. Y yo me preguntaba, ¿Qué hacemos aquí? Por favor, vámonos a Tailandia o a cualquier otro lugar...

Decidimos dar una oportunidad a este extraño país, y nos fuimos huyendo del calor hacia el norte, al Himalaya. Pasamos por Chandigarh (ciudad ideada y planificada inicialmente por Le Corbusier) y Shimla (ciudad de montaña del ejército británico durante la ocupación).



Resulta impresionante no dejar de ver personas por todas partes. Tras más de dos horas en bus parecía que no habíamos dejado Delhi atrás. ¿De dónde salía tanta gente?

Por fin llegamos a Manali, y tras unas semanas recorriendo la zona en pleno monzón decidimos viajar al centro del Himalaya, a la ciudad de Leh. El entorno de esta pequeña ciudad es puramente tibetano. Aquí se refugiaron numerosos tibetanos exiliados tras la ocupación china. Es nombrar Leh y el corazón nos da un brinco. Quizás por la altitud, o quizás por el cambio al budismo, esta región nos dio la paz y las ganas de continuar descubriendo. Toda la región de Ladakh (cuya capital es Leh) es uno de los siete reinos del Himalaya. Está rodeado de montañas de más de seis mil metros de altitud y se encuentran desperdigados por sus valles una infinidad de templos (lamassterios) que puedes visitar y donde puedes compartir sus momentos de rezos y oraciones. Es realmente sobrecogedor.

Tras abandonar esta paz de las cumbres de la India volvemos a la vorágine de las tierras bajas, visitando Dharamsala (donde está exiliado el Dalai Lama) con una amplia vida cultural y mochilera, y Rishikesh, cuna del yoga y donde descubrimos su práctica. Se cuenta que los Beatles llegaron aquí en 1968 para encontrarse a sí mismos y adentrarse en la meditación

trascendental, y parece que si lo consiguieron, porque fue una de las etapas más productivas del grupo musical, además de abrir una puerta al mundo occidental hacia la cultura y espiritualidad india.

¡Ohhh gracias McCartney, Harrison, Starr y Lennon por este descubrimiento...!!

De la paz y espiritualidad de Rishikesh y Dharamsala partimos hacia Amritsar y su Templo de Oro, que es el centro espiritual de los Sikhs, con sus característicos vestidos blancos y la forma tan peculiar de recogerse el pelo con una tela en la cabeza. Como curiosidad, los Sikhs nunca se cortan el pelo ni la barba, pues es parte de su espiritualidad y siempre llevan un cuchillo o espada entre sus ropajes, acto que la ley india les permite de forma excepcional. En el Templo de Oro puedes quedarte hasta tres días dentro como peregrino, y así lo hicimos. Fue una experiencia inolvidable dormir, comer y rezar entre miles de peregrinos.

De camino hacia Benarés, viajamos al mismo origen del Ganges en Gangotri, con su precioso glaciar, lugar de peregrinaje, y visitamos Agra, donde se encuentra el Taj Mahal. ¡Qué suerte! Coincidió con el final del Ramadám y la entrada era



gratuita... Buenísimo, porque no era precisamente barato, aunque la belleza y singularidad del edificio bien lo vale.

No podíamos haber terminado mejor. Dejamos para el final Varanasi (antiguo Benarés), donde la muerte y la vida

comparten rumbo y conviven como en ningún otro lugar del mundo. El sueño de todo indú es ser quemado a orillas del Ganges en Varanasi. Aquí se respira más que en ningún otro lugar la espiritualidad y las tradiciones de este pueblo que poco a poco fue ganándonos el corazón.



Viaje patrocinado por

**ZAFIRO
TOURS**

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





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
Comuniones 2020



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

Arquitectura vernácula en la Sierra Norte de Madrid: los casitos de Pedrezuela

Texto y fotos: Jorge del REGUERO GONZÁLEZ
Cristina CABRERA TARAVILLO



Decía John Ruskin, en su libro sobre *Las siete lámparas de la arquitectura*, que no podía “dejar de pensar que es un mal signo de un pueblo cuando sus casas están construidas para durar sólo una generación”. En determinadas ocasiones, ni siquiera esa ha sido la finalidad primordial para determinadas obras arquitectónicas pero, el hecho de que hayan resistido al paso del tiempo, han terminado convirtiendo esas obras en memoria y, por consiguiente, en patrimonio construido.

Buen ejemplo de ello viene siendo la arquitectura vernácula, reflejo de la cultura, las costumbres y, en definitiva, los modos de vida de una sociedad. Ello ha generado, entre otros aspectos, que la arquitectura vernácula se identifique como una expresión de identidad de una comunidad, integrándose en un contexto más amplio que conocemos como paisaje cultural.

Para el caso que nos ocupa, la arquitectura vernácula en la Sierra Norte de Madrid, traemos a colación un conjunto de obras conocidas como «casitos». Estas estructuras, ubicadas en el término municipal de Pedrezuela, se caracterizan por seguir un mismo patrón constructivo: planta circular y alzados de mampostería irregular con piedra local, cuyo cierre superior se resuelve por una falsa cúpula mediante aproximación de hiladas, con una cubierta exterior de tierra apisonada. Los vanos de acceso, por su parte, se configuran con piedras de gran tamaño a modo de jambas y dintel. Este tipo de estructuras presentan un diámetro de dos metros por otros dos de altura máxima, mientras que los muros ostentan un grosor medio de 60-70 cm.

Aunque el origen de estas construcciones es incierto, sabemos de su existencia desde, al menos, el siglo XVI. El motivo

que originó estas construcciones fue su uso como refugio de pastores, pues el pastoreo ha venido siendo una práctica habitual en las dehesas del piedemonte de la zona septentrional de Madrid. En total, se tienen documentados más de un centenar de casitos en Pedrezuela, lo cual nos invita a pensar en estas obras arquitectónicas no como un hecho puntual sino como un reflejo de los modos de vida de los sucesivos pobladores de Pedrezuela y los municipios colindantes en el pasado. Con todo ello, no debemos olvidar que esta región fue un lugar de paso hacia el puerto de Somosierra, siendo habitual la trasterminancia, un modo de pastoreo caracterizado por movimientos estacionales de corto recorrido.

Si alzamos la vista más allá del ámbito regional donde nos situamos, podemos observar cómo este tipo de obras arquitectónicas aparecen –con sus evidentes singularidades– en otros lugares. Valga como ejemplo las «barracas de viña», dispersas en la comarca del Bages (Cataluña), muy similar a los casitos ya que también se trata de una arquitectura de piedra seca, con falsa cúpula y una cobertura exterior de tierra, formando un pequeño montículo encima de la estructura.

Todas estas construcciones se relacionan con la memoria colectiva de un grupo social. Salvando las distancias, y remontándonos más de 5.000 años atrás, todo ello nos recuerda al fenómeno del megalitismo extendido por Europa Occidental. Volviendo a los casitos, a comienzos de los años 90 del siglo XX, varias personas de avanzada edad de Pedrezuela construyeron una réplica de un casito en el casco urbano del municipio, siguiendo las formas tradicionales de construcción de este tipo de estructuras. De esta manera, el casito se ha convertido en un símbolo del municipio, el cual está presen-



En resumen, podemos decir que la finalidad de cualquier comunidad humana, pasada y presente, es la de permanecer en la memoria colectiva, en el tiempo y en el espacio. Para ello, la mejor manera de anclarse reside en la construcción de monumentos. Ya la propia palabra nos evoca la intención de preservar la memoria de algo o alguien, haciéndolo visible en su entorno. La ventaja de las construcciones en piedra, como los casitos, es su propiedad de perdurabilidad y resistencia en el tiempo, ideal para monumentalizar un sitio. Cualquier monumento es símbolo de identidad y permanencia, arraigo a un lugar y unos antepasados. Los casitos son construcciones visibles, hoy en desuso, pero que forman parte de la identidad de Pedrezuela, cuyo paisaje cultural está protagonizado por esta expresión material de la memoria y la tradición. Por ello, está en nosotros la voluntad de cuidar y gestionar este patrimonio que representa los modos de vida de un pasado que no merece ser olvidado.

te en su escudo, al igual que su carta puebla, documento fundacional que se fecha en 1330, junto con dos emblemas paisajísticos y naturales como vienen siendo el río Guadalix y el Cerro de San Pedro.

Para saber más:

GONZÁLEZ SANZ, J. C. (1989): *Pedrezuela en sus documentos. Historia de España en una de sus villas*. Madrid: Tierra de Fuego.



SIRONA FISIOTERAPIA

**Clínica de fisioterapia, pilates y
gimnasia abdominal hipopresiva en Pedrezuela**



En SironaFisioterapia el objetivo es promover, prevenir, curar y recuperar su salud, aplicando las técnicas y métodos más adecuados para restaurar su movilidad y forma física. Un anciano con artrosis, un deportista lesionado, un accidentado con politraumatismo, una persona con contracturas, una persona con problemas respiratorios (EPOC), etc., pueden beneficiarse del tratamiento aplicado en Sirona Fisioterapia.



**Nuevo servicios de
Acupuntura integrativa
Nutrición y dietética
Psicología clínica**



C/Las Eras 21. C.P.:28723. Pedrezuela. Madrid.

623 149 421 - 919 420 809

info@sironafisioterapia.es

www.sironafisioterapia.es

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€**

1º Premio



Feria de la Tapa
de Pedrezuela 2017

Menú Fin de Semana
por **19€**

PANTALLA
GIGANTE de **150"**
pulgadas

Tel.: **91 844 61 18**

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

**CARNES ROJAS
A LA PARRILLA**

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

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



CEIPSO, Colegio Puerta de la Sierra de Venturada

Es ya PASADO cuando hablábamos del Colegio Puerta de la Sierra de Venturada, colegio que nos ofrecía infantil y primaria en línea 1, es decir, en un aula por clase.

Es ya pasado, cuando en la mayoría de nuestras aulas estudiaban 10 o 12 niñ@s... nuestro municipio crece en función proporcional a nuestras ganas de ofrecer un municipio con centros educativos de calidad para todos los niñ@s de nuestro querido Venturada.

Nuestros hijos crecen y estudian en un lugar privilegiado, un lugar en plena naturaleza, pudiéndose beneficiar de todo lo que la misma nos ofrece ... en nuestro centro educativo es ya común, observar a los corzos desde el patio mientras los niños juegan, un verdadero privilegio!



Educación y naturaleza

El partido independiente de Cotos de Monterrey apostó por dar un gran paso y convertir nuestro colegio Puerta de la Sierra en el CEIPSO, BILINGÜE, Puerta de la Sierra, ofreciendo así, que nuestros niños puedan cursar la secundaria obligatoria y anular la necesidad de tenerse que desplazar a otros municipios tales como Soto Del Real o La Cabrera, para poder cursar dicha educación obligatoria.

Objetivo propuesto, en el área educacional en nuestro programa electoral y a pocos meses objetivo cumplido.

En la actualidad, es nuestro PRESENTE, ya que desde Septiembre del 2019 se está cursando el primer curso de se-

cundaria, inaugurando en Septiembre del 2019, el CEIPSO BILINGÜE, Puerta de la Sierra, cursando en la actualidad, un total de 206 alumnos.

Para poder ofrecer una secundaria de calidad y dar cabida a este proyecto, necesitábamos ampliar nuestras instalaciones, estructurándolas dicha ampliación en tres fases.

Comentar que previo al comienzo de la construcción de la primera fase, en el verano del 2019, y ya finalizado, el Ayuntamiento de Venturada hizo la división provisional del aula de psicomotricidad en dos aulas, construyendo un laboratorio provisional, hasta que en el futuro y en la tercera fase se complete con el laboratorio definitivo. Así y con esta dotación provisional, permitimos una secundaria en la normalidad.



Laboratorio

La primera fase de ampliación del CEIPSO, ya finalizada, consiste en la construcción de dos aulas para que los alumnos puedan desdoblarse en las necesidades que su curso les requiere y en las necesidades formativas que dicta el programa educativo, ya sea sección o programa.

Son dos magníficas aulas, dotadas también en las necesidades tecnológicas que la actualidad marca.

La natalidad aumenta, y en el FUTURO seguiremos apostando por la educación, seguiremos construyendo y aportando



Aula 1



Aula 2

a nuestro municipio los recursos necesarios para que nuestros niños tengan una educación de calidad.

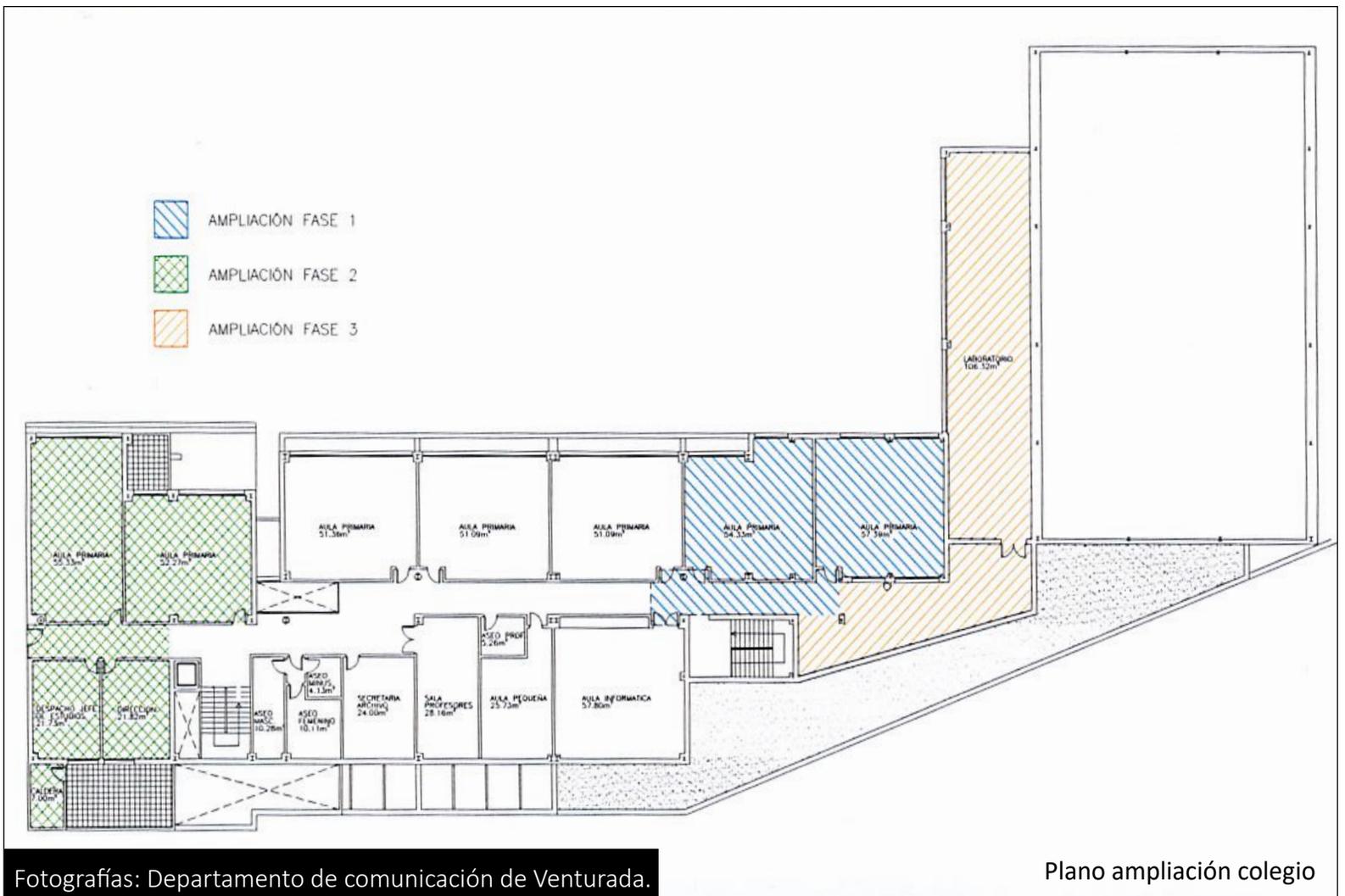
Continuaremos y seguiremos construyendo el CEIPSO BILINGÜE PUERTA DE LA SIERRA, en las dos fases que quedan.

La segunda fase, que consistirá en la construcción de dos aulas más y la reestructuración de los despachos de dirección y jefe de estudio y concluyendo con la tercera y última con la construcción de un laboratorio en nuestro CEIPSO.

Aprovechando el cierre de curso y vacaciones de verano

2019, el Ayuntamiento de Venturada dotó de infraestructura lúdica para nuestros niños del Colegio Puerta de la Sierra en el patio exterior del colegio instaurando los siguientes elementos:

- Dos mesas de juegos, una de Ajedrez y otra de Parchís con cuatro asientos fijos en cada una.
- Tres juegos termoplásticos de suelo exterior ofreciendo juegos tradicionales como los dardos/diana, tres en raya y la rayuela tradicional.





Juegos clásicos
Dardos, diana y tres en raya



Juegos clasicos
rayuela

Cuidaremos con mimo nuestro CEIPSO e intentaremos estar a la altura de todas las necesidades que surjan, dando gracias siempre a todas las personas que hacen posible que este proyecto salga adelante.

Trabaremos en equipo y velaremos tod@s por el bienestar de nuestros niñ@s.

Dar las gracias a todas las personas que interactúan en el concepto educacional, equipo directivo y docentes, personal de comedor y monitores, personal de mantenimiento y limpieza, conserjería, formadores de extraescolares, conductores de rutas y monitores, personal de primeros del cole... por supuesto a todas las familias por confiarnos su mayor tesoro y en especial gracias a los niñ@s, de los que aprendemos cada día algo nuevo.

Casita de niños

Gerardo Sayalero Gallego: Concejalía área infancia

El despoblamiento y el envejecimiento de la población es una problemática entre nuestros vecinos, 49 municipios de la sierra norte de Madrid tienen en común haber perdido población en los últimos 5 años y contar con al menos un 30 % de habitantes mayores de 65 años.

Al margen de esta problemática se queda Venturada, que en los últimos años su población está creciendo exponencialmente, tanto es así que nos hemos visto gratamente obligados a realizar una ampliación de urgencia en nuestra casita de niños, digo gratamente obligados ya que desde este equipo de gobierno, preferimos invertir en ampliaciones que en cierres cuando se trata de algo tan sensible como la educación de nuestros pequeños y jóvenes

La ampliación consta de la creación de una nueva aula, gemela y en la parte superior a otra ya existente y que se realizó tiempo atrás, este nuevo aula con unas dimensiones de aproximadamente 60 m², nos permitirá una redistribución de los niños y niñas reorganizando por edades, dándonos la posibilidad de generar nuevas plazas para los más pequeños de la casita. Esta nueva aula se dotará de los recursos necesarios para poder realizar la actividad a la que se destina.

De todos es sabido que la casita de niños de venturada es una de las instalaciones que nos reportan más orgullo a este municipio, 25 años de trabajo continuo y de un muy buen hacer con lo más valioso de la casa, nuestros niños, sirva estas letras también para agradecer y homenajear a este estuendo equipo que forman la Casita de niños,

Gracias a La casita, Venturada esta donde realmente se merece en al ámbito de la educación de nuestros pequeños.



Casita de niños de Venturada



Ampliacion casita de niños de Venturada

mafer GRUPO GAMMA



Materiales de construcción • Baños • Cerámica • Cocinas • Parqué

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 - Briketas
Estufas y
Calderas de Pellets



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



magdalaloungebar

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



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

Cuaderno de Campo otoño invierno 2019/2020: No TODO ES LO QUE PARECE

Mis excursiones suelen ser por la Sierra Norte pero un viaje inesperado me llevó por la Vía Verde del río Tajuña, desde Perales del Río, pasando por Tielmes hasta Carabaña y, que sigue el antiguo trazado del ferrocarril del Tajuña. Allí me encontré un 17 de noviembre a las 9 de la mañana, con una helada importante, y sorprendida de ver flores a estas alturas del año, por el paraje conocido como Risco de las Cuevas, bordeando la carretera a Tielmes, que se cree son neolíticas y por supuesto, la antigua fábrica de la famosa Agua de Carabaña y su abandonado balneario. Volveré en primavera ¡¡

Las fotos del artículo están hechas del 29 de octubre al 4 de enero. Y he encontrado flores e incluso insectos. Cuando vi el níspero en flor, lo primero que pensé fue en el calentamiento global, pero es que florecen de octubre a febrero. También las mariposas, si el tiempo es benigno y encuentran plantas de las que alimentarse, pueden tener varias puestas a lo largo del año.

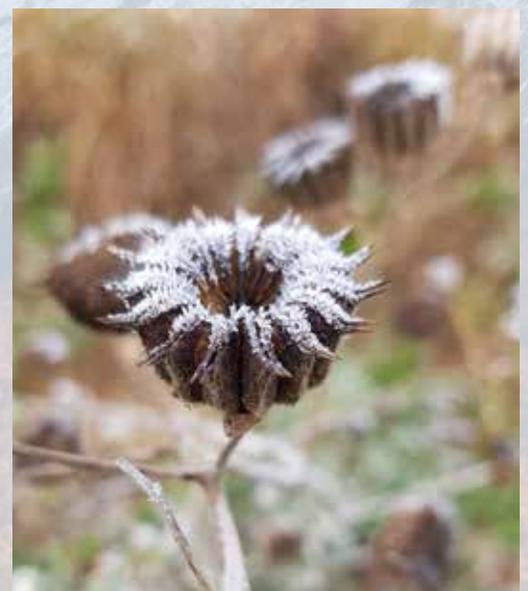
Dicho esto, el cambio climático es un hecho, ya está aquí. Tenemos que ayudar a pararlo antes de que sea tarde.



Carlina corymbosa, Cardo cuco -
SAN AGUSTIN DEL GUADALIX



Datura stramonium, ESTRAMONIO



Abutilon theophrasti, Yute chino u Hoja terciopelo TIELMES



Xanthium strumarium, bardana común
PERALES DE TAJUÑA



Lamium amplexicaule, zapatitos, conejitos u
ortiga mansa - TIELMES



Diplotaxis eruroides, jaramago blanco -
TIELMES



Lycoperdon pyriforme, hongo pera u hongo del muñón o pedo de lobo - TORRELAGUNA



Hoja de encina, *Quercus ilex* en hoja de *Vitis vinifera*, parra - TORRELAGUNA



Coprinopsis atramentaria, Coprino antialcohólico - TORRELAGUNA



Macrolepiota procera, también conocido como apagador, cucurriil, parasol, matacandil - PEDREZUELA



Pararge aegeria aegeria, maculada o mariposa de los muros - PEDREZUELA



Graphosoma lineatum, insecto trovador en hinojo silvestre - SAN AGUSTIN DEL GUADALIX



Arbutus unedo, madroño - SAN AGUSTIN DEL GUADALIX



Spartium junceum, retama de olor - EL MOLAR



Eriobotrya japonica, níspero - ALGETE

NUESTROS CLIENTES Y MAS DE 30 AÑOS NOS AVALAN,
EL MEJOR SERVICIO TECNICO



Un brasero provoca un incendio con heridos y 20 desalojados

Un incendio causado por una estufa obliga a evacuar a 12 personas en Leganés

Un brasero, el causante del incendio que acabó con la vida de dos hermanos en Huelva

ELIGE CALOR BARATO Y SEGURO

IVA INCLUIDO



FLORA
980€

PVP RECOMENDADO
~~1.600€~~

FINANCIA TU COMPRA

- Con tecnología CONFORLUX
- CONFORLUX: control automático de combustión
- AIR SILENCE: control del nivel de ruido
- ANTI-DEFLAGRACION: DOBLE SISTEMA DE SEGURIDAD
- FIRE-STOP: Apagado automático para ahorro de combustible.
- CRISTAL LIMPIO: sistema para evitar suciedad en el cristal
- VERMICULITA: CÁMARA DE COMBUSTION SEGURA
- PROGRAMADOR HORARIO
- MANDO A DISTANCIA

***CALIENTA TU CASA
¡POR 50€ AL MES!**

MÁS MODELOS EN TIENDA
POR TU SEGURIDAD ELIGE MARCAS RECONOCIDAS
¡NO TE LA JUEGUES!

*El consumo podría variar en función del tipo de vivienda y ajustes de la máquina.



Abierto de Martes a Domingo
C/Torote, 12
Soto del Real
918 478 592

¿Necesitas tener visibilidad en la red?

DISEÑAMOS TU WEB

Te ayudamos en 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 (web segura), ...



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...



Resultados

Web corporativa desde 250€
Tienda online desde 450€
Portal inmobiliarias desde 750€



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**.



Estrategias

Implementamos soluciones para dar **visibilidad** a tu **negocio**. Adaptamos tu presupuesto con igual calidad.

PROYECTO ARRAIGO, la revolución positiva del mundo rural

Hace unos meses aterrizó en la Sierra Norte de Madrid Proyecto Arraigo, iniciado en la provincia de Soria hace 3 años. Su objetivo es contribuir a una repoblación sostenible del mundo rural y disminuir el desequilibrio poblacional urbano-rural. Para conseguirlo, Arraigo trabaja en varios sentidos. Por un lado, acompaña a personas, familias y emprendedores, con ilusión por realizar un cambio de vida y con un proyecto que les permite realizar dicho cambio, mientras contribuyen a aportar valor al territorio; por otro, Arraigo lleva a cabo una enorme labor de sensibilización con la población rural en aspectos como la confianza en los nuevos pobladores y la necesidad de aflorar vivienda para poder acogerles; por último, alinea el perfil de las personas en función de sus necesidades e intereses con las características de los pueblos en los que está presente. En todo este proceso el papel de los ayuntamientos es clave.



Viviendas/ Naves en venta en Robregordo

Proyecto Arraigo surge como consecuencia de una promesa personal que su fundador, Enrique Martínez, se hizo a sí mismo durante un viaje junto a su familia por los pueblos de Soria; su compromiso, contribuir al desarrollo de la España “vacía” y rural. Desde entonces más de 50 familias han cambiado la ciudad por un pequeño pueblo de Soria o de la Sierra Norte de Madrid de la mano de Arraigo.

Las personas que se han instalado o están a punto de hacerlo en la Sierra Norte tienen perfiles muy diferentes pero todas ellas comparten la ilusión de vivir en un pueblo al que quieren contribuir con lo que son y lo que saben. Todas ellas, denominadas “urbanitas” por Arraigo, suponen un activo esencial para muchas poblaciones que necesitan savia nue-

va; personas que aportan, entre otras cosas, una mirada más fresca del mundo rural que destila posibilidad y sensación de oportunidad; y es esta mirada esperanzadora, justamente, una de las claves para solventar la profunda y gravísima problemática de la despoblación. En España, como en otros países de nuestro entorno, son muchas las zonas despobladas y altamente envejecidas y muchísimos los pueblos en riesgo de extinción, con lo que ello conlleva a nivel de pérdida de riqueza y biodiversidad en todos los sentidos – medioambiental, social, cultural, económico-. La solución pasa, sin duda, por cambiar la perspectiva de “escasez” sobre el mundo rural por otra que permita poner en valor las posibilidades que los pueblos y los territorios rurales pueden ofrecer a las personas, que son abundantes.



Equipo Proyecto Arraigo junto a Alcaldesa de Madarcos, urbanitas y vecinos del municipio

Vanessa y Diana, dos amigas que han tomado la decisión juntas y se han venido a vivir a dos casitas adosadas e independientes. Ellas dejan la ciudad huyendo del estrés. Dicen que no les gusta vivir entre tanta gente, ir como una más, aplastada en el metro por cientos de personas y respirar contaminación a todas horas; volver a casa casi de noche y sentir que se la vida pasa sin disfrutarla. Vanessa informática de profesión, tiene la posibilidad de teletrabajar prácticamente toda la semana y Diana guía turística, pasa dos semanas al mes en el extranjero y dos semanas, a partir de ahora, en la Sierra Norte. Vanessa se ha ofrecido para dar clases de informática y Diana de inglés a sus nuevos vecinos. Alejandro y su familia- mujer y dos hijos-. Ambos peluqueros con un local en el centro de Madrid al que tardan una eternidad en llegar cada mañana desde su domicilio en algún municipio del sur de Madrid. Dicen abandonar la ciudad por el caos social, la ausencia de valores y falta de educación.

Buscan una gran familia en un entorno sano y vivo donde criar a dos hijos. Vienen con la idea de crear un proyecto de peluquería itinerante por los pueblos más pequeños de la Sierra Norte. Tienen tan claro el cambio al mundo rural que han optado, directamente, por comprar una vivienda.

Ellos, como una amplia mayoría de las casi 1.500 personas que han contactado con Arraigo para que les apoye en el cambio de vida que desean, son de Madrid, sin embargo llegan inscripciones de personas de muchas partes de España. En cada región la motivación para el cambio varía. Así como en Madrid las causas están más vinculadas al estrés y al exceso de contaminación, los “urbanitas” de otras regiones expresan motivos más ligados a la falta de oportunidades laborales, la inseguridad ciudadana o la tensión lingüística. Parece que lo rural empieza a estar de moda, quizás porque la despoblación lleva un tiempo en boca de los políticos,



Urbanitas y propietaria vivienda Horcajo



Urbanitas y Propietario de vivienda Proyecto Arraigo en La Serna del Monte



Teniente de Alcalde de Horcajo-Aoslos y Urbanitas

también urbanos, y/o porque la vida en las ciudades empieza a ser un problema para muchos. La realidad es que existe una oportunidad única para fijar población en un mundo rural que, aunque débil, continúa siendo el lugar de reconexión por excelencia, el bastión de los recursos naturales que garantizan nuestra supervivencia y el refugio de valores esenciales para una vida plena como son el respeto y la solidaridad. Las oportunidades que nos brinda, cada vez en mayor medida, la tecnología y la innovación, eliminan mu-

chas de las barreras que han existido tradicionalmente para el desarrollo personal y profesional de sus pobladores y del mundo rural en general.

Angeles Solís Parra

Consultora en Innovación y
Dinamización Socio-Económica

Forma parte del equipo Proyecto Arraigo

RESTAURANT GURU 2019



Ruta 42 bistró
BEST RESTAURANT
in El Molar

Jornadas de la trufa Tuber Melanosporum

Menú Fin de Semana



restaurantguru.com

*Congrats to
the Ruta 42 bistró team
JP*

Andrew Priest, Executive Director



TAKE
AWAY

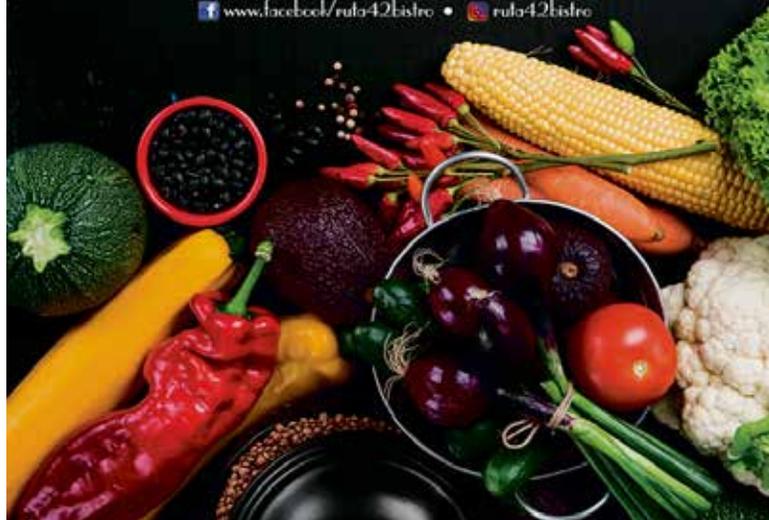
Llámanos.....Recoge tu pedido.....Disfrútalo donde quieras

91 841 22 52

Travesía del Pocito s/n • 28710 El Molar (Madrid)

✉ gsus77@hotmail.es • @ruta42food

www.facebook.com/ruta-42bistro • ruta42bistro



En **INTERNET**
eres lo que
ESCRIBES
y muestras



Te ayudo a impulsar tu negocio en las redes sociales | Escanea el código para saber más

ALGETE FUEL S.L.



**Seguimos
a su servicio**

 Tienda 24 hrs

 Cambio de aceite y filtros

 Pan recién hecho

 Equilibrado de neumáticos

ALGETE FUEL S.L.

Carretera de Algete a Nacional 1, km 3,1

28110 Algete (Madrid)



Seta SHIITAKE

“Elixir de vida y culinario”



El shiitake (*Lentinus edodes*), es la seta más consumida en el mundo. Procedente de Japón y China, se considera como un elixir de vida desde hace más de 2000 años. Su cultivo en la madera recién cortada de árboles frondosos, le aporta propiedades medicinales debido a un componente llamado lentinano, un polisacárido, que regenera y refuerza las defensas del organismo de forma sorprendente, sobre todo contra virus y células cancerígenas.

Estudios recientes, mediante ensayos realizados en ratones, han demostrado las propiedades antitumorales, llegando a reducir el crecimiento de tumores “in vivo” en un porcentaje cercano al 100%.

También se ha demostrado que reduce los niveles de colesterol y la tensión sanguínea, gracias sobre todo a una sustancia llamada eritadina. Una auténtica joya para nuestra salud, pero también para el paladar.

Aparte de sus indudables propiedades medicinales, también destacan sus cualidades culinarias, base de numerosas recetas de sopas y woks.

El shiitake es una de las fuentes de proteína en la dieta de la población de varios países orientales. Tiene muchos usos en la cocina china y japonesa, así como en otras tradiciones culinarias del este y sureste asiático menos divulgadas.

Este hongo se sirve como parte de la sopa de miso y también de un plato de pescado muy difundido llamado dashi. En Tailandia el shiitake se consume tanto frito como cocido al vapor. Los pies del shiitake se utilizan raramente por su dureza. Actualmente las setas de shiitake han llegado a ser populares en muchos otros países fuera de aquellos donde su consumo es tradicional, concretamente el cultivo en Europa está aumentando debido a su delicioso sabor, algo anisado y ahumado y su consistente carne. Su consumo puede ser fresco,

congelado o lo más habitual, secas. De esta forma, conservándolas en lugar fresco y seco, se prolonga mucho su duración, potenciando además su aroma.

Para terminar y como siempre, vamos a elaborar un plato, delicioso y sencillo, a base de shiitake, que solemos degustar en casa a menudo, haciendo las delicias de todo el que lo prueba.

PASTA CON SHIITAKE CARMELIZADAS CON SOJA

Ingredientes

- Pasta para 4 personas (la que más nos guste)
- 500 gr. de setas shiitake
- 50grs. mantequilla o margarina (si queremos un plato vegano)
- 2 dientes de ajo
- 75 grs. de azúcar moreno
- 50 ml. de salsa de soja
- 250 ml. de agua

Elaboración

Lo primero, cocemos la pasta según nos recomienda su etiquetado.

A continuación, derretimos en una sartén la mantequilla o margarina y añadimos los dientes de ajo, que previamente hemos picado bien junto al perejil, también picado, y lo sofreímos durante unos 3 minutos. Seguidamente añadimos las setas shiitake y las salteamos durante 5 minutos a fuego medio.

Por otra parte, en un bol, mezclamos el azúcar moreno, la salsa de soja y el agua, una vez bien disuelto, vertemos la mezcla sobre las setas y cocinamos durante unos 15 minu-



tos, hasta que las shiitake estén tiernas y la salsa se caramelic.

Ecurrimos la pasta y la mezclamos con la salsa shiitake. Si comprobamos que la pasta se ha quedado algo fría, podemos darle un pequeño golpe de fuego para darle temperatura.

Espero que os guste.



Comida 100% vegetal

una alternativa para comer sano

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!

100% Vegano



"Visítanos y haz tu pedido"

www.soy-veg.es





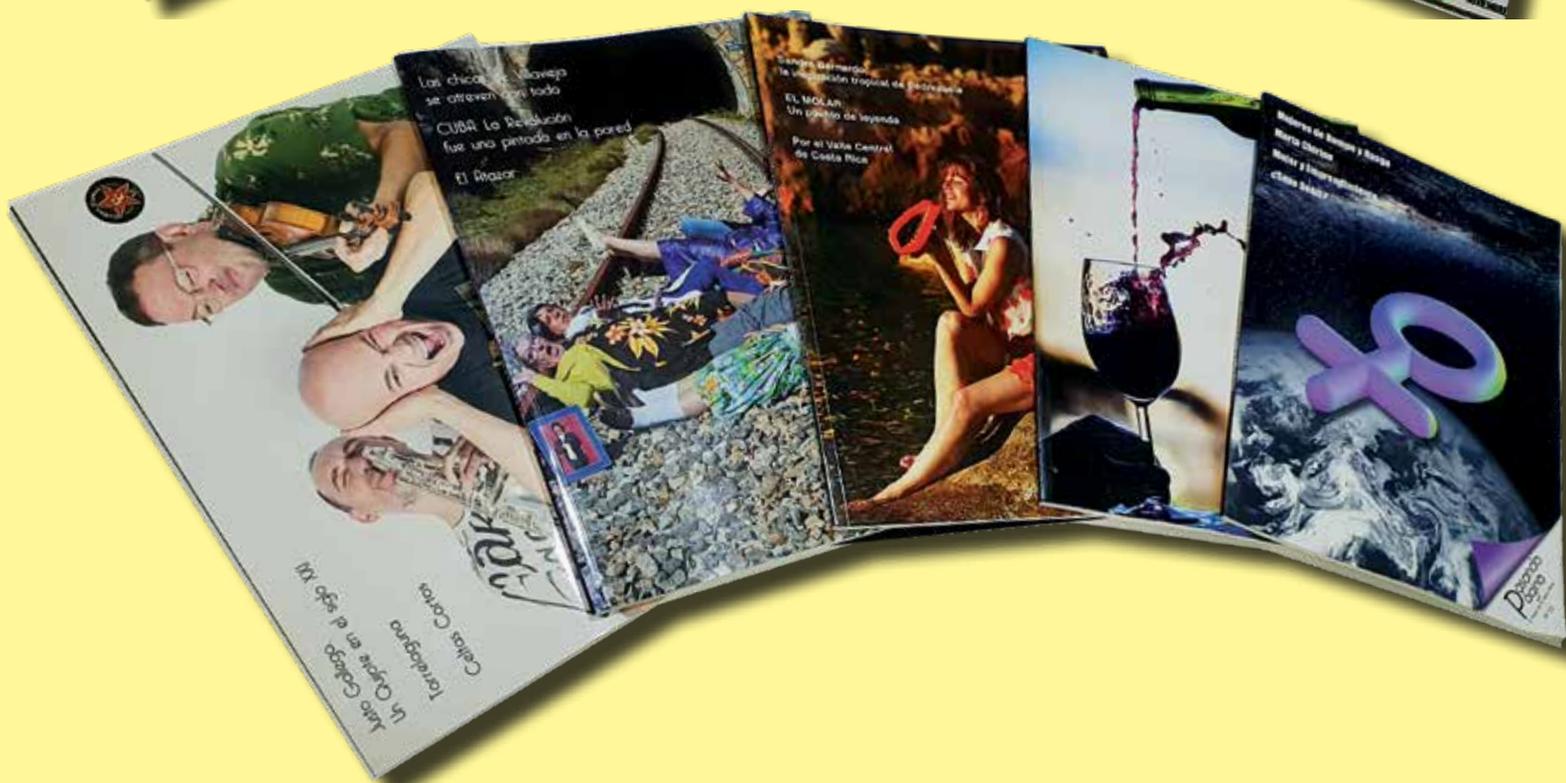

"BUSCAMOS EN RR.SS."

10% de descuento en tu primer pedido!

¡Aprovecha esta oferta!

REVISTA PASANDO PAGINA

EL MOTOR DE LA SIERRA NORTE



ANUNCIATE 690847560



Nueva web en marcha .

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

MUNRO... cuando la pasión y la dedicación te hacen líder

El 25 de marzo de 1899 en Invercargill (Nueva Zelanda), nace Herbert Burt James Munro, más conocido en la historia del motociclismo como *Burt Munro*, por sus proezas en el mundo de las dos ruedas y su increíble vida dedicada a la investigación del desarrollo de la velocidad en este género.



La alegría de Burt Munro tras una carrera de velocidad

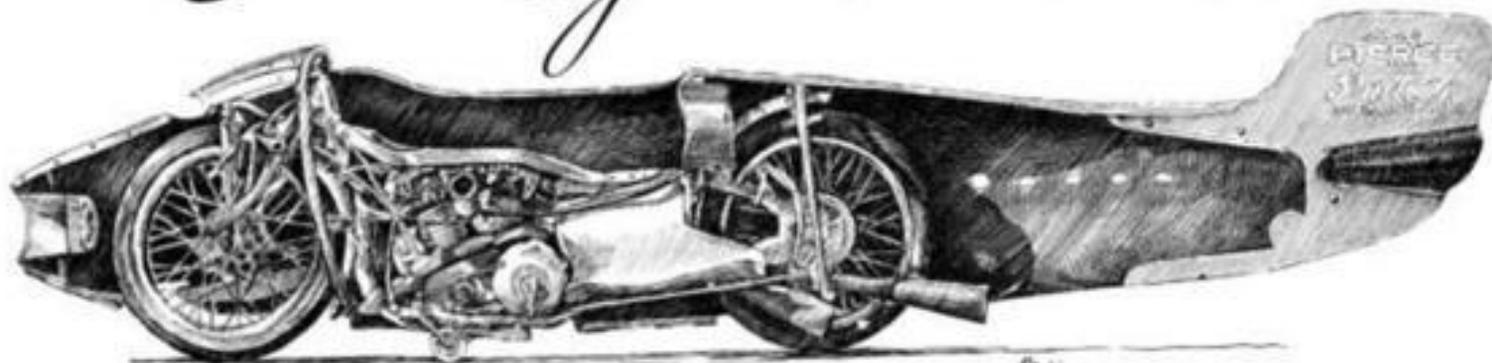
En 1920 compró una preciosa moto *Indian Scout* con válvula lateral (algo bastante innovador para la época) de 600cc., así comenzó un camino de pasión y tesón por conseguir elevar el rendimiento y prestaciones de esta moto. Unos años más tarde, en 1936, adquirió una *Velocette* de 500cc., con la intención de continuar sus investigaciones y desarrollarlas, empleando más de cinco décadas en modificar y mejorar motor, chasis y carrocería de ambas máquinas.

La dedicación de Munro en sus motocicletas fue tan grande y meticulosa, que se convirtió en toda una obsesión. Du-

rante años trabajó un promedio de 16 horas por día metido en su garaje, centro neurálgico de la consecución de sus metas. Muchos vecinos lo veían como un excéntrico, y no era para menos.

Encontró fuentes únicas como materia prima. Un ejemplo fue el tallado de las varillas de motor que fabricó para su "*Indio*" (como bautizó a su *Indian Scout*) usando un eje de un camión Ford. Esta reforma le llevó cerca de cinco meses de trabajo y fue tal el éxito de su labor, que tuvo una durabilidad de más de 20 años. Experimentó con una gran

Munro Special Indian



183.586mph, Bonneville, 26 August 1967

Boceto final del "Indio"



Replica expuesta en el "Motorcycle hall of fame museum"

variedad de metales, por prueba y error. En una ocasión, se derritió un gasoducto y, aprovechando la circunstancia, se trasladó para recoger otros metales, con los cuales fabricó los pistones de su moto y modificó la válvula lateral del motor, creando válvulas aéreas. En definitiva, varió toda la mecánica para sacarle el máximo rendimiento a su *"Indio"*. También hizo innovadoras mejoras en el chasis bajando al límite los puntos de gravedad generando así una mayor estabilidad y aerodinámica, para todo esto fabrico un recubrimiento único con la estética de un submarino.

A mediados de la década de 1930, **Munro** trabajó sin descanso en desarrollar patrones para conseguir una mejora

del motor, su determinación persistió hasta tal punto con su ajuste que en 1940, obtuvo varios récords de velocidad en Nueva Zelanda. Uno de sus primeros logros fue en una carrera abierta en la que consiguió alcanzar la barrera de los 200 Km./h (120,8 mph). Ese récord lo mantuvo durante 12 años hasta que, en los ensayos anuales de velocidad en Canterbury, con una velocidad de 213 Km/h (132,38 mph), mejoraron su marca.

A finales de la década de 1950, las motos de Burt Munro eran tan rápidas que se estaban agotando los lugares en los que podía correr de Nueva Zelanda. Intentó competir en alguno de los lagos de Australia, pero las circunstancias le llevaron a desestimar esta posibilidad. En 1957, después de visitar Bonneville Salt Flats en Utah (EEUU), su objetivo se convirtió en trasladar sus motos desde Nueva Zelanda y competir en el increíble desierto de sal, una extensión de más de 260 km donde sólo se podía pensar en correr, su gran pasión.

En 1962 se embarca a Bonneville, agotando todos sus ahorros y con tan sólo la ayuda económica de algunos amigos incondicionales a sus proyectos y que creían en sus sueños. Comenzó su viaje en un buque de carga oxidado en el que tuvo que trabajar de cocinero para poder costearse el pasaje. Una vez en Estados Unidos, compró una camioneta "Nash" que valía más como chatarra que como vehículo, por la cantidad de 90\$ para poder transportar su *"Indio"* a Bonneville.



Prueba de velocidad en el "desierto de sal"

Cuando llegó al desierto salado listo para comenzar su carrera, le informaron que no le habían seleccionado, por lo que no le permitían correr. Pero el destino jugó a su favor y, casualidad o no, tuvo la suerte de cruzarse con unos conocidos con los que compitió en Nueva Zelanda, los señores Rollie Free y Marty Dickerson, ambos miembros respetados de la fraternidad Land Speed Record. Ellos, convencieron a los responsables de la competición y a los jueces de la carrera los cuales, obviando los métodos tan poco ortodoxos que invitaban a mofarse del creador y haciendo "ojos ciegos" a muchas de las reformas y cambios que Munro había utilizado en la depuración de su "Indio", dejaron correr al neozelandés, sin hacer más preguntas.

Su actuación en la carrera, no dejó indiferente a nadie. Transcurridos 42 años de la compra de su Indian Scout hasta ese momento, las mejoras de ingeniería y mecánica habían variado mucho en el mundo del motociclismo y, aquella moto supuestamente debía estar muy lejos de todos esos avances. Pero, la actitud y la persistencia se manifestaron de manera aplastante, consiguiendo que, el 27 de agosto de 1962 a la edad de 63 años, Munro se subiera en su inconfundible moto, alcanzando una velocidad de 288 Km./h (179mph). Todos los asistentes que fueron ese año a la "Semana de la Velocidad" de Bonneville, encontraron aquella hazaña completamente increíble, no sólo por la antigüedad de la moto y la edad del piloto sino, por la energía magnética que ambos formaban al unirse y lo que demostraron a los allí presentes: creer en los sueños y llevarlos a cabo con firmeza y convencimiento.

La otra moto de Munro, la *Velocette* MSS 500cc. de 1936, la cual debería haber tenido mucha más publicidad de la que recibió, fue aligerada y potenciada en su línea personal para llegar a alcanzar un peso inferior a 90 kilos (200 libras), con un cubicaje de 650cc. Gracias a todos estos cambios, llegó a

alcanzar la friolera de 222km/h (138 mph) lo que la convirtió, en la *Velocette* más rápida del mundo.

Lo asombroso de Munro es que, en el desarrollo de sus motos, invirtiera 57 años de su vida sin que los avances tecnológicos le dejaran atrás. Traducido esto en su "Indio" y como dato mucho más que curioso, estaríamos hablando de una motocicleta que originalmente podría alcanzar los 96 Km./h (60 mph) la cual llegó a evolucionar hasta lograr velocidades superiores a los 300 km/h. Increíble, pero cierto. Esta marca la registró el 26 de agosto de 1967, donde batió un récord mundial de la clase S-A 1000cc, con una velocidad promedio de 321,86 km/h (200 mph).

A sus 79 años y por problemas de salud, Munro no pudo conseguir terminar de concluir un último paso hacia un nuevo récord: llevar el motor y la caja de cambios a Estados Unidos así como, ajustar la carcasa aerodinámica de la *Velocette*, para conseguir superar los 257km/h (160 mph).

En 1977 sufriría un derrame cerebral que acabó con la consecución de más hazañas. Debido a este triste episodio, el Sr. Munro se vio obligado a vender sus dos joyas, ya que la enfermedad le dejó con una gran falta de coordinación y concentración cuando intentaba trabajar nuevos avances. Falleció en 1978 dejando un legado asombroso de trabajo impagable a la historia del motociclismo y la velocidad sobre dos ruedas.

Indiscutiblemente Burt Munro fue un visionario del motociclismo, un científico del motor obsesionado y enamorado de una idea, de la que jamás nadie consiguió persuadirle: emular al Dios del viento.



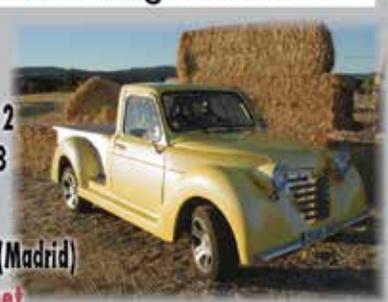
Indian Scout original de 1920



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





MENÚ 50€ PAREJA

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

¡RESERVA YA!

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

Y MAS...

**Menu diario
Menu Fin de Semana**

Tlf: 91 843 87 82

www.elranchitodel47.com | elranchitodel47@gmail.com



Ctra. Nacional I - Km 47
PEDREZUELA

ecoplus
Sistemas Informáticos S.L.
Desde 1996
Soluciones de confianza:
Fax: 91 841 02 01

AURICULARES XIAOMI MI BASIC AZUL ALÁMBRICOS
Xiaomi Mi In-Ear Headphones Basic, Alámbrico, Dentro de oído, Binaural, Intraaural, 20 - 20000 Hz, Azul

Alfombrilla Ratón COOL Dibujos Roscos

Ratón Inalámbrico NGS Evo Denim Rosa

COMBO TECLADO RATON GENIUS KM-8100 INALÁMBRICO NEGRO

VEN A VISITARNOS Y CONSULTA NUESTROS PRECIOS
www.e-ecoplus.com - ecoplus@e-ecoplus.com
Tel.: 91 841 05 04 - C/ La fuente, 2 - 28710 El Molar

CLÍNICA ASDEFA KENT
SERVISALUD

- Medicina General y de Familia
Centro médico especializado en Medicina General y de familia.
- Fisioterapia y Osteopatía Colegiadas
Servicios de fisioterapeutas y osteópatas titulados
- Enfermería y Análisis de sangre y orina
Gran experiencia en extracción de sangre, inyecciones, vacunas, curas.
- Psicología
Servicio de consulta de psicología para tratamientos

Número de registro CS8253 del Ministerio de Sanidad de la Comunidad de Madrid otorgado a la Clínica ASDEFA KENT

Tel. Cita Previo 91 841 81 65 / 622 16 18 55 / 638 60 68 11
www.clinicaasdefakent.com - asdefakents@hotmail.com
C/ Cuatro Calles, 3 (por travesía) - 28760 San Agustín de Guadalix (Madrid)
Horario: de L a V de 10h a 14h y de 17 a 20,30h. Sábados de 10h a 14h

**servicio de psicología:
Terapias con Corazón**

SIERRANORTE
TELECOMUNICACIONES, S.L.L.

Sistemas de VIDEOPORTERO CAMARA DE VIGILANCIA

CIRCUITO CERRADO DE TV.

ANTENAS PORTEROS
INTERNET POR SATÉLITE
TDT POR SATÉLITE

INSTALADOR REGISTRADO EN SECRETARÍA DE ESTADO DE TELECOMUNICACIONES Nº 2589

Tel./Fax: 91 869 16 56 - Móvil: 606 94 54 76
C/ SAN ANDRÉS, 39 - 28740 RASCAFRÍA (MADRID)
Sierranorte27@hotmail.com

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!

Tel.: 91 843 32 99
Móvil: 649 49 62 10
C/ Las Eras, 74
28723 Pedrezuela
lourdesm.sanz@gmail.com

Horario continuado
Bajo cita previa
Horario Herbolario
Lunes a Viernes
10:00 a 14:00
16:30 a 20:30
Sábados
10:00 a 14:00
Lunes por la mañana cerrado



Asemolar
Asesoría de Empresas

**Servicios Integrales
Económicos y de Calidad**

Teléfono: 91 841 11 04
INFO@ASEMOLAR.ES
Asesoría Integral para Empresas
C/ La Fuente nº 7
28710 El Molar
Madrid - España



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



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

PELUQUERÍA Y BARBERÍA

JAVIER



RAYWELL
Gomina Fuerte

MACHO
BEARD COMPANY

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

Isabel López Vázquez

Cita Previa
606 30 38 76

Masajes

Descontracturantes
Relajantes
Reflexología Podal

Cráneo facial
Drenaje linfático
Embarazadas



Camisetas

Sombreros

Sudaderas



Capazos

Accesorios

Moda.....



Desingdreams by LS

Fabricantes de productos textiles y accesorios femeninos

Para tu tienda contacta por whatsapp: **678 668 902 Lola** 

Para particulares en <http://byls.es>

Instagram: **Desingdreamsbyls** 



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
Centros Comerciales

 **Síguenos en Facebook**

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

Profesionalclick
FOTOGRAFÍA PROFESIONAL



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



Distribución de Gasoleo a Domicilio
GORRACHATEGUI
Tels. 609 106 763 - 91 843 83 23

Reiki "Energía Universal"

El Reiki es un Sistema Terapéutico japonés, basado en la canalización y transmisión de energía a través de las manos.

Reiki son dos palabras: Rei "Universal" y Ki "Energía Vital". Por ese motivo podemos decir que Reiki es Energía Vital Universal.

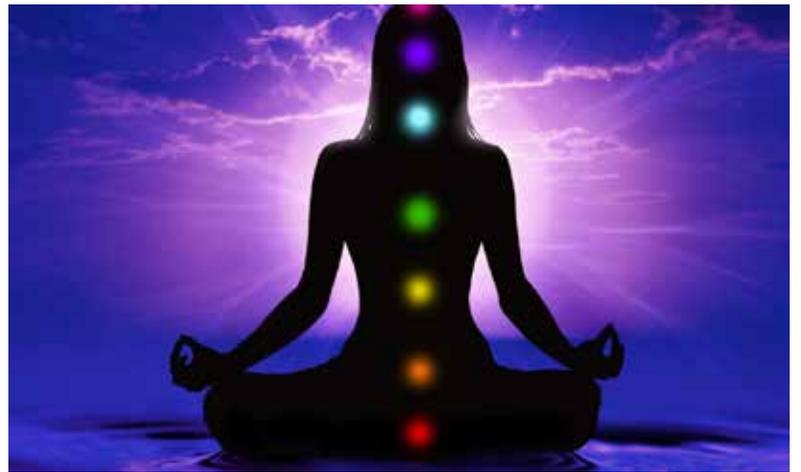


El Doctor Mikao Usui nació en Japón el 15 de agosto de 1865. En 1908 redescubrió Reiki, en un retiro espiritual.

Actualmente, otras técnicas también usan la energía: la acupuntura (uso de agujas para facilitar el flujo de la energía), el shiatsu (presión de los dedos en distintas partes del cuerpo para conseguir el mismo efecto), técnicas de respiración y



yoga (para activar la energía y conseguir el equilibrio energético). Todas estas técnicas sirven para armonizar el sistema energético.



Los chakras son los grandes centros de energía del cuerpo. La energía debe fluir entre todos ellos. Deben estar equilibrados. Reiki ayuda a equilibrar los chakras, mediante el aumento del flujo de energía.

Los usos de Reiki son múltiples: sirve para tratar el estrés, es una potente herramienta de relajación, aporta paz y felicidad, armoniza nuestro cuerpo y espíritu.....Se usa tanto para pequeñas dolencias, como en enfermedades graves. No trabaja sólo a nivel físico, también sirve para tratar problemas emocionales. No hace falta sentirte mal para aplicarte Reiki, lo podemos usar a nivel preventivo y para conseguir mayor bienestar.

Reiki es sólo una herramienta, el cuerpo recibe la energía vital universal y la utiliza para armonizarse.

Reiki es una técnica muy sencilla. **Todo el mundo lo puede practicar**, no se necesitan conocimientos específicos. **Todo el mundo lo puede recibir**, no tiene ninguna contraindicación ni efectos secundarios.

La forma de practicarse consiste en una sesión, que puede durar entre 40 y 60 minutos. Se puede dar a uno mismo (si tenemos los conocimientos adecuados), o recibirla de otra persona. Puede darse tumbado o sentado. El practicante va poniendo las manos sobre la persona vestida, en zonas concretas de la cabeza, tronco y extremidades. No existe ninguna manipulación en el cuerpo, tan sólo imposición de las manos. Reiki no requiere de una concentración especial por lo que también se puede incorporar en el día a día y darte energía en diferentes momentos, viendo la televisión, en una reunión, en el autobús...

“El Reiki se encuentra al alcance de todos, inclusive de los niños, ancianos y enfermos. Todos podemos ser un canal de Reiki, no existe límite de edad”

Si quieres ser practicante de Reiki, sólo tienes que asistir a un curso impartido por un Maestro de Reiki.

“Reiki y yo”

Empecé con el Nivel I de Reiki en 2004 y me pareció una técnica tan maravillosa que me “enganché” y continué hasta formarme como Maestra en 2007. En esos momentos mi nivel de estrés era muy alto y uno de los efectos eran en mi mandíbula, que estaba agarrotada, mi boca apenas se podía abrir y me dificultaba la alimentación. Después del curso de nivel 1, me daba un autotratamiento cada día, según lo que nos habían recomendado y al cabo de unas semanas, me sorprendí al sentir que mi mandíbula estaba perfecta y mi boca se abría totalmente. No puedo decir que se trata de un efecto placebo, porque mi intención al darme reiki

no se concentraba en esa zona de mi cuerpo. Yo realicé el curso para dar energía a mi hijo y que pudiera mejorar su salud y los efectos primeros fueron en mí.

Uno de mis objetivos es difundir esta herramienta entre el mayor número de personas, para que puedan disfrutar de un mayor bienestar.

Desde que comencé, hasta el día de hoy, he experimentado cambios espectaculares en mi vida, por lo que os animo a probarlo.

Mikao Usui estableció cinco principios, que nos permiten vivir una vida con más armonía:

1. Sólo por hoy, no te enfades
2. Sólo por hoy, no te preocupes
3. Sólo por hoy, da las gracias por las bendiciones en tu vida
4. Sólo por hoy, trabaja honradamente
5. Sólo por hoy, sé amable

Paula García Pérez

Maestra de Reiki

Profesora de Yogaterapia

Coach

Monitora de Mindfulness

Directora del Centro de Bienestar Paula García en el Vellón

<https://centrodebienestarpaulagarcia.wordpress.com/>

Teléfono: 686613043

Correo: centrobienestarpaulagarcia@yahoo.com

Facebook: [centrodebienestarpaulagarcia](https://www.facebook.com/centrodebienestarpaulagarcia)

 @centro_paula

 [centrodebienestarpaulagarcia](https://www.instagram.com/centrodebienestarpaulagarcia)

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

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



Molardent

Colegiados miembros de la SEPA y SEMO

¡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

El amor en los tiempos del Tinder



By Frida Textual

TINDER, una de las páginas de contactos más famosas del planeta, llegó a mi vida una tarde en la piscina y, casi a punta de pistola, me la instalaron mis amigos argumentando que era necesario y bueno para mí, salir y conocer gente nueva después de mi última relación fallida. Conclusión: estaban hasta el moño de escucharme y la desesperación agudiza el ingenio. Les dejé hacer...total, no tenía nada que perder. Mi cara era un poema viendo como creaban mi perfil, estudiando concienzudamente las fotos a subir y sin dejar muchas pistas, ya que la discreción era condición indispensable para que yo, me dejara llevar por su manipulación consentida. Y así, aquella tarde calurosa como la temperatura de la aplicación instalada, debuté cual *"Tinder-girl"* y empecé a deambular por aquel catálogo repleto de testosterona de ávidos seductores, de diversa índole y pelaje, que se mostraban a través de sus instantáneas, posando ante mis ojos incrédulos. Tengo que reconocer que, inicialmente Tinder me enganchó a tope y sin proponérmelo, desarrollé una cualidad para mí, hasta entonces desconocida: la segregación por grupos según sus características. Estaban los *"Perfectos"*, hombres muy guapos y es que, eran tan impresionantes, que te preguntabas cómo esos adonis habían llegado hasta allí y qué necesidad tenían de ligar a través de una página de contactos. En realidad, había *"gato encerrado"* y poco a poco, fui descubriendo que ni tan bellos ni perfectos, esas fotos eran un *"fake"* y pertenecían a modelos o actores, indistintamente. Otros, el grupo de los *"clandestinos"*, probablemente casados o con relaciones estables, sólo mostraban alguna parte de su cuerpo que, generalmente se habían ocupado de dejar ver de forma calculada, para no ser pillados. Los que definí como *"Ironmen"*, iban de atletas abigarrados y solo con mirar sus fotos, viendo como volaban en parapente, hacían kitesurf sobre espumosas olas o se descolgaban por barrancos imposibles, se despertaba en mi una necesidad insoportable de recostarme en el sofá extenuada, con la libido en los talones. Nunca quise salir con Superman. También pude disfrutar de un nutrido grupo de tiernos amigos de los animales a los cuales denominé *"Purina-boys"*, que colgaban fotos abrazando a su perro o a su gato, sin especificar quién de los dos, si la mascota o el humano, era el titular de la cuenta. En ocasiones me quedaba ojiplática cuando, superando con honores a todos los demás, aparecía un espécimen del grupo *"Shrek"* con mucha autoestima y grandes

dosis de motivación que se ponía el mundo por montera y también probaba suerte (por qué no) en las páginas del ciber-amor buscando a su Fiona. Sin embargo, mis favoritos sin duda, dentro de aquella fauna humana por denominar, fueron los *"Viernes13"*, grupo de individuos con mirada asesina y gesto pétreo que te helaban la sangre y las ganas. Se trataba de entablar una amistad, no de aparecer seccionada en trocitos en un descampado. Impresionante el *"Universo Tinder"*. No daba crédito.

De pronto y sin previo aviso, un ser humano normal... *"Roberto, 45"*. Con este grupo lo tuve claro y fue bautizado con un inspirador *"¡A jugar!"*. Estaba de espaldas, mirando desde una terraza al infinito. Será tímido, pensé. Un tímido con unos cuartos traseros de infarto. El ciber-destino me lo había puesto en bandeja. El tipo tenía esa clase de espaldas a las que nunca me he podido resistir, (no se si me explico), como de leñador canadiense. Pelo canoso y abundante, camiseta de andar por casa, parecía alto y lo que había escrito en su perfil, me encandiló...: *"tu y yo tenemos un amor pendiente pero, vamos a llamarlo café que da menos miedo"*... Entre risas, levanté el índice. Me temblaba un poco el pulso pero, me decidí y di un *"like"* que provocó un *"Match"* y, casi me desmayo. Era mi primera *"ciber-uniión"*...¡Olé!. Cruzamos cuatro frases de cortesía. Parecía majo. No era ni creído, ni salido, ni vulgar. Seguiríamos con la amena charla en breve pero, ahora ya roto el hielo, tocaba continuar con el jueguito de pulsar *"el botón-sorpresa"* y, poco a poco, mi vida se fue llenando de *"pseudo-amiguitos"* nuevos.

Hasta ahí, muy bien. Pero, mas pronto que tarde, mi hilarante arranque de energía conquistadora, se fue tornando en un infumable *"día de la marmota"*. Me resultaba aburridísimo contar a cada individuo que elegía a qué me dedicaba, si era divorciada, casada o viuda, si tenía hijos, mascota o mi signo del zodiaco. El mismo *"ciber-curriculum"* una y otra



sus centímetros de virilidad y como no, a pedirme fotos desnuda, a la primera de cambio. Por supuesto, no estaba buscando marido, ni tan siquiera una relación estable. Andaba despojándome de los restos de mi fenecida relación con bastante esfuerzo y por ello, el encontrar a alguien con una conversación medio inteligente, con ganas de conocerme mas allá de mi lencería y dispuesto a pasar buenos ratos del tipo que fueran, era un objetivo que parecía alejarse mucho del perfil de fichajes insípidos, que me atacaban al intelecto y me dejaban boquiabierta con sus paupérrimas conversaciones antes de irme a dormir.

Así pues, después de toparme con un fetichista de pies, un psicólogo argentino insufrible, un médico de guardia al que pillé, en nuestra primera conversación normal, masturbándose sin venir a cuento y un director de cine que consiguió tenerme media noche desvelada, hablándome de su último rodaje en Cazorla y que, al día siguiente, imaginándome ya como “gruppie” de bucólicos cortometrajes, se inventó una gripe post-rodaje cargada de Klinex y Frenadol la cual le sacó de escena sin contemplaciones, dejándome con un final fantasma (*ghosting* lo llaman), me dije a mi misma un “hasta aquí hemos llegado” y, utilizando el mismo dedo de los “match”, decidí borrar aquella demente aplicación y seguir con mi vida, convencida de que a mí no me había llamado Dios, para ser consumidora de esas páginas. Eso si, a “Roberto, 45” le salvé de la quema y sin mas preámbulo, le pedí el teléfono para continuar por wassap. Aun así, lo que Tinder unió, fue breve y como diría Sabina, duró “*lo que duran dos peces de hielo en un whisky on the rocks*”. Por supuesto, todos mis respetos para los usuarios de estas páginas donde la ficción manda pero...a mi no me pilláis mas por estos lares.

vez. No estaba preparada para el percal de memos que en ocasiones saltaban a la palestra como si de una epidemia se tratase, elegidos por mi ojo no tan clínico como pensaba, y siempre bien dispuestos a contarme sus proezas en la cama,



RESERVA TU CITA

918411836

C/ REAL 15 - EL MOLAR



Salón de Belleza

Peluquería & Estética Unisex

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

www.aerenisa.es



Venta de vinos y productos artesanos • 100% naturales, ecológicos y sostenibles



*Tu tienda online de confianza.
El sabor de lo tradicional.*

www.demadridalvino.es

Móvil: 682 396 342 • info@demadridalvino.es

ATV CERVERA

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



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



HOSTAL - RESTAURANTE EL LAGO

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

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



PERIODICO SENDA NORTE ANUNCIATE 690847560

NAVES INDUSTRIALES

Naves Industriales con Vivienda.
Venta y alquiler

EL MOLAR

91 345 22 00



“FAKE NEWS” o cómo convertir una mentira en una verdad

Parecen noticias reales, tienen forma de noticia, te llegan muchas veces por cauces legales, suelen estar bien escritas y parecen documentadas, pero son falsas y buscan un objetivo concreto: convencerte de algo que no es cierto. Las “fake news” son un problema para la propia democracia y en España, según un estudio reciente, sólo el 14% de los españoles sabe distinguir estos bulos.



Las noticias falsa (en inglés *fake news*) son un tipo de bulo, una especie de seudoperiodismo difundido a través de portales de noticias, prensa escrita, radio, televisión y redes sociales y cuyo objetivo es la desinformación. ¿Conoces el dicho “una mentira mil veces repetida se convierte en una verdad”? Esto es lo mismo, con la ayuda, claro está de las redes sociales, e internet, y son muy peligrosas.

Las noticias falsas son el paso natural que siegue a la posverdad, que no es otra cosa que la manipulación y la propaganda. En un mundo en el que no dejamos de usar eufemismos para no llamar a las cosas por su nombre, de la tradicional propaganda de los regímenes autoritarios, hemos pasado a la posverdad, que son “mentiras emotivas”. Es decir, una distorsión deliberada de una realidad en la que los hechos objetivos tienen menos influencia que las apelaciones a las emociones y a las creencias personales, con el fin de crear y modelar la opinión pública e influir en las actitudes sociales. Vamos que, si la realidad no nos sirve, por ejemplo, para conseguir votos, pues la adaptamos un poco a nuestros intereses y a partir de ahí difundimos por todos los cauces posibles. Para muchos expertos se trata de una forma más moderna de nombrar a la propaganda política.

La intención es clara. Estos bulos y mentiras quieren desinformar y crear confusión, influir en decisiones privadas y dañar la imagen de ciertas personas, entidades o instituciones. En 2016 asistimos atónitos al nacimiento de las *fake news* durante las elecciones presidenciales de Estados Unidos. Entonces, las redes sociales (Facebook, Youtube, Instagram, principal fuente de información de los jóvenes) se llenaron de historias inventadas que se hicieron virales y que consiguieron desmovilizar el voto de los jóvenes y decantar el voto hacia Trump.

Las *fake news* se aprovechan de una debilidad perversa de nuestro cerebro: la familiaridad. Cuando escuchas o lees tantas veces algo, incluso sabiendo que es mentira se debilita nuestro concepto de verdad, y se mina nuestra confianza. Según varios estudios, se prevé que en 2022 se consuman más noticias falsas que reales, habida cuenta del éxito que ha tenido su uso y su abuso en varios procesos electorales.

España, por supuesto, no es una excepción. A todos se nos vienen a la mente muchas noticias de dudosa credibilidad, con datos falsos usados por diferentes partidos en temas en los que influye mucho el factor emocional, como es la inmigración o la violencia contra las mujeres, por ejemplo. En concreto, según el *I Estudio sobre el Impacto de las Fake News en España*, el 60% de los españoles cree que sabe detectar las noticias falsas, pero en realidad solo un 14% logra diferenciarlas. Por eso, este año el sector de la comunicación en todo el mundo se ha marcado como propósito de año nuevo acabar con las fake news, algo que no será posible si no se ponen medidas legales y punitivas para frenarlas.

Texto: Elena Aljarilla



Química culinaria

¿Cómo podemos cocinar el arroz para que engorde menos? ¿Qué alimentos provocan más gases? ¿Por qué se añade azúcar al jamón serrano?

Quizá al hablar de tecnología de los alimentos pensemos en algún sofisticado robot de cocina, pero lo cierto es que estamos hablando de lo que le sucede a un alimento al cocinarlo, congelarlo o prepararlo para el consumo humano. Los alimentos están compuestos por moléculas y al cocinarlos, por ejemplo, sufren alteraciones químicas que afectan a aspectos como su digestibilidad, sabor, textura e incluso estructura orgánica del propio alimento.

Enfriar antes de comer

Los alimentos ricos en hidratos de carbono como la pasta, arroz, patata o legumbre, pueden resultar más saludables (y engordan menos) si los cocinamos, dejamos enfriar durante la noche en la nevera y después los comemos, bien fríos o bien recalentados. La causa de este fenómeno que casi parece magia es el **almidón resistente**. Al calentar estos alimentos, su estructura se altera, y al dejarlos enfriar, vuelve a alterarse y se recompone de forma imperfecta, de forma que parte de sus hidratos de carbono se convierten en almidón resistente, que actúa de forma parecida a la fibra. Además este tipo de almidón contribuye a bajar el colesterol, el azúcar en sangre y es beneficioso para la flora intestinal.

Azúcar en el jamón serrano

A muchos les sorprende encontrar azúcar entre los ingredientes del jamón serrano. Sin embargo, esta adición no supone ninguna amenaza para nuestra salud, pues el empleo del azúcar es por seguridad alimentaria. El azúcar que se añade al jamón va junto a otras sales que se utilizan para la curación y sirve para evitar el crecimiento de microorganismos que podrían poner en riesgo nuestra salud. Además, después de la curación, la cantidad de azúcar residual que queda en el jamón es ínfima.



Pixabay

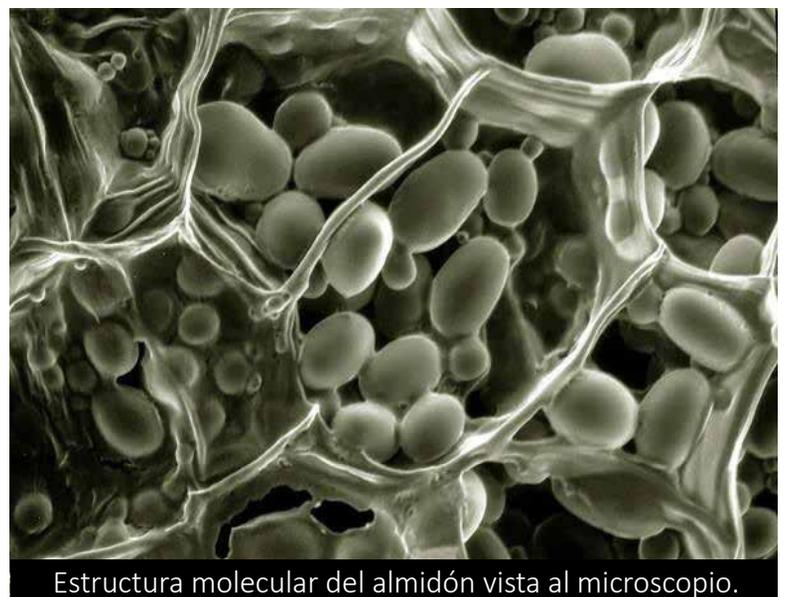
Texto: Susana León (Coach Nutricional)

Primero congelar, luego picar

Nos referimos a la carne, especialmente la de pollo. Si congelamos la carne de pollo ya picada, los ácidos grasos poco saturados de esta favorecen el enranciamiento, por lo que su vida útil es menor y debe ser consumida con rapidez (2 días). En el caso de las carnes rojas, más ricas en grasas saturadas, no se produce con tanta rapidez. Sin embargo, es mejor congelar la carne entera y picarla antes de ser usada.

Alimentos gaseosos

Si estás pasando por una etapa de molestas flatulencias, quizá durante una temporada te interese moderar el consumo de alimentos que contengan **refinosa** (como el brócoli), un azúcar naturalmente presente que no se digiere hasta que llega a las bacterias del intestino y provoca hinchazón abdominal y flatulencia. También la alcachofa (rica en **fructosa**), la coliflor,



Estructura molecular del almidón vista al microscopio.



Pixabay. La patata contiene solanina, una sustancia tóxica natural

los champiñones y las manzanas, que tienen **sorbitol** (el cual se utiliza también como edulcorante artificial (llamado E-420) y por lo que algunas personas que lo utilizan como sustituto del azúcar sufren molestias intestinales) y los guisantes (que tienen gran cantidad de **fibra soluble**) pueden provocar estos síntomas, al igual que los alimentos ricos en hidratos de carbono, como las patatas, pasta o maíz. Y, por supuesto, las legumbres (que contienen **estaquiosa** y refinosa).

Natural no siempre es sano

Algunos alimentos tienen en su forma cruda sustancias tóxicas naturales. Por ejemplo, la soja tiene una hemaglutinina que impide la reabsorción intestinal de la tiroxina, lo que puede provocar alteraciones en el funcionamiento de la tiroides. También las legumbres (habas, lentejas, garbanzos,



Pixabay. El brócoli tiene refinosa, un glúcido que provoca gases



Pixabay. La patata contiene solanina, una sustancia tóxica natural

cacahuets) tienen estos compuestos, sin embargo se inactivan mediante la cocción en agua.

Las patatas contienen solanina, un glucoalcaloide que provoca una enfermedad que afecta a la transmisión nerviosa y se conoce como “mal de San Vito”, presente sobre todo en los

brotos de la patata, en la piel y en los frutos no maduros, por lo que es importante quitarles los brotes, los “ojos” y pelarla antes de cocerlas, pues se reduce la concentración de este tóxico. En esta categoría entran también los tomates y berenjenas, siendo el mejor método de prevención almacenarlos en un lugar oscuro hasta su consumo y consumirlos maduros.

Trucos para reducir los gases

1. Añade a la legumbre una **hojita de laurel** a la cocción o una **cucharada de bicarbonato sódico** en el agua del remojo o en la cocción (el bicarbonato reacciona con el calcio del agua y las pectinas de las legumbres y evita que se endurezcan, favoreciendo su digestión)
2. **Mastica lentamente**, pues al comer deprisa tragamos más aire y además la masticación lenta permite que se realice de forma correcta la digestión .
3. Las infusiones de **menta, regaliz, salvia, manzanilla, canela, jengibre o cardamomo** también pueden resultar de ayuda para mantener los gases a raya.

Pixabay. Añadir laurel al guiso de legumbre reduce los gases

 Susana León-Coaching Nutricional



Pixabay. La patata contiene solanina, una sustancia tóxica natural

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

¡¡tenemos novedades!!



COLORINES

¡¡te esperamos!!

Fiestas infantiles y Cumpleaños
Atención niños por horas



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



parking propio

Llámanos 629 330 355

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

Sandra Olivares
Maquilladora profesional



649.938.184
@SANDRAOLIVARIZ_MAKEUP

Próxima apertura Marzo 2020

Panadería
Pizzas

Jata

Avenida de Madrid 88A - Lezoyuela

LA CABAÑA

BAR • TERRAZA



Ven a Disfrutar en un Espacio con Encanto y Buena Música de una gran variedad de Cervezas y Aperitivos, Raciones, Hamburguesas, Sándwiches y Platos Combinados

Calle la Eras, 29 - Pedrezuela

<https://www.facebook.com/lacabaniadepedre> - 618593469

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

¿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). Obtención de logros gracias a la paciencia y a tomar decisiones con seguridad y confianza. Debes actuar con madurez y responsabilidad, aceptando el pasado y estando en el presente. Eihwaz avisa de estar alerta. La clave está en la previsión y la perseverancia y no actuar sin pensar.



TAURO

(21/4 al 21/5). Berkana adelanta la llegada de acontecimientos familiares de toda clase, encuentros laborales y celebraciones amistosas. Esta runa trae consigo felicidad y sucesos alegres (nacimientos, bodas, nuevas ideas, etc) y llegada de una nueva situación familiar positiva, armónica y esperanzadora. Recuerda que todo debe ser cuidado y con atención para que <<florezca>> ese nacimiento de la mejor manera posible.



GÉMINIS

(22/5 al 21/6). El significado de Algiz está vinculado con el control de los bienes materiales y de las emociones. Anuncia las oportunidades seguras. Algiz es como un "guerrero espiritual" que te protege de ser víctima de conductas falsas o poco íntegras. Si estás en una situación complicada deberás asumirla y afrontarla ya que la mayor desprotección es no hacer nada. La clave es la protección y defensa que es lo que te pide que hagas Algiz.



CÁNCER

(22/6 al 23/7). Marca un nuevo ciclo con una transformación personal necesaria. Esta nueva fase te obligará a reinventarte y a vivir mejor que como lo has hecho hasta ahora. Momento de cierre de ciclo y el inicio de algo totalmente diferente. Es primeramente el fin parto también es el comienzo. El hecho de empezar nueva etapa obliga a cerrar la anterior, sea cual sea el proceso que necesites atravesar para llegar a la siguiente.



LEO

(24/7 al 23/8). Te recomienda actuar y proceder de forma concentrada sin esperar obtener algo a cambio. Y además convertir en una filosofía de vida en el que las expectativas y el orgullo ya no formen parte de tus valores. La verdadera motivación de ser obtener logros únicamente para ganar felicidad y tranquilidad mental. Época de crecimiento personal. La clave es la humildad, la prudencia, caridad y amistad.



VIRGO

(24/8 al 23/9). Jera pide tiempo para que se completen los ciclos correctamente. Te indica que el trabajo se ha concluido y que ahora debes ser paciente para recibir los resultados. Simboliza honestidad y positivismo. Solucionarás trámites o papeleos con la ayuda de paciencia. Jera transmite ánimo y te prepara para lograr el éxito en las próximas fechas, desde la paciencia respetando los tiempos de cada proceso.



LIBRA

(24/9 al 23/10). Eventos no controlados, considerados en cierta forma negativos. Runa asociada a rupturas amorosas, planes fracasados y/o pérdida de dinero. Hagalaz también es una runa de nuevas oportunidades para obtener mejores resultados y para liberarnos de estructuras o situaciones que no eran estables ni seguras. Aunque lo veas oscuro y complicado, puede que sea la oportunidad de comenzar proyecto exitoso.



ESCORPIO

(24/10 al 22/11). Te otorga fuerza, la suficiente para empezar a luchar y competir con el fin de obtener el triunfo que estás buscando. La clave es el coraje, motivación, fuerza de voluntad y justicia, pasión y orientación positiva.



SAGITARIO

(23/11 al 21/12). Ansuz representa los conocimientos y la transmisión de mensajes. Todo lo que involucre a la palabra. Te invita a renovarte y cambiar, a tomar nuevos caminos. Llegan nuevas noticias y recibirás grandes consejos. Presta atención en tus visitas, reuniones y encuentros casuales. Explora y averigua aquellas cosas que nunca tuviste claras.



CAPRICORNIO

(22/12 al 20/1). Te pide que termines aquellas cosas que habías empezado y que no terminaste por falta de constancia o tiempo. Aclárate las ideas para que prepares el camino de la salida de la zona de estancamiento en la que has creído. Usa nuevas estrategias para seguir avanzando.



ACUARIO

(21/1 al 19/2). Wunjo es conquista, éxito y esplendor. Es la runa de la gloria obtenida tras superar desafíos, etapas o problemas. Cumplimiento de sueños. La tarea ya está cumplida y los objetivos están logrados, sin perder el norte, relájate y disfruta de los frutos del éxito.



PISCIS

(20/2 al 20/3). Laguz te advierte la necesidad de reorganizarte y depurar la mente con el objetivo de adaptarte a situaciones que están por llegar. Nos habla de paz interior y tranquilidad sin tener en cuenta a cada minuto lo que la soledad exige. Laguz te enseña que la limpieza y la organización son fundamentales para el buen funcionamiento del intelecto.



**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**



**Mysteria
Designs**

**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)

ENGÁÑCHATE AL SOL

Y paga menos por lo que consumes

👉 *Autoconsumo residencial desde 1€ WP.*



👉 *Autoconsumo Empresas desde 0'8€ WP. DESCUENTO PYMES*



ESTUDIO Y REALIZACIÓN DE PROYECTOS A TU MEDIA



*Energía
Inagotable*



*Ahorra hasta
70% en tu factura*



*Subvenciones
y bonificación IBI
hasta 50%*



Ecológico

Elige Calidad, Profesionalidad y Compromiso. ELECAM,
más de 20 años de experiencia

Presupuesto gratuito



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