

# Pasando Página

Septiembre 2023

El motor de la Sierra Norte

Camboya en bicicleta  
Cuaderno de campo  
Arte y fotografía  
Motor

*y mucho más...!!*

*Construimos la casa de tus sueños!*



**URIEL ROMERO**

CONSTRUCCION Y DESARROLLO

**TLF-699.472.334 - COTOS DE MONTERREY**



## CRONOLOGIA

Pasando Página desde el año 2005 dando voz a la sierra norte de Madrid.

En la actualidad su publicación es cuatrimestral.

## DIRECCIÓN Y EDICIÓN

Pilar Gast

## CONTACTO



### EMAIL

revistapasandopagina@gmail.com



### WEBSITE

www.revistapasandopagina.com

CON LA COLABORACIÓN  
DE TODOS USTEDES...

## SUMARIO

### Arte y Fotografía 1

Vida a través de la fotografía

### Arte y Fotografía 2

La esencia de la expresión

### Antianestesia Civil

1+1 Matemática Imperfecta

### Cine 1

Bodas de oro: Woody Allen y el cine

### Cine 2

Aristodemo ¿ Héroe o Cobarde ?

### Cuaderno de Campo

Esta en nuestras manos

### Grafología

Las mayúsculas en la escritura

### Horóscopos

Personalidades

### Ilustraciones

Dibujo digital y de Caligrafía

### Música

El Último Bus

### Motor

De la adversidad a la innovación

### Opinión

Emprender no es fácil

### Viajes

Camboya en bicicleta

## REDACCIÓN

Elena Aljarilla, Manuel Barrero, Rubén López, Arantxa Luque, María Isabel Jareño, Elsa Alonso, Sofía Blanco, Belén Camín, Eva Aguado, Jorge Herranz, Jorge Del Reguero, M<sup>a</sup> Ángeles Ruiz, Ana Isabel Gallego, Adriana Pardiñas, Luisa Plaza y María Barquero.

### Editorial

Pasando Página

### Ilustraciones

Andrés Fernández

### Fotografía

María Barquero, Jorge Pascual y Olga Lorenzo

### Imagen de portada

Jorge Herranz

# Editorial

Es importante en la vida luchar por los sueños, vital diría yo... los sueños son las aspiraciones, lo que deseamos conseguir.

Pienso que hay que luchar, por lo que uno cree, lo que desea en su vida, pero también es importante dar los pasos adecuados para conseguirlo.

No debemos resignarnos a seguir con la vida más fácil y cómoda, la vida impuesta o como queráis llamarla... hay que luchar por conseguir lo que uno quiere y saber que si no se logra, por el motivo que sea, no pasa nada, saldremos más reforzados la próxima vez que lo afrontemos, por eso hay que luchar, luchar, luchar y seguir luchando..... sin desistir, teniendo la convicción de que los reveses son oportunidades de salir fortalecido, oportunidades de aprender y oportunidades de lograr lo que queramos... porque lograr lo que queremos está en nuestras manos.

Las metas personales son aquello que nos gustaría conseguir en los distintos ámbitos de nuestra vida, nuestros sueños, aquello que da sentido a nuestra existencia, nuestro motor, nuestra ilusión, lo que nos hace levantarnos de la cama cada día, por esto debemos de ;

- Visualizar nuestro sueño con el mayor lujo de detalles.
- Analizar que nos impide conseguir nuestras metas.
- Vencer los miedos y creencias limitantes.
- Superar el autosabotaje y evitar que la opinión de los demás nos impida luchar por ellos.
- Conectar con nuestros valores y conseguir la energía necesaria perseguir las metas con perseverancia.
- Elaborar un plan de acción que nos lleve desde donde estás hasta donde quieres llegar.
- Establecer un plan de seguimiento del plan de acción.
- No obsesionarnos con la meta y disfruta del viaje hasta que lo consigamos.
- Celebrar siempre los pequeños logros.

*No dejes de soñar ...!!*

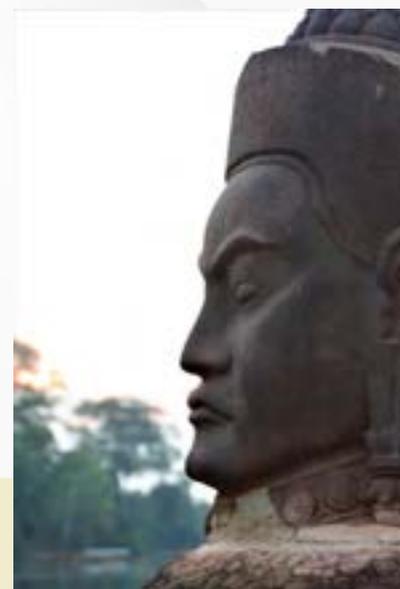


# CAMBOYA EN BICI,

## *Comienza la aventura*

Cuando pensamos en Camboya, a la mayoría de la gente solo le viene a la cabeza algo relacionado con la guerra de Vietnam o más recientemente el genocidio de los Jemeres Rojos, pero por suerte Camboya dispone de muchos atractivos turísticos que merecen ser visitados.

Siempre quise hacer un viaje en bicicleta por alguna parte del mundo, y al ser este viaje en solitario me animó más a hacerlo.



Para comenzar a entender la Camboya actual hay que conocer su historia más reciente. Entre 1975 y 1979 los Jemeres Rojos (un régimen dictatorial de la izquierda más radical) aniquilaron a un millón y medio de camboyanos y forzaron la emigración de un tercio de su población. Entre las atrocidades cometidas se encuentran la persecución y asesinato de aquellos ciudadanos con estudios superiores, en contacto con la cultura o simplemente por llevar gafas, lo cual asimilaban como cercanos a la educación y por ello haber pertenecido a una clase social alta con posibilidades económicas.



Mi llegada a la capital Phnom Penh fue de las peores que he tenido nunca. Un jet lag impresionante me hizo permanecer 4 días en la ciudad durmiendo a deshoras y no pudiendo comenzar mi aventura. Phnom Penh es conocida por la prostitución que se ve por toda la ciudad. Ello hace que quieras abandonarla cuanto antes. Al menos aproveché para visitar varios templos y el S-21 que fue un centro interrogatorio de los jemeres rojos y donde puedes conocer la realidad que se vivió en el país.



Todo ello hace que en mi travesía por los caminos camboyanos te encontrabas con una población muy joven, por no decir que había infinidad de niños que a tu paso por sus pueblos te saludaban con gritos de "hello, hello".



Mi primer objetivo era llegar al lago Tonlé Sap y rodearlo para visitar las ruinas de Angkor Wat. El trayecto duró una semana donde literalmente dormí donde pude y comí lo que encontraba. Mucha agua de coco, la cual me daba la suficiente hidratación para el día a día que era especialmente caluroso. Solo podía rodar de 6 a 9 horas, y de 15 a 18 horas pues la franja central del día el calor era insoportable, y estábamos en Febrero.



Mis descansos consistían en tumbarme en una hamaca a la sombra entre dos árboles, leer y dormir. En las zonas no turísticas la comida escasea y encontrar proteínas para seguir rodando se hacía complicado. Angkor Wat es una de las maravillas del mundo antiguo. Templos que literalmente han sido devorados por la naturaleza que se ha integrado entre sus muros y techos. Hicieron falta 4 días para poder completar la visita que merece, madrugando mucho para ver los amaneceres más impresionante del país.



De Siem Riep (ciudad de Angkor Wat) me dirijo a Battambang para ver el impresionante vuelo de miles de murciélagos gigantes en su salida diaria al anochecer. Algo que no hay que perderse.

Mis descansos consistían en tumbarme en una hamaca a la sombra entre dos árboles, leer y dormir. En las zonas no turísticas la comida escasea y encontrar proteínas para seguir rodando se hacía complicado. Angkor Wat es una de las maravillas del mundo antiguo. Templos que literalmente han sido devorados por la naturaleza que se ha integrado entre sus muros y techos. Hicieron falta 4 días para poder completar la visita que merece, madrugando mucho para ver los amaneceres más impresionante del país.



Las poblaciones en torno al lago Tonlé Sap son famosas por su vida entre canales y totalmente dependientes del agua del lago. Una vez rodeado el lago me dirijo al sur. Camboya no es famosa por sus playas, pero hay una isla que merece la pena visitar. Koh Rong tiene playas de ensueño, y una montaña en el centro que te da unas vistas privilegiadas.

Un ambiente muy mochilero que me hizo descansar un poco de la bicicleta.



Hacia la frontera de Vietnam hay un par de visitas obligadas, Kampot que es famosa por su bonito centro histórico y sus salinas, y Kep, famosa por las mujeres recolectoras de cangrejos con el interesante sistema de trampas que arrastran por sus aguas. Unos cangrejos que ciertamente están buenísimos.

Ya hacia la ciudad fronteriza de Ha Tien, me entran fuerzas renovadas al comenzar viaje por Vietnam, un país que aunque vecino tiene poco que ver con Camboya, pero eso será parte de otra *aventura...!!*



# EL SAUCE FINCA LOS PEÑASCOS



**PISCINA PLAYA - BARBACOA -  
TERRAZA - ALOJAMIENTO - ESPACIOS  
ÚNICOS**

**Alquila tu espacio para esa celebración  
ESPECIAL**



**641.48.17.51**



**@ELSAUCEFINCA**



**WWW.ELSAUCEFINCALOSPENASCOS.COM**

# Creamos experiencias Digitales

**LUZONMEDIA.COM**

## Diseño Web.

Páginas web bajo plantilla pero totalmente personalizadas en WordPress.

## Diseño Gráfico.

Diseño de logotipos, imagen de marca, dossiers, lonas publicitarias, dípticos, trípticos, luminosos, stands de ferias, presentaciones y todo lo que su negocio pueda necesitar.

## Diseño Multimedia.

Diseño de soporte audio-visual para promocionar su negocio en cualquier tipo de soporte multimedia. Newsletters, Cartelería, Videos, etc...

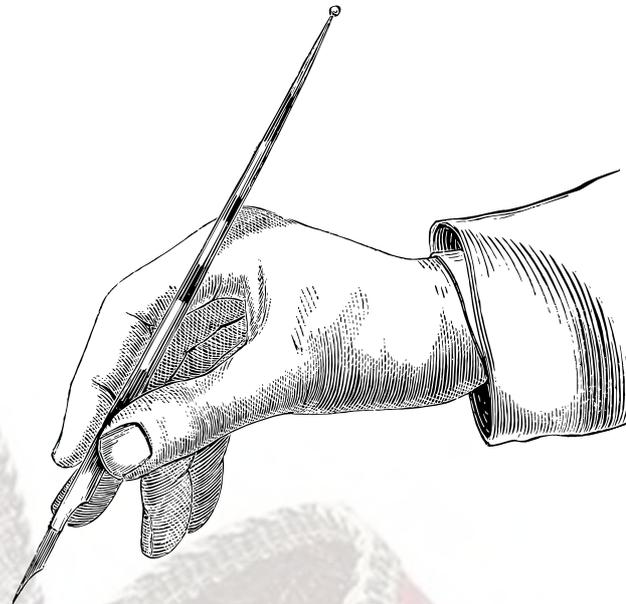
# Soluciones.

**Diseños personalizados y optimizados**





# LAS MAYÚSCULAS EN LA ESCRITURA



**Seguramente te hayas preguntado alguna vez qué significa escribir en mayúsculas.**

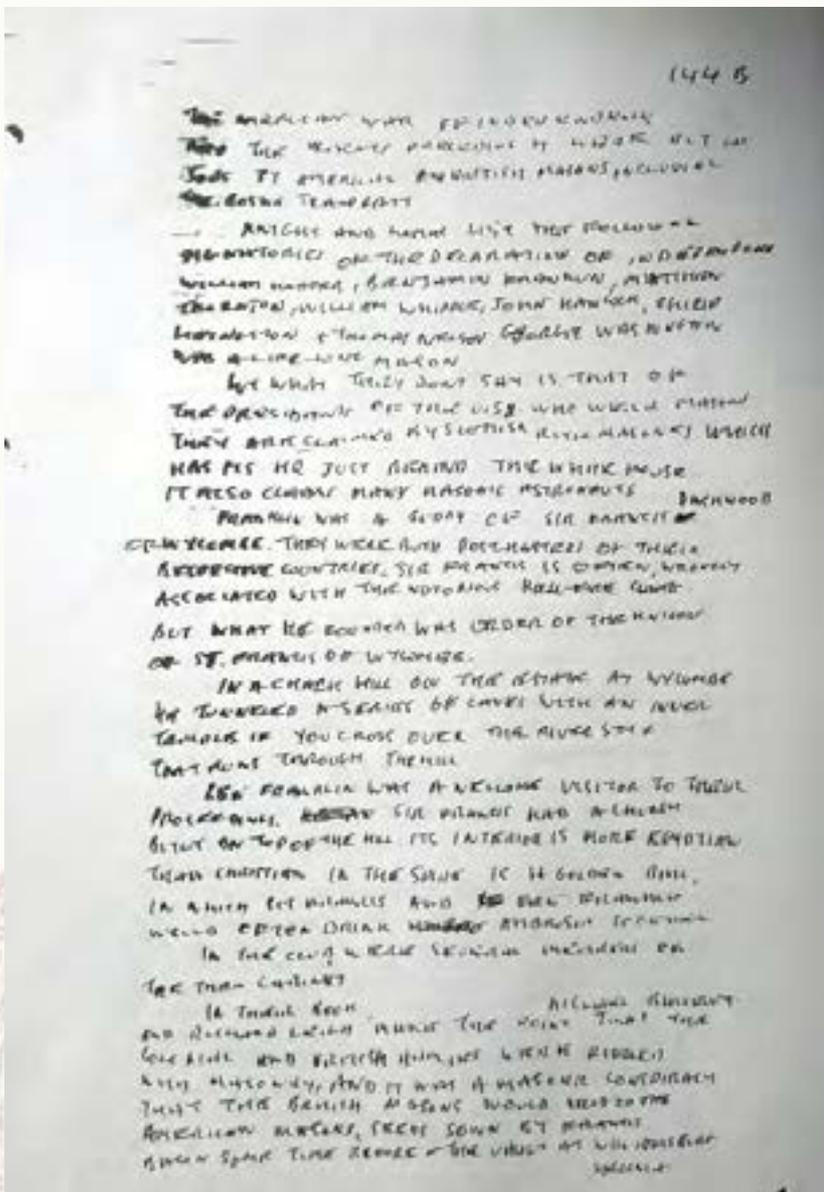
Es fundamental para un correcto análisis grafológico conocer el contexto, es decir, tener en cuenta si el sujeto ha elegido la escritura en mayúsculas para un momento y caso puntual o si por el contrario es el modelo habitual de quien escribe.

Todos, en algún momento, hemos escrito alguna nota usando las letras mayúsculas con intención de que nuestro mensaje llegue al lector con la máxima claridad, evitando la confusión, y cuando consideramos que nuestra letra habitual, generalmente en cursiva, pudiera no ser del todo legible. En ocasiones también hemos empleado e intercalado entre nuestra escritura las mayúsculas para hacer resaltar algún dato o poner mayor énfasis en una expresión, incluso gritar; es lo que llamamos lapsus enfático.

También puede existir un problema o deterioro en la visión tanto de quien escribe como de quien va a recibir el mensaje y escribimos de este modo para facilitar su lectura.

La mayoría de las personas escribimos en cursiva de una forma natural y espontánea, no solo porque desde la escuela es el modelo que nos han enseñado, sino también por su facilidad de ejecución, comodidad y sobre todo rapidez y fluidez de la mano. Al hacerlo en mayúsculas forzamos nuestra escritura natural lo cual implica un esfuerzo mayor y por tanto una escritura más lenta y un mayor consumo de espacio en el papel. Sin embargo, hay personas que de manera habitual escriben siempre en mayúsculas independientemente de la extensión del documento. Lo hacen igualmente de manera inconsciente y espontánea. Y es, precisamente, este aspecto o rasgo grafológico el que quiero abordar.

Piénsese y sirva de ejemplo una nota anónima como forma de hacer llegar un consejo, una carta de amor, una amenaza o un insulto, y escrita por quien intenta no ser descubierto. La mayoría de las veces los manuscritos anónimos que los peritos calígrafos analizamos para averiguar la autoría están realizados en letras mayúsculas. Existe por tanto un intento de ocultación por parte de su autor.



Muestra de una de las páginas de un manuscrito de más de doscientas, perteneciente a un varón, espía inglés y maestro masón.

El sujeto que escribe de esta manera y lo hace de forma habitual tiene el mismo objetivo; colocarse una máscara veneciana detrás de la cual poder esconderse o protegerse para evitar que su personalidad sea analizada. Los motivos que le llevan a ocultarse pueden ser de tipos variados, desde la timidez, la inseguridad, ciertos complejos o narcisismo.

En cualquier caso, son individuos a los que es complicado llegar a conocer de manera profunda a un nivel personal. Los grafólogos aquí chocamos con esa careta que nos complica el análisis de algunos rasgos de la personalidad a través de la grafía y gestos tipo propios de un individuo que solo son visibles en la escritura cursiva.

No obstante, y debiendo analizar cada escritura de manera individualizada, son características comunes a todos estos sujetos la altivez de quien escribe y se siente por encima del resto, marcan bien las distancias y son reacios a recibir ordenes, pues suelen ser ellos los que dictan las normas. En el mundo laboral, este tipo de sujetos suelen ocupar puestos directivos y en general no son excesivamente sociables.

En una ocasión se me encargó un informe pericial para determinar la autoría de un manuscrito consistente en más de doscientas páginas. La obra en cuestión había sido extraída, plagiada y publicada tras el fallecimiento de su autor legítimo.

Y aunque por razones obvias no puedo desvelar su identidad, cuando mi cliente me explicó que había sido una de las personas mas influyentes, a nivel político, de principios del s. XX, espía británico, maestro masón y autor de otros libros, imaginé, de inmediato, la escritura de quien ha aprendido a no mostrarse quien verdaderamente es, sino escondido tras un grueso velo. Una vez más, pude constatar que no somos todo aquello que nuestra escritura refleja de nosotros, pero sin duda ninguna, sí somos todo aquello que nuestra escritura refleja.

Arte y Fotografía

María Barquero

# Vida a través de la fotografía

SOY LICENCIADA EN PERIODISMO DESDE EL AÑO 87 Y ME  
DEFINO COMO POETA Y FOTÓGRAFA DE MOMENTOS.  
VIVO EN LA SIERRA DE MADRID EN EL PUEBLO DE  
BRAJOS DE LA SIERRA DESDE EL 2007 QUE VOLVÍ DEL  
PUEBLO DE BRUGGE EN BÉLGICA DONDE VIVÍA HASTA  
ENTONCES.



Río Lozoya al atardecer desde Buitrago de Lozoya



**Iglesia de San Vicente Martir en Braojos de la Sierra**

**Paisaje nevado desde la dehesa de Braojos de la Sierra**



ME ENCANTA LA NATURALEZA, LA PINTURA Y EL MISTERIO DE LA LUZ ME APASIONA. DESDE LOS OCHENTA HASTA LOS NOVENTA HE ESCRITO E ILUSTRADO MIS POEMAS Y A PARTIR DE LOS AÑOS NOVENTA COMENCÉ UNA NUEVA ETAPA EN LA CUAL A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA MEZCLABA LA POESÍA CON LA PINTURA A TRAVÉS DE LA FOTOGRAFÍA.

**Iglesia de Santa María del Castillo en Buitrago del Lozoya**



**Vista de Braojos de la Sierra desde la dehesa en un atardecer de invierno**

Texto y Foto; María Barquero



✂ HAIR CLIPPER  
✂ SHAVE FOAM  
✂ HAIR DRYER

EN EL MOLAR

# BARBERÍA JAVIER



PELUQUERÍA Y  
BARBERÍA DE  
REFERENCIA EN  
LA ZONA

CITA PREVIA



629.60.75.43  
91.844.02.08



AVDA. DE ESPAÑA Nº49  
LOCAL 2 , EL MOLAR

**R**  
RAYWELL  
DESIGN



## ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN ABIERTA

C/ Soledad, 7 Local 8 Entlo. San Agustín del Guadalix  
609 179 214 info@ciberi.es

### Cómprate este libro

Encuentra respuestas a preguntas que no recibieron lo que ansiaban  
El derecho a vivir tu vida | Porque buscas un mundo mejor | En cada decisión que tomes

Hola, me llamo Andrés y soy Psicólogo Graduado por la Universidad de Murcia.

Dicen de mi obra que es valiente, esta es la primera confirmación que uno obtiene cuando se aproxima al libro.

También dicen que soy un joven psicólogo que ha hecho lo que, de entrada, cualquier ser inquieto debería hacer: «encontrar respuestas a las preguntas que, hechas, no recibieron en su momento lo que ansiaban, una porción más del SABER.»

No es, por tanto, libro para personas que no se inquieten con el devenir que la vida depara y, por esa razón, han de enfrentarse a este libro como se haría con un buen amigo, con el que nos apetece tener una conversación larga, ardua en ocasiones, satisfactoria en cualquier caso.



Disponible en tu librería  
ISBN 978-84-1104-445-5

También lo puedes comprar aquí →



Porque el verdadero grado de perfección, intensidad o grandeza está dentro de nosotros

EL ULTIMO BUS X FESTIVAL



EL ULTIMO BUS



LA X EDICIÓN DEL EL ÚLTIMO BUS, CELEBRADA EN EL MOLAR LOS DIAS 23 Y 24 DE JUNIO 2023, HA CONTADO CON GRANDES ARTISTAS



EL ROCK NUNCA MUERE



elultimobus





Pedazo de cartel en el decimo aniversario del Festival del Último bus, doce grupos han sido los culpables del éxito en esta ocasión, celebrado el pasado mes de junio en un entorno privilegiado con zonas de entretenimiento y de acampada gratuita. Esta asociación lleva años dedicando su tiempo libre a crear este tipo de eventos tan esperados y aclamados tanto por los artistas como por el público.



Dos días de buena música en los cuales los grupos han dado lo mejor en el escenario ante un público de lo más entregado, varias generaciones se han dado cita en el recinto para disfrutar del rock.

En esta ocasión después del concierto tuvimos la oportunidad de charlar con algunos de ellos, emocionados y con mucho entusiasmo nos detallan sus impresiones sobre lo vivido;

# HAMLET

"Estamos muy contentos del concierto que dimos, del magnífico trato de la organización, de lo bien que lo hicieron los demás grupos y del gran ambiente que generó la gente que estuvo. Así que tenemos el mejor recuerdo posible en general, no hay mucho más que decir, solo desear lo mejor para futuras ediciones".



El formato que tiene este festival nos encanta, se le curran muchísimo, este año lo hemos podido vivir desde dentro y ha sido espectacular. Los organizadores, Nico y sus compañeros no pararon ni un solo segundo, ese amor a la música es lo que les anima cada año a superarse. Es de agradecer que estén tan involucrados con estos estilos musicales que no son tan comerciales, siempre pensando en la cultura y en la música de autor dándoles un espacio en su escenario para que lo reproduzcan ante su público. Teníamos muchas ganas de pisar El Molar es un sitio especial la gente crea muy buen rollo, eso se respiraba y hace que te subas al escenario con mucho más ganas. Deseando volver ...!!!



Texto; Arantxa Luque  
Imágenes cedidas por El Último Bus



Pon un PDT en tu vida



[charangapdt.es](http://charangapdt.es)



**TU FIESTA  
LA HACEMOS NUESTRA**

[info@charangapdt.es](mailto:info@charangapdt.es)





# BODAS DE ORO: WOODY ALLEN Y EL CINE

En estos días se estrena *Golpe de suerte*, con el que Woody Allen llega a la cifra redonda de 50 largometrajes dirigidos. Existe la posibilidad real de que sea el último de su dilatada trayectoria, que empezó en 1969. A sus 87 años cada vez le resulta más complicado encontrar financiación para levantar sus proyectos, por motivos de sobra conocidos. Pero estamos aquí para hablar de cine, así que vamos a hacer un pequeño repaso al legado de unos de los directores más relevantes del cine estadounidense. Lo vamos a hacer con cinco películas, cada una de ellas dirigida en una década distinta, y que representan diversas vertientes de su obra. Es posible que echen en falta muchas, pero podríamos hacer una lista de 10 o 20 y todas ellas seguirían siendo relevantes.

## -Annie Hall (1977)

Probablemente su título más emblemático. Triunfadora en los Oscar el año que se estrenó *Star Wars*, con cuatro de los premios principales. Y creadora de un estilo imitado posteriormente hasta la saciedad. Tras varias comedias puras, Allen introduce por primera vez el drama, sin perder el humor. Una mezcla que funcionó de maravilla en esta disección de los problemas que conllevan las relaciones de pareja. Ah, y una maravillosa Diane Keaton creando estilo.

## -La rosa púrpura de El Cairo (1985)

Entre las diversas incursiones de Allen en la ciencia-ficción destaca esta película que es a la vez toda una declaración de amor al cine. Un personaje sale de la pantalla para hablar con una espectadora que va cada día a ver la misma película. Uno de los trabajos más delicados de Mia Farrow con el director para una obra bella y melancólica que reivindica el cine como lugar de sueño y evasión frente a la dura realidad. A la que, inevitablemente, siempre tenemos que volver.



*Woody Allen y Vittorio Storaro en el rodaje de Golpe de suerte  
Imagen cedida por Wanda Visión*

## -Misterioso asesinato en Manhattan (1993)

Casualidad o no, tras su ruptura con Mia Farrow, Allen volvió a las comedias puras veinte años después. Se nota la madurez y la década de los 90 fue una etapa especialmente fructífera, llena de películas muy divertidas. Como este desternillante homenaje al cine negro clásico, una película con algunos de los gags más inspirados de su carrera, y que recuperaba a una Diane Keaton en plena forma.

## -Vicky Cristina Barcelona (2008)

Con la llegada del nuevo siglo a Allen le tocó salir de su querida Nueva York, encontrando refugio en su también estimada Europa. Cerca de una decena de películas rodadas en ciudades como Londres, París, San Sebastián, Roma...o la Barcelona que aquí nos ocupa. A pesar de ese aire de postal turística que tiene el film en muchas ocasiones, también encontramos una lúcida visión de la complejidad en las relaciones amorosas. Y recordemos que Penélope Cruz ganó un Oscar gracias a su María Elena, aunque la gran -e infravalorada- estrella de la función sea Rebecca Hall.



*Emma Stone y Woody Allen en el rodaje de Irrational Man*  
©2015 Gravier Productions, Inc.

## -Irrational Man (2015)

Aunque siempre se le asocie más con la comedia, Allen también se ha introducido con frecuencia en el drama desolador. Y dentro de ellos, una recurrente fascinación por el crimen y castigo. Desde la magistral Delitos y faltas (1989) hasta las británicas Match Point (2005) o El sueño de Cassandra (2007). En Irrational Man, el director da una vuelta más de tuerca, planteando el dilema moral de si está justificado el asesinato en aras de "un mundo mejor". Sobrecogedora y pesimista visión de la humanidad.



*Joaquin Phoenix y Parker Posey*  
*en Irrational Man*  
©2015 Gravier Productions, Inc.

Texto;  
Manuel Barrero Iglesias

# RESTAURANTE Y HOSTAL EL LAGO



**Cabrito - Cordero - cochinito**

**Parrillada argentina**

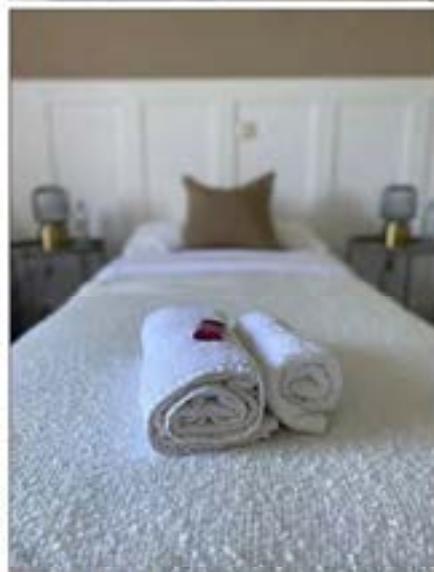
**Habitaciones totalmente renovadas**

**Si quieres pasar unos días cerca de la naturaleza,  
descansar y comer muy bien, te esperamos!!**

**Síguenos en nuestra página de Instagram para entérate de las últimas novedades**



**ellagocerveradebuitrago**



**Encargos y reservas:**

**Teléfono: 918 68 71 38**

**Dirección: Calle de la iglesia 10, Cervera de Buitrago**

# Ilustraciones

Andrés Fernández



## Caligrama



Ilustración de Simon (Anahori Shimon en Japonés) un personaje de la serie anime "Tengen Toppa Gurren Lagann" hecha con palabras y frases que hacen referencia a dicha serie.

Desde un principio, el nombre, personajes y trama de esta serie no tienen ningún sentido, con diálogos fuera de lugar que hacen creer al espectador que la mitad de los personajes no utilizan el uso de la razón. El protagonista, Simon, el excavador subterráneo, es capaz de taladrar el cielo infinito, y cómo el ser humano está destinado a alcanzar la cima más alta superando cada obstáculo.

## Dibujo Digital

Me atraían mucho el diseño de personajes y paleta de colores de este videojuego. En esta ocasión intenté dibujarlo tratando de imitar el estilo artístico al que pertenece ese personaje y la ilustración original del mismo.

Se llama Reyna y su videojuego Valorant.

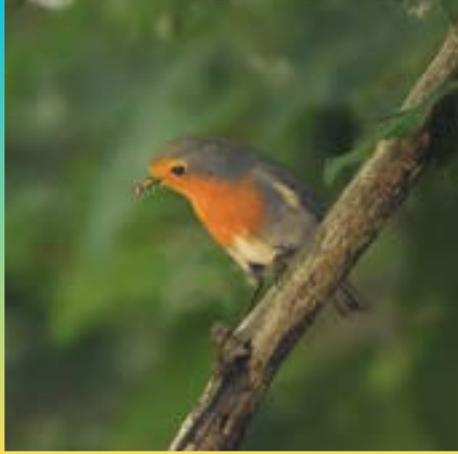


# Cuaderno de Campo

Sofía



De las fotos mostradas en este artículo, varias de ellas son de animales introducidos por nosotros, especies invasoras. Unas no llegarán a hacer ningún daño...o si. Hablaría de leyes, pero no soy experta. Lo que si se puede es ver, es la pobreza causada por la idea errónea de personas que ya no les viene bien tener ese animal que con tanta ilusión adquirieron como a una tortuga, cotorra, mapache ect....

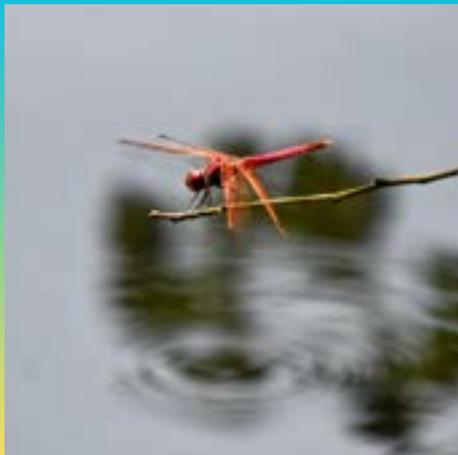


**Erithacus rubecula, petirrojo**  
Alameda del Parral, Segovia

porque se hacen grandes y ya no son tan bonitos como cuando eran pequeñas, y que lo mejor para ellos es que los liberen, que en la naturaleza están mejor.

Cuando liberas (te deshaces) de esa linda "mascota", estas dañando al animal liberado y a los que realmente son autóctonos. Es un brindis al sol...pero ya es hora de ponernos serios aunque sea tarde. ¿Vas a tener un animal? Que sea con todas las consecuencias. No lo abandones, no lo compres. Adopta, también con sus consecuencias. Se fiel a los sentimientos que tuviste al comprar un pequeñajo... no te deshagas de ellos. No tienen la culpa, están ahí porque algún humano los soltó. Puff, es duro, pero más duro es para esas criaturas que nunca pidieron estar aquí.

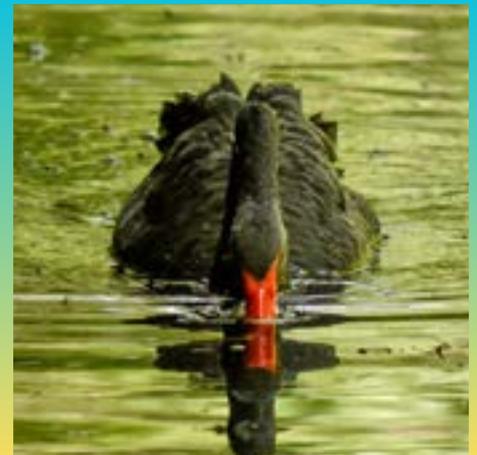
*¡¡ Esta en nuestras manos !!*



**Trithemis annulata, libélula violeta**  
Jardín El Capricho, Madrid



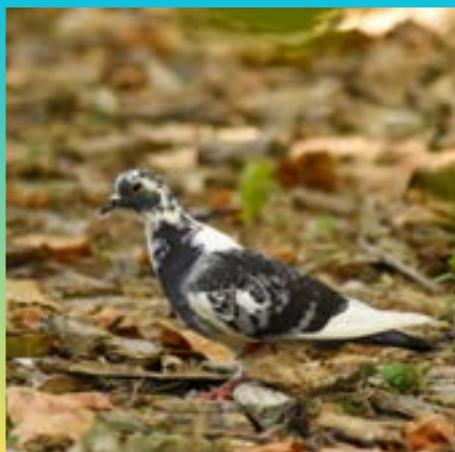
**Bembix sinuata, avispa de la arena**  
Valdebebas, Madrid



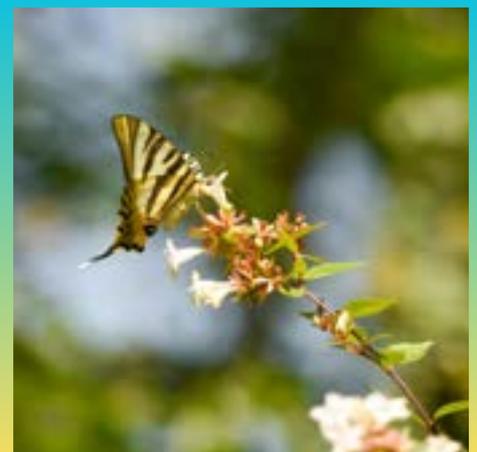
**Cygnus atratus, cisne negro** - Jardín El Capricho, Madrid



**Egretta garzetta, garceta común**  
Guadalix de la Sierra



**Columba livia var. domestica**  
El Retiro, Madrid



**Iphiclides feisthamelii, chupaleches**  
El Retiro, Madrid



*Myiopsitta monachus*, cotorra argentina - El Retiro, Madrid



*Xylocopa violacea*, abejorro carpintero - Alcobendas



*Picus sharpei*, pito real El Retiro, Madrid



*Turdus merula*, mirlo común Parque Juan Carlos I, Madrid



*Nymphaea alba*, nenúfar blanco - Jardín El Capricho, Madrid



*Passer domesticus* gorrión común Jardín El Capricho, Madrid



*Passer domesticus*, gorrión común El Retiro, Madrid



*Gyps fulvus*, buitre leonado Guadalix de la Sierra



*Anas platyrhynchos*, ánade real Jardín El Capricho, Madrid



*Trachemys scripta* ssp. *scripta*, galápago de orejas amarillas El Retiro, Madrid



## EMPRENDER NO ES FÁCIL

*¿Tú también deseas ganar dinero en internet con tus ideas, negocios y proyectos personales?*

Lo sé. A todos nos resulta chocante hablar de dinero y del modo en que nos gustaría ganarlo. Pero no podía dejar pasar la ocasión sin lanzarte esta pregunta. Estando el mundo como está, estoy seguro de que andas buscándote las vueltas con alguna idea que dejaste abandonada y quieres volver a rentabilizar, y a que no sea un éxito momentáneo, sino sostenible. Ganar dinero en internet no es una tarea sencilla. Un negocio viable no sale rodado de la noche a la mañana. Sin embargo, te diré que vale la pena y te llena de satisfacción cuando logras ver que aquello que tenías en tu mente se convierte en una realidad que ayuda a muchas personas.

Y si escribo esto es porque desde que empezó el año 2023 me han llegado muchos mensajes de personas que quieren aprender, que quieren invertir, que no saben a quién contratar o qué curso hacer...

Por eso quiero REGALARTE un PACK de GUÍAS para ayudarte, en las que encontrarás recomendaciones, ejemplos y soluciones a los problemas que te enfrentas cuando planificas cualquier estrategia de ventas.

También encontrarás consejos de planteamiento de marketing a la hora de escalar en ventas.

No voy a hablarte de redes sociales, o de publicidad. Voy a mostrarte aquel marketing que no se ve y que muy pocos cuentan.

Se ha puesto muy de moda decir cosas como "aprende todo sobre Facebook y factura 4 cifras en 2 días".

No es mentira del todo, pero tampoco es del todo verdad. Facebook, Instagram y el resto de RR.SS. te pueden ayudar, solo que, si optas por este camino sin ninguna preparación y planificación, estarás queriendo correr antes de saber caminar. Me da pena ver cómo hay gente que pierde tiempo, esfuerzo y dinero intentando vender sus servicios en Instagram o Facebook, haciendo SEO, o invirtiendo en publicidad y, al final, nada de lo que hace le reporta resultados.

En concreto quiero ayudarte a:

1. Recuperar el control de tu negocio con una estrategia de marketing EFECTIVA que muestre el valor de tus servicios y atraiga a clientes "majos".
2. Tener unos objetivos definidos, un sistema de venta y un plan paso a paso establecido para llenar tu agenda y poder elegir a los clientes que te convienen y valoran tu trabajo.
3. Hacerte visible y posicionarte en el mercado como la persona a la que acudir porque atiende y soluciona las peticiones de tus clientes y no como el servicio más barato cutre de tu ciudad.

Para conseguir el PACK de GUÍAS solo tienes que seguir el link que dejo a continuación y descargar el archivo:

**[https://acortar.link/pack\\_de\\_guias\\_de\\_marketing](https://acortar.link/pack_de_guias_de_marketing)**

Te ayudarán sea cual sea tu situación, tanto si estás comenzando como si ya llevas años en esto.

Hoy en día hay tantas opciones y tanta gente vendiéndote "la combinación perfecta" que acabamos en una de dos situaciones: «paralizados sin saber qué hacer o abrumados por todo lo que tenemos que hacer».

Pero algo tengo claro, antes de contratar a alguien, lo mejor es aprender a hacerlo uno mismo, así, si te ves en la necesidad de contratar servicios, no te engañarán en los pasos a dar.

Brindemos pronto por tu éxito en el emprendimiento digital.

Un abrazo.

Texto y fotos; Andrés Pérez



# IDECARS

## PERFORMANCE

TU TALLER DE CONFIANZA EN  
SAN SEBASTIAN DE LOS REYES ...



Multimedia, Alarmas, Localizadores  
GPS, Cortacorrientes, Detectores de  
Radar, Mecánica, Tintado de Lunas,  
Car Audio, Detailing



**STINGER**



Av/ Camino de lo  
cortao 6 Nave 1 San  
Sebastián de los reyes  
28703 Madrid



658.94.66.77



[www.idecars.com](http://www.idecars.com)



[info@idecars.com](mailto:info@idecars.com)



[@idecarsperformance](https://www.instagram.com/idecarsperformance)



# De la adversidad A la innovación

El inspirador viaje de Andrés  
un diseñador de motos  
adaptadas



Karting Ángel  
Burgueño

En un giro sorprendente de la vida, un accidente automovilístico en 2006 que cambió todo llevó a la creación de una innovadora solución para personas discapacitadas. Andrés Herrera un apasionado amante de las motocicletas, sufrió un accidente de tráfico que lo dejó en silla de ruedas. Pero lejos de dejarse abatir, Andrés canalizó su amor por las motos en la creación de una moto adaptada que no solo le permitiría volver a experimentar la emoción de la carretera, sino que también abriría nuevas posibilidades para personas en su misma situación.

El camino hacia la recuperación fue lento para Andrés, pero su determinación y espíritu inquebrantable lo llevaron a considerar la posibilidad de diseñar su propia moto adaptada. Después de meses de investigación, pruebas y desarrollo, finalmente logró crear un prototipo funcional. La moto adaptada de Andrés presenta una serie de innovaciones clave que la distinguen de cualquier otra en el mercado.



*La creación de Andrés en circuito*

Una de las características más notables es el sistema de control personalizado que permite a personas con diversas discapacidades operar la moto de manera segura y cómoda. Los controles intuitivos se ajustan según las necesidades individuales, desde acelerar y frenar hasta mantener el equilibrio. Además, la moto cuenta con un diseño ergonómico y un sistema de estabilidad mejorado que brinda una experiencia suave y segura en su manejo.

Técnicamente las variaciones más significativas son los siguientes:

Se suprimen los reposapiés o estriberas por unas plataformas donde apoya todo el pie con unas jaulas metálicas laterales para que las piernas no tengan posibilidad de moverse. En el pie izquierdo, originalmente lleva incorporado un accionador para el cambio de marcha al que se le acopla un sistema hidráulico sujeto al chasis de la moto, accionado por dos botones uno verde y otro rojo, para la selección de marcha según se quiera, situado en la parte izquierda del manillar. También en esa misma zona, podemos observar una doble maneta, una original para pisar el embrague y la otra una modificación para utilizar el freno trasero de la moto, el que anteriormente iba instalado en el pie derecho.



*Doble maneta y dos botones de selector de marcha*



*Hidráulico de elevación del caballete*

Por último, en la parte central de la moto, se observa un caballete hecho en una pieza de hierro que apoya sobre dos ruedas de patines que apoya al suelo en el momento de la parada. Este sistema es accionado por un interruptor en el parte derecha del manillar para la subida y bajada del mismo, por medio de un hidráulico, instalado en la cacha lateral trasera de la moto.



*Interruptor para subir el caballete*



*Caballete en subida, con las ruedas de patines*

La creación de Andrés no solo ha tenido un impacto significativo en su propia vida, sino que también ha inspirado a muchas otras personas con discapacidades a perseguir sus pasiones y superar obstáculos. Su historia es un testimonio conmovedor de cómo la adversidad puede convertirse en una fuente de innovación y empoderamiento.

La moto adaptada de Andrés ha comenzado a ganar reconocimiento en la comunidad de personas discapacitadas, así como en la industria automotriz en general. Las pruebas exitosas y el entusiasmo generado por su invención han llamado la atención de inversores y fabricantes de motocicletas, que están interesados en llevar esta innovación al mercado global.

En última instancia, el viaje de Andrés desde el accidente que cambió su vida hasta la creación de una moto adaptada revolucionaria es un ejemplo inspirador de resiliencia, creatividad y determinación. Su historia nos recuerda que, incluso en las circunstancias más difíciles, el espíritu humano puede dar lugar a soluciones sorprendentes y alentadoras.



*Andrés junto a su creación*



*Agradecimiento al Karting  
Ángel Burgueño, por la  
cesión de las instalaciones  
para el reportaje  
fotográfico.*

DISTRIBUIDOR  
DE MOTUL

**MOTUL**

TODO LO NECESARIO PARA  
EL MANTENIMIENTO DEL  
AUTOMÓVIL

Asesor de  
lubricantes



[www.fergoma.com](http://www.fergoma.com)

Avd Camino de lo cortao nº 28A Nave 2

Tif: 91.651.19.41





## *1+1, A veces, matemática imperfecta*

Llevas más años con tu pareja de los que puedes recordar y te das cuenta que, en realidad, no tenéis nada en común. A uno le gusta el pop y al otro el rock, a uno las películas de ciencia ficción y al otro de terror, a uno ir de compras y al otro pasear por el campo... tonterías a priori pero que con los años os van alejando. Cuando vienen los niños y comienzan los turnos para que estén el mayor tiempo posible con uno de los progenitores, dejando de lado las vacaciones como pareja o familia, entramos en un bucle de costumbres destructivas. La prioridad ya no es un fin de semana romántico.



*Imágen cedida por iStcok*

*¿En qué momento termina la relación y no nos damos cuenta? ¿Por qué seguimos como si todo fuera igual? ¿Será que solo termina el vínculo amoroso?*

No soy ni psicóloga, ni filósofa, ni Argentina (que junto con la nacionalidad les convalidan ambas titulaciones) pero estoy segura de una cosa, todos a tu alrededor perciben algo diferente, algo que tu niegas no porque quieras mentir a los demás o engañarte a ti misma, simplemente no lo ves, llevas una venda apretada bien fuerte, una venda llamada COSTUMBRE.

**"Costumbre: Práctica habitual de una persona, establecida por un largo uso o adquirida por la repetición de actos de la misma especie".**

Un día de locura te replanteas esas costumbres y comienzan las preguntas sin respuesta, ¿quién se queda los niños? ¿Cómo repartimos los tiempos? ¿Custodia compartida? De lo contrario ¿cuándo y cuánto los podre ver? ¿Cuánto me costara la pensión? ¿Tendré que vivir debajo de un puente? ¿Me querrán igual? ¿Cómo nos repartimos la casa, el dinero o el coche? ¿Cuántas personas me harán preguntas que ni querré ni sabré contestar? Ufff ¡Que jaleo! e inconscientemente repites como un mantra "Todo va bien".

Pero tras varios episodios de locura prolongadissimiisimos en el tiempo, un día que rebasas seguridad decides que es el fin y se lo haces saber. Amiga pardilla, en ese momento te das cuenta de que tú eres parte del problema pero no el problema.

Yo entiendo que “No” es no, que “Si” es si y que “Volver a intentarlo” (como pareja) será un nuevo fracaso, pero que después de 25 años juntos, a tu comentario con voz quebrada y temblorosa de “Me quiero separar porque no somos felices” te diga “Tienes razón”, con tono firme, seguro, seco..., me van a perdonar pero ¡me parece una tomadura de pelo! No se trata de que se arrastre como un gusano suplicando benevolencia para su alma rota, consiste en empatizar con la persona que te ha acompañado, amado, deseado y celebrado en un tramo de tu vida, consiste en conocer el fallo, en lucharlo o simplemente en compartir la decisión aunque no hayas sido el primero de los dos en exponer dicha decisión. El problema es que para ello, esa persona debe importarte.



*Imágen cedida por iStcok*



*Imágen cedida por iStcok*

## **La conclusión:**

Basada en mi propia experiencia, es que el tiempo no vuelve, solo pasa. Si quieres un abrazo hoy, no llores mañana por el abrazo que no te dieron el día anterior, reclámalo en el momento, mañana será tarde. Si algo te daña no esperes a que se haga costra. Si algo te preocupa, te perturba o te atormenta, ni el tarot ni el horóscopo son la solución, exprésalo. La relación podrá terminar o no.

Si tu tiempo ya pasó y lo tienes claro no dejes que la emoción convierta tu corazón en una margarita a deshojar donde siempre triunfa el no. El mundo está lleno de desamparados emocionales y la gran mayoría viene con defecto de fábrica, si, posiblemente tú también.

Mucho ánimo y nos vemos en los bares.

Besos,

**Anonimata García**



*Imágen cedida por iStcok*



**MARÍA ISABEL JAREÑO**

Asesora Inmobiliaria

682 396 342

maribel.jareno@b2vinmobiliaria.com

www.b2vinmobiliaria.com

Calvo Sotelo 8, 28791, Soto del Real

Ctra Irún 19, 28729, Venturada

Avda. del Valle 1, 28740, Rascafría

**ROBREGORDO, MADRID**

~~99.000€~~  
**AHORA 89.000€**

María Tsabel Jareño  
682 396 342



**B2V**



**BERZOSA DE LOZOYA**

Parcela Urbana 983 m2

**105.000 €**

Maribel Jareño 682 39 63 42



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*



- 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

**Tel.: 91 843 48 65**

Paseo de la Ermita, 28 - 28723 PEDREZUELA (Madrid)

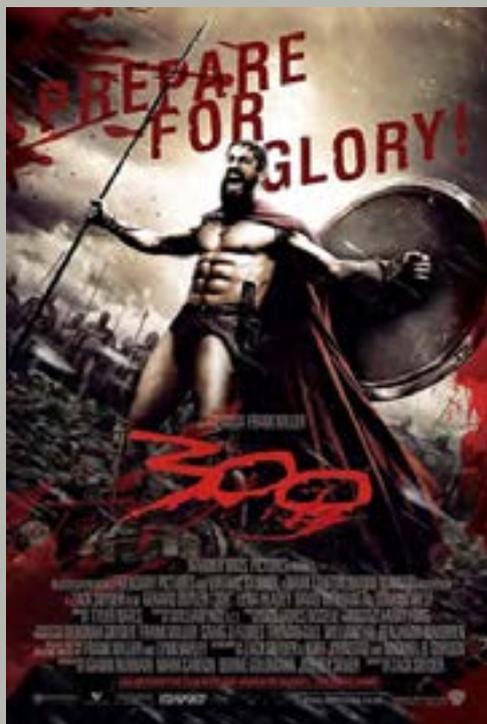
info@sanmiguelpedrezuela.es - www.sanmiguelpedrezuela.es



# ARISTODEMO: ¿HÉROE O COBARDE?

Todos los apasionados a la historia somos conocedores de la película 300, dirigida por Zack Snyder, cuya trama gira en torno a la famosa batalla de las Termópilas. En esta adaptación cinematográfica del comic creado por Frank Miller, observamos como la historia es narrada por un personaje llamado Dilios, quien es enviado de vuelta a Esparta, por su rey Leónidas, para comunicar la muerte de los 300 frente al ejército persa. Dilios relata la historia a los soldados griegos presentes en la batalla de Platea con el objetivo de motivarles en la lucha, finalizando con uno de los discursos más épicos de todo el filme:

Hace apenas un año, mucho he reflexionado sobre las enigmáticas palabras de victoria por parte de mi rey. El tiempo le ha dado la razón, y de griego libre a griego libre, se transmitió el mensaje que el valeroso Leónidas y sus 300 hombres, tan lejos del hogar, entregaron la vida no solo por Esparta, sino por toda Grecia y por la promesa que este país representa. Y aquí, ahora, en esta escarpada tierra llamada Platea, las hordas de Jerjes se enfrentan a la aniquilación. Ahí están, los bárbaros desalmados, con el corazón encogido y tembloroso el pulso, aterrorizados, no son conscientes del despiadado y brutal horror que sufrieron frente a las espadas y lanzas de los 300. Y ahora, desde el otro lado de la llanura, contemplan a diez mil espartanos, a la cabeza de treinta mil griegos libres. El enemigo únicamente nos triplica en número, alentador para cualquier griego. En este día, liberamos al mundo del misticismo y la tiranía, y damos la bienvenida al futuro más esperanzador que hayamos imaginado. Demos las gracias a Leónidas y a sus 300 valientes. ¡Hacia la victoria!



**¿QUIÉN ES DILIOS?  
¿EXISTIÓ EN REALIDAD?**

**“ MUCHOS DE VOSOTROS OS  
HABRÉIS HECHO ESTAS  
PREGUNTAS AL TERMINAR LA  
PELÍCULA. INDAGUEMOS UN  
POCO MÁS SOBRE ESTE  
PERSONAJE...”**

# La batalla de las Termópilas

En el año 485 a.C. Jerjes fue coronado rey del Imperio Persa. Darío había zanjado la cuestión sucesoria haciendo prevalecer la porfirogénesis, es decir, el primer rey nacido cuando Darío ya era rey, lo que afectaba a los intereses de su primogénito Artobarzanes. Tras una profunda crisis del Imperio Persa, hacia el 484 a.C. Jerjes reemprendió los preparativos de la invasión de Grecia.

Los griegos que no se sometieron a la sumisión de Jerjes se congregaron en el templo de Poseidón, en el istmo de Corinto, en el otoño del 481 a.C. Aquí se organizó la famosa Liga Helénica, la alianza militar para hacer frente a los persas, siendo designado como hegemón a Esparta para asumir la comandancia del ejército. Aunque, inicialmente, los griegos se instalaron en el valle del Tempe, en Tesalia, poco después situaron la línea de defensa en el desfiladero de las Termópilas, un estrecho paso de 6,5 km de longitud y 1,5 km de anchura, siendo la única vía de penetración hacia Grecia central desde Tesalia.



MAPA DE LA BATALLA DE LAS TERMÓPILAS.  
©WIKIMEDIA COMMONS



LEÓNIDAS EN LAS TERMÓPILAS, POR JACQUES-LOUIS DAVID.  
©MUSÉE DU LOUVRE.

Mientras el ejército persa llegaba a las Termópilas, donde se ubicaban 7.000 griegos a las órdenes de Leónidas, las flotas persa y griega se enfrentaron en el cabo Artemiso, donde los primeros obtuvieron una importante victoria. Las averías obligaron a la flota griega a retirarse a través del canal de Eubea, y sólo lo conseguirían si Leónidas resistía en las Termópilas el tiempo suficiente. Durante tres días los griegos se mantuvieron firmes en las Termópilas hasta que Epialtes, un griego de la Málide, descubrió a Jerjes el sendero de Anopea, custodiado por 1.000 focidios que no pudieron oponer resistencia. Ante la inminente derrota, Leónidas ordenaría la retirada a los peloponesios, para quedarse en el paso con 300 espartanos, 700 tespios y 400 tebanos. Leónidas y los suyos encontraron la muerte heroica en el 480 a.C., consiguiendo la salvaguardia de la flota griega.



MONUMENTO A LEÓNIDAS, EN TERMÓPILAS  
(GRECIA).  
FOTO DEL AUTOR.

## La humillación de Aristodemo

Heródoto nos habla sobre un personaje similar a Dilio, cuyo nombre es Aristodemo. Este personaje, junto con otro espartiatas llamado Éurito, tuvieron la opción de abandonar la batalla mediante autorización de Leónidas- debido a una dolencia ocular. Valga decir que las oftalmías se convirtieron en una excusa común para no realizar las obligaciones públicas ciudadanas (1). Sea como fuere, de Éurito y Aristodemo dependían la última decisión de continuar en la batalla o regresar a Esparta. Mientras el primero pidió sus armas y ordenó a su hilota (2) que lo condujera al campo de batalla, Aristodemo siguió su camino y dejó atrás la lucha final. La muerte de uno y el regreso del otro provocó la deshonra y la humillación de Aristodemo en Esparta, siendo catalogado como tresas («tembloroso») y siendo excluido de la participación de la vida ciudadana (3). Cabe resaltar que Aristodemo no fue el único superviviente a las Termópilas, puesto que otro espartiatas llamado Pantitas, enviado a Tesalia para entregar un mensaje, conservó su vida. Sin embargo, la marginación que sufrió este último le llevó al suicidio.

## La recuperación del honor

Tras la batalla de las Termópilas, el Imperio Persa ocupó la ciudad de Atenas; mientras, la flota griega -última línea de defensa antes del Peloponeso- se encontraba en Salamina. La victoria naval de los griegos inició el retroceso persa y la retirada de Jerjes, no sin antes dejar una parte considerable del ejército en territorio heleno. Entre el río Asopo y la cordillera del Citerón, en Platea, tendría lugar la batalla decisiva en el 479 a.C. Como ya sabemos, los griegos conseguirían la victoria dando así fin a la Segunda Guerra Médica.

Curiosamente, en Platea aparece de nuevo el protagonista de nuestra historia. En esta ocasión, Heródoto señala que el soldado más valiente de la batalla fue Aristodemo, quizá en un intento por recuperar el honor y el orgullo perdido. Aristodemo combatió en primera línea, junto a los promachoi, donde debería mostrar todo su coraje y su destreza mediante el combate cuerpo a cuerpo. Poco antes del choque entre los ejércitos, Aristodemo abandonó la formación y se lanzó en un intento suicida contra el enemigo persa. Que un hoplita rompiera filas ponía en grave peligro a la formación. Este hecho demuestra que Aristodemo antepuso razones personales a conveniencias colectivas, desobedeciendo y evidenciando un desprecio hacia la vida, lo que se alejaba del ideal de muerte gloriosa. Para Heródoto, el «hombre del combate» fue Aristodemo (4); para los espartanos, luchó en un acto de locura que no le devolvería el honor.



Dos caras muy distintas para un mismo personaje, Aristodemo, que reflejan unos valores muy diferentes entre las ideas de los espartanos y el resto de los griegos sobre la vida y la muerte. Y, para vosotros, ¿fue un cobarde por dejar atrás la batalla de las Termópilas o un héroe por su valentía y coraje en la batalla de Platea?

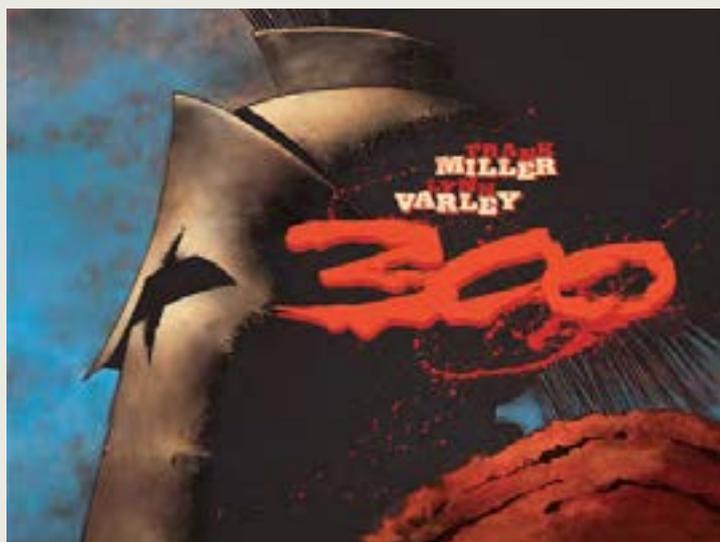
- (1). Según señala el dramaturgo griego Aristófanes en *Las ranas* (192).
- (2). Los hilotas acompañaban a los espartiatas en las expediciones militares, llevándoles la armadura y los arreos. Cada espartiatas tenía un hilota a su exclusivo servicio.
- (3). Resulta anecdótico que el apodo atribuido a Aristodemo, tresas, aparece por primera vez con él en las fuentes textuales. Por ello, se ha sugerido que Aristodemo fue el primer cobarde de la historia, perdiendo la condición de espartiatas de pleno derecho, homoioi.
- (4). En griego, aristos significa «el mejor» o «el más grande».

## Bibliografía

- Aristófanes, trad. 1993, *Las ranas*, Universidad de Murcia.
- Cartledge, P., 2007, *Termópilas. La batalla que cambió el mundo*, Ariel, Barcelona.
- Domínguez Monedero, A. y Pascual González, J., 2007, *Esparta y Atenas en el siglo V a.C.*, Editorial Síntesis, Madrid.
- Heródoto, *Historia*, Libros VII y IX.
- Miller, W. I., 2002, *The Mystery of Courage*, Harvard University Press, Harvard.
- Souza, P. de, 2009, *De Maratón a Platea. Las Guerras Médicas I*, Osprey.



BATALLA DE PLATEA, POR JOHN STEEPLE DAVIS



**Texto; Jorge del REGUERO  
GONZÁLEZ**

# CHIMEDECOR

GRANDES OFERTAS,  
LAS MEJORES MARCAS Y  
EL MEJOR SERVICIO TÉCNICO

VISITENOS

Abierto de Martes a Domingo

C/ Torote 12 -28791

Soto del Real ( Madrid )

Tel. 918478592

[www.chimedecor.com](http://www.chimedecor.com)

HASTA AGOTAR  
EXISTENCIAS

CONSULTA PRECIOS



MOD. 2 VALENCIA  
DE BRONPI



MOD. C-370 NHE  
DE HERGON



MOD. 2 VALENCIA  
DE BRONPI

## TIEMPO DE IR HACIA DENTRO PARA UNA TRANSFORMACIÓN

Por Ana Isabel Gallego



El observar la Naturaleza e ir acompañando nuestros hábitos, nuestra alimentación, preparar nuestra energía según la estación en la que nos encontramos, es ir a favor de nuestra salud y bienestar.

En las Medicinas Tradicionales, como la Medicina Tradicional China o el Ayurveda, sabiduría ancestral, que siguen utilizándose desde hace miles de años y a las que recurren cada día un sin fin de personas, para armonizar su energía y de esta manera prevenir enfermedades, se contemplan los factores climatológicos, energéticos, para adaptar la alimentación y los hábitos de higiene, acordes al momento.

Todos hemos sentido la necesidad de buscar la calma, la tranquilidad del hogar, después del período estival. Los días empiezan a acortarse, llegando a igualarse las horas del día con las de la noche en el equinoccio de otoño, el periodo comprendido entre el veinte y el veintitrés de septiembre.

Es el momento de la recogida de la cosecha, de guardar para el invierno, de realizar los rituales de cambio de estación, en los que se siguen los ritmos de las Luminarias, del Sol y de la Luna, que son los que marcan los ciclos para toda la Naturaleza.

En este año, además, tenemos unos momentos de revisión, de replantearnos, de reflexionar sobre nuestras vidas, volver a mirar proyectos. Tenemos varios Planetas Retrógrados, que nos invitan a esa reflexión, antes de volver a iniciar proyectos nuevos, cerrar ciclos, ver dentro de nosotros qué es lo que nos sirve y qué es lo que ya cumplió su función.

Observar los árboles en la Naturaleza, como sin dolor, sin resistencia, dejan caer todas sus hojas y llevan su energía hacia la Tierra, hacia las raíces. Retiran la energía del exterior y van hacia dentro, para después de un proceso de muerte y renovación volver a resurgir en el equinoccio de primavera, cuando el Sol entre en Aries, justo seis meses después de ese Sol en Libra que marca el comienzo del otoño.

En la Naturaleza no hay resistencia, los ciclos son algo natural, que sirven para renovarse, para dejar morir lo que ya pasó y prepararse para un nuevo renacer.

Una sincronicidad, mientras escribo este artículo, suena de manera aleatoria, “Las cuatro estaciones” de Vivaldi... una señal clara de que el Universo es una sinfonía perfecta y todos los Seres formamos parte de esa gran composición, cada uno de nosotros aportando nuestra nota fundamental, dando nuestros dones y talentos para, entre todos, formar parte de esta gran Orquesta, llamada Creación, llamada Vida.

Por eso es tan importante ir “acorde” con la energía del momento. “Acorde” bella palabra, que en su etimología nos dice: “Ir hacia el corazón”.

Dirigir la energía hacia nuestro corazón, para sintonizar con nuestra energía, con nuestra esencia, con nuestro camino de vida... Revisar, ir hacia dentro, hacia el centro... Y desde ahí, iniciar nuevos proyectos, sembrar nuevas semillas que habrán de brotar en primavera.

Por eso, en estos momentos, os propongo un Ritual para realizar en el equinoccio de otoño, teniendo en cuenta, además que en octubre, tendremos dos eclipses.

El primero será de Sol el catorce de octubre y el segundo, de Luna el día veintiocho, por lo que será el momento también de transformación, con los eclipses, siempre hay que dejar algo para que lo nuevo pueda llegar.

Para poder vivir con plenitud energética estos cambios, lo ideal es hacer una depuración del organismo, una limpieza intestinal y hepática, unos días con dieta basada en verduras, caldos, fruta de temporada (tomar alimentos de temporada y de nuestro entorno, es una de las premisas de la Sanación natural y Bioenergética) siempre asesorados por un profesional de la salud o terapeuta cualificado, donde os podrá asesorar de manera personal lo que va mejor para vuestra situación. Después podremos sintonizar nuestra energía con la energía del momento a través de la valiosa herramienta de la Meditación, para mí, algo fundamental para poder estar en armonía y poder gestionar el día a día.

Observar y pasar tiempo en silencio y en la Naturaleza para poder escucharnos y sentir lo que necesitamos, lo que nuestro cuerpo nos pide.

Atender las necesidades del cuerpo, escuchar las señales que nos da, no silenciarlo, sino ver qué nos está pidiendo, eso solo lo podemos hacer cuando estamos presentes “Aquí y Ahora”.

Os propongo ahora un Ritual para el Equinoccio de Otoño:

“Tomamos un baño, con la intención de limpiar nuestra energía del pasado, permitiendo que al caer el agua por nuestro cuerpo se va llevando todas las preocupaciones, todas las emociones que llevamos a nuestro alrededor, permite que el agua, limpie todo aquello que ya no necesitamos. Después del baño, puedes aplicarte algún aceite esencial como la lavanda, la bergamota, el romero, la hierbabuena, para nutrir con su volatilidad tu campo energético. (Atraemos a nuestras vidas, las personas y situaciones que están en Resonancia con nuestra energía, elevar nuestra frecuencia, nos ayudará a conectar con experiencias con la misma información).

Habremos preparado en un lugar tranquilo donde no nos puedan molestar, una vela blanca, una vela violeta, una maceta con tierra y una semilla de algún fruto, un papel y un incienso)

Podremos acompañarnos de algún cristal que sea de nuestro agrado para que nos ayude en este proceso.

Tendremos un recipiente donde podremos quemar un papel de manera segura, sin riesgos.

Encendemos la vela blanca, con la intención de que la Luz se haga presente e ilumine nuestro corazón para que todo lo que hagamos sea con los más altos fines.

Después encendemos la vela violeta, con la intención de que nos ayude a la transformación que necesitamos, al proceso de cambio, del dejar ir lo viejo, para que lo nuevo puede llegar.

Después de meditar, escribimos en un papel lo que estamos preparados para dejar ir y en otro el nuevo proyecto o la nueva situación a la que queremos ir.

Quemamos con la vela violeta el papel que contiene lo soltamos y las cenizas las enterramos en la maceta con tierra. Introducimos el papel con el proyecto escrito y la semilla que plantamos, aceptamos que sea lo mejor para nosotros y regamos la maceta.

La cuidaremos durante seis meses, hasta el equinoccio de primavera.

Damos las gracias con la apertura a que se cumpla lo que sea mejor para nosotros.

Dejaremos las velas en un lugar seguro hasta que se consuman

Espero que os sirvan estos consejos y podéis encontrar más información en:

Facebook: Krystal Esmeralda Instagram: centro.krystal.esmeralda

YouTube: Krystal Esmeralda TikTok: krystal.esmeralda7

www.krystalesmeralda.com www.aldebaranastrologia.com

www.escuelakrystalesmeralda.com

# ALGETE FUEL S.L.



**Seguimos  
a su servicio**

 *Tienda 24 hrs*

 *Pan recién hecho*

 *Cambio de aceite y filtros*

 *Equilibrado de neumáticos*

**Tel. 91 628 29 76**

**ALGETE FUEL S.L.**

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

*Les deseamos  
Felices Fiestas*



# J&A

JARDINERÍA



- MANTENIMIENTO DE JARDINES Y PISCINAS
- PODAS Y TALAS EN ALTURA CONTROLADAS
- DESBROCES Y LIMPIEZA DE TERRENOS
- RECORTE DE SETOS
- DISEÑO DE JARDINES
- RIEGOS AUTOMÁTICOS
- OBRAS DE JARDINERÍA
- REPARACIÓN DE HUERTOS
- TODO TIPO DE PODAS
- CONTROL DE PLAGAS
- TRABAJOS FORESTALES

 [JYAJARDINERIA@GMAIL.COM](mailto:JYAJARDINERIA@GMAIL.COM)



@JYAJARDINERIA



JUAN - 611557828

ANTONIO - 611713774

# Arte en Fotografía

Jorge Pascual



Jorge Pascual



Fotógrafo especialista en bodas y reportajes personales, con una trayectoria de más de 15 años, es un baluarte de la fotografía energética, donde destaca su "energía emocional". "Captar la esencia y conseguir la fuerza y la comunión de los matices en un crisol que reacciona directamente con nuestra retina para aflorar sensaciones únicas, donde destacamos el romanticismo, la sensualidad, el poderío, el dinamismo y la simpatía, es el nivel de exigencia que me auto exijo para considerar una obra íntegra y perfecta.

# Horoscopus



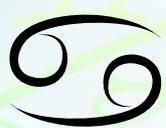
**ARIES** son personas que rebosan energía y entusiasmo; avanzada y aventurera, adora la libertad, los retos y las nuevas ideas.



**TAURO** es muy realista, sin embargo, secretamente prefiere creer que todo es para siempre ya que la idea del cambio lo desestabiliza y le da inseguridad.



**GEMINIS** su carácter es doble y bastante contradictorio por complejo, puede adaptarse con facilidad y rapidez a todo, pero por otra puede resultar hipócrita



**CANCER** emocionales y sensibles, se preocupan por los asuntos de la familia y del hogar, es comprensivo y se apega a las personas que mantienen cerca.



**LEO** el signo más dominante del zodiaco. Creativo y abierto, tiene ambición, valor, fuerza, autonomía y una total seguridad en sí mismo.



**VIRGO** signo caracterizado por su espíritu crítico, precisión, reserva, paciencia y convencionalismo. También es lógico, metódico y aplicado.



**LIBRA** uno los signos más refinados, tiene elegancia, encanto, diplomacia y buen gusto, ama la belleza, curioso por naturaleza y odia los conflictos.



**ESCORPIO** signo de agua, su potencia y energía emocional son únicas. Tiene mucha imaginación e intuición, además de mucha fuerza de voluntad y firmeza.



**SAGITARIO** de carácter aventurero, emprendedor, de mente abierta siempre dispuestas a conocer a nuevas persona. Son intuitivos y buenos organizadores.



**CAPRICORNIO** constante, sólido, apacible, prudente y práctico en todos los asuntos que le conciernen. Lo más negativo su pesimismo, la fijeza y la melancolía.



**ACUARIO** son personas con una gran visión, genio y originalidad. Sobresalen por su manera de ser diferente y a la vez pioneras.



**PISCIS** son personas cariñosas, por lo general, calmadas e intuitivas. Además, tienen muchísima imaginación. Confían mucho en su instinto y su intuición.

# TENEMOS UN ESPACIO PUBLICITARIO DIGITAL PARA TU NEGOCIO



PONTE EN CONTACTO  
CON NOSOTROS, TE  
ASESORAMOS PARA  
ELEGIR TU ESPACIO E  
INCLUSO A DISEÑAR EL  
ANUNCIO

ESCRIBE A:

[revistapasandopagina@gmail.com](mailto:revistapasandopagina@gmail.com)



[WWW.PASANDOPAGINA.COM](http://WWW.PASANDOPAGINA.COM)



[REVISTAPASANDOAPAGINA](#)



[REVISTA PAGANDO PAGINA](#)