

Pasando Página

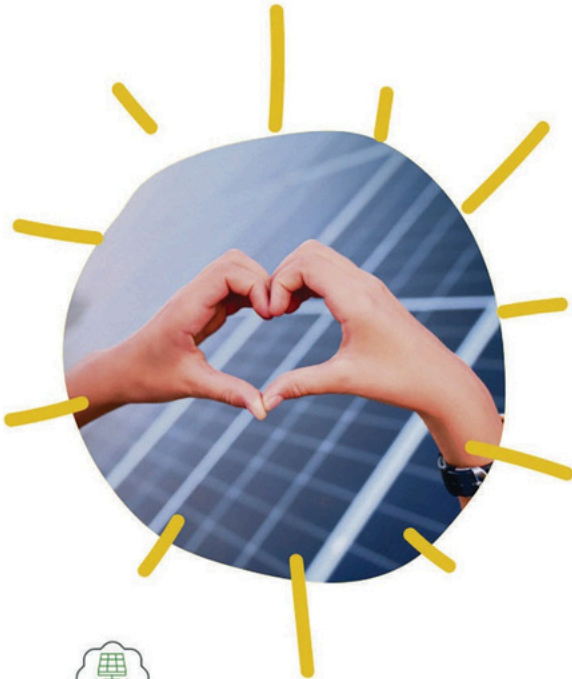
Marzo 2025

Actualidad, Música, Viajes,
Cine, Motor, Astrología,
Cuaderno de campo y
mucho más....!!

El motor de la Sierra Norte



ELECAM INSTALACIONES FOTOVOLTAICAS DE ALTA CALIDAD Y EFICIENCIA ENERGÉTICA
RESIDENCIAL • INDUSTRIAL • COLEGIOS • POLIDEPORTIVOS • ESPACIOS COMERCIALES



Elecam

El mejor precio
para tu instalación
fotovoltaica

**“Aumenta tu ahorro
un 20% instalando nuestros
sistemas con baterías”**



Más de 200 proyectos
realizados en 2023



Te ofrecemos
la más alta garantía
de calidad
en nuestros paneles

Model YLM 3.0 Pro		
Monocristalino	YINGLI SOLAR	
Alta eficiencia		
530-555 W	144 CÉLULAS POR PANEL	0-5 W PODER TOLERANCIA
12 años Garantía producto	25 años Garantía rendimiento	



BUENO
PARA TU BOLSILLO!

Bueno para
el planeta



**¡Contratando
ahora tu instalación
te gestionamos la
bonificación del IBI!**

**¡Información
y presupuesto
sin compromiso!**

 **Elecam**
ENERGÍA SOLAR

Llámanos: 91 843 51 48
609 426 099



contacto@elecam.net
Servicio 24/7

 | [elecam.es](https://www.elecam.es)

Calle Puente de San Antonio, 6 - San Agustín del Guadalix - 28750 Madrid



CRONOLOGIA

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

En la actualidad su publicación es trimestral.

DIRECCIÓN Y EDICIÓN

Pilar Gast

CONTACTO



EMAIL

revistapasandopagina@gmail.com



WEBSITE

www.revistapasandopagina.com

**CON LA COLABORACIÓN
DE TODOS USTEDES...**

SUMARIO

Poesía

Familia y renacer

Historia

La venganza contra el Gran Capitán

Gastronomía

El Fogón de Cacharro

Cine

Laura Hojman

Música

O´Funkillo y Los Zigarros

Cuaderno de Campo

Epoocas y rachas

Salud y Bienestar

¿Duelen las emociones ?

Horóscopos

Sabiduría de cartas

Opinión

Las criticas

Ocio y Cultura

Horteralia

Motor

Citroen Traction Avant

Astrología

Hacia un nuevo ciclo

Actualidad

El Edadismo

Viajes

Sur de Marruecos y Sahara Occidental

REDACCIÓN

Elena Aljarilla, Manuel Barrero, Rubén López, María Isabel Jareño, Esther Abad, Elsa Alonso, Sofia Blanco, David Lopez Cerro, Belén Camín, Eva Aguado, Jorge Herranz, Jorge Del Reguero, M^a Ángeles Ruiz, Ana Isabel Gallego, Adriana Pardiñas, Luisa Plaza y María Barquero, Bárbara Martinez, Rafa Turnes, Brahim Belfakire, Arantxa Luque.

Editorial

Esther Abad

Ilustraciones

Andrés Fernández

Fotografía

María Barquero, Jorge Pascual y Olga Lorenzo

Imagen de portada

Jorge Herranz

El Software del Hogar

Cuando una persona decide dejar de trabajar fuera del hogar y dedicarse en exclusividad a ser "Ama de casa", por cierto, qué manera de definir tan incorrecta y arcaica este duro trabajo, ¿verdad? Cuando realmente, esto que se simplifica tanto y tan erróneamente debería enumerarse en las funciones, que se realizan y/o se desempeñan como en los demás trabajos y profesiones.

Por ejemplo:

- Gestor/a de asuntos domésticos y finanzas del hogar.
- Proveedor/a del sustento alimenticio.
- Técnico/a en realización de limpieza y responsable de lavandería.
- Encargado/a de compras.
- Chofer y asistente de todos los miembros de la familia.
- Representante y defensor/a de sus derechos .
- Supervisor/a de obligaciones y tareas escolares que deban realizarse.
- Coach emocional.
- Auxiliar en enfermería con conocimientos en farmacia básicos.
- Sastre de arreglos y de confección de disfraces.
- Coordinador/a de eventos y actividades.
- Responsable de la realización del catering para festejos familiares.
- Encargado/a y coordinador/a de la contratación de animación y reservas del espacio para ello.
- Cocinero/a y nutricionista que elabora menús semanales.
- Experto/a en resolución de conflictos intrafamiliares y externos.

En fin, no sé si me dejo algo en el tintero...

Llegado a este punto, cuando quieres volver al mundo laboral fuera del hogar, es como si hubiesen levantado una piedra y encontraran a un fósil, por supuesto, ese fósil eres tú. Una persona obsoleta que ya está fuera del mercado laboral.

Por qué trabajar en el hogar a tiempo completo, ni cotiza, ni te aporta ninguna titulación, tan necesaria en esta " Titulitis" que vivimos.

¡Vamos, un fiel reflejo de esta sociedad que se sustenta con la falsa apariencia!

Así nos quedamos arrinconados como trastos, claro, eso a nivel profesional. Por qué la realidad es completamente diferente.

ENTREVISTA: LAURA HOJMAN



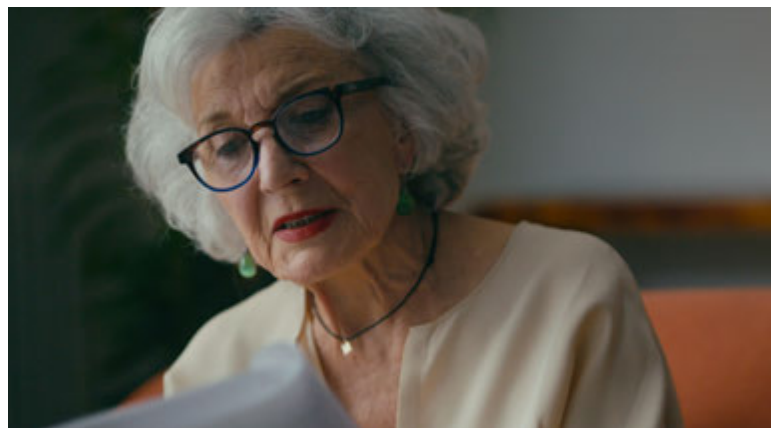
El documental es el terreno en el que se ha movido **Laura Hojman** (Sevilla, 1981) desde que debutó en el largometraje con *Tierra solares* (2018), película sobre el poeta Ruben Darío. En sus dos siguientes filmes habló de figuras como Antonio Machado y María Lejárraga, a la vez que se sumergía en la memoria histórica de nuestro país. Un camino que sigue con *Un hombre libre* (2024), film que se estrena este 28 de marzo, y que gira en torno a **Agustín Gómez Arcos**, escritor exiliado a Francia durante el franquismo, donde goza de gran prestigio, mientras en España ha sido un desconocido durante muchos años.

-La memoria tiene mucha importancia en tu cine. Por un lado, la memoria colectiva de toda esa época tan oscura de España. Pero también la individual, la de reivindicar a figuras que estaban un poco en el olvido.

Es algo sobre lo que me gusta trabajar siempre. Esas historias o miradas que han sido escondidas o expulsadas de nuestro país. En algunos casos de forma física, pero también expulsadas de la construcción de nuestra identidad colectiva como país. Me interesa mucho esa historia de cómo España está también construida a través de los silencios, y cómo nos ha afectado. Y nos sigue afectando hoy en día.

-Supongo que también uno de los objetivos de la película es que el gran público pueda descubrir a Agustín.

Es un escritor que ya tiene bastantes lectores en España, pero sí es más desconocido para el gran público. Sí estaba esa parte de reivindicar un autor brutal que era muy reconocido en Francia, siendo siempre España su tema, pero que aquí había sido silenciado. Pero había otra parte que a mí me movía mucho, que era hacer esta historia sobre la memoria y el silencio.



Es algo que está en la obra de Agustín Gómez Arcos, y es cuestionar ese concepto de España que todavía está asociado a esa idea que quisieron imponer los vencedores de la guerra. Una idea que deja fuera a gran parte de la sociedad y hace que muchas veces no nos identifiquemos con ella. Pero hace algo muy interesante, que es no cedérsela, como él mismo dice: "Yo también soy España". En estos tiempos que vivimos me parece muy importante ese trabajo de reapropiación.

Me parece muy interesante el uso de las imágenes de archivo que hay en Super 8, las que están grabadas por Miguel Jiménez Hernández Pinzón.

Él era el padre de mi pareja, un cineasta amateur que era controlador de vuelo. Tenía la posibilidad de viajar mucho, y siempre iba con su cámara de Super 8. A mí me parece que es un cineasta increíble, pero estas imágenes nunca tuvieron un uso comercial ni se



proyectaron. Cuando las vi, me parecieron un tesoro, y me encantan como se resignifican en este documental. Hasta su hijo me lo ha dicho. Le parece increíble que siendo su padre alguien tan diferente a Gómez Arcos, cuando ve las imágenes le parece que es el propio Agustín el que está mirando.

-Quería hablar también la concepción visual de lo que habéis rodado, que me parece muy potente. ¿Cómo lo has trabajado con Jesús Perujo?



Para mí es muy importante tener a alguien con que me pueda entender, ya que el director de fotografía se convierte en tus ojos durante el rodaje. Con Jesús eso lo tengo ganadísimo, porque hablamos el mismo idioma. Es un aliado en el rodaje. Y me gusta

mucho cómo trabajamos la fotografía desde mi primer documental. Siempre hacemos un trabajo previo en el que le atiborro a referencias de pintura, porque estudié Historia del Arte y al final casi todas mis referencias visuales son pictóricas. Y siempre que le llamo para un nuevo trabajo le digo que va a ser algo muy distinto. Podría hacer siempre lo mismo, pero lo que me motiva es cambiar de lenguaje. Y además creo que sería imposible contar a Agustín Gómez Arcos desde el mismo lugar que Antonio Machado o María Lejárraga. Y aquí tenía muy clara la idea de la imagen del desierto de Almería, de donde viene Agustín, pero que para mí representaba ese silencio, esa España profunda.

-En cuanto a las intervenciones, es muy emocionante ver a Marisa Paredes ahí solo unos meses después de su muerte. ¿Cómo lo vives tú?

Cuando me enteré de su muerte, no hacía ni un mes que había estado con ella. Y me dijo que la avisara para el estreno en Madrid porque quería ir. Estaba muy emocionada, porque me dijo varias veces que era muy importante reivindicar a Agustín. Me dio muchísima pena que no pudiera verlo terminado. Por otro lado, me pareció un regalazo poder tenerla ahí. Con esa voz, esa puesta en escena...y esas reflexiones. Me pareció una tía con una conciencia de clase muy potente, habiendo llegado a lo más alto, pero sin olvidarse de dónde viene. Recuerdo especialmente una de sus reflexiones, acerca del derecho al resentimiento, que en la obra de Agustín hay mucho resentimiento. Y me dijo: “A mí me han dicho muchas veces que soy una resentida social, y yo digo que sí, claro que lo soy. Porque tengo memoria, porque me acuerdo cuando era pequeña y era la hija de la que limpiaba la escalera...Claro, que tengo esa memoria. Pero lo llaman resentimiento, porque suena a enfermedad”. Me acuerdo mucho de esta reflexión porque me siento plenamente identificada.



-¿El éxito de María Lejárraga ha hecho que sea más fácil levantar este proyecto?

Sí, indudablemente. Tuvo mucha visibilidad, nominaciones a premios...y esas cosas te dan puntos. He tenido la suerte de contar por primera vez con el apoyo del Ministerio de Cultura, que te da muchas posibilidades de rodar con mejores condiciones. Que *María Lejárraga* tuvo mucha repercusión, pero está hecho con muy poquitos medios. Qué difícil es, porque al final el tiempo es dinero. Y siempre una de las cosas que más lamento es no haber tenido más tiempo para trabajar en el guion o el montaje. El dinero acorta mucho los plazos.

-He leído que estás preparando un proyecto de ficción. ¿Qué nos puedes contar?

Poquito, porque estoy en proceso de escritura de guion. Me apetece mucho y me da mucho vértigo también. Yo nunca dejaré el documental, de hecho tengo por ahí varios proyectos en mente. Pero también me apetece probar con la ficción, y hacer cosas nuevas, que al final es lo que me motiva.

Alfoli de la Sal

Gastrosofía

Cena y espectáculo
en directo gratuito
Paga sólo una botella
de vino por pareja



MENÚ PARA :

Eventos / Comidas
Cenas de empresa



Visita nuestras
Cuevas del Siglo XIV

RESERVA EN NUESTRA WEB

www.alfolidelasal.com
contactoalfoli@gmail.com



91 843 16 53

 @alfolidelasal



C/ De la Estrella - Torrelaguna (Madrid)
Horario: Martes a Domingo de 10:00 a 17:00
Jueves, Viernes y Sábado dese las 20:00 hasta las 03:00

A circular wooden frame, possibly a well or a decorative element, is the central focus. Inside the frame, a dirt road winds through a landscape. In the foreground, a white cow is grazing. The background shows a blue sky with some clouds. The text is overlaid on this scene.

Tu Publicidad en

Senda Norte

690 84 75 60

LA VENGANZA CONTRA EL GRAN CAPITÁN

Las hazañas de él gran capitán, Don Gonzalo Fernández de Córdoba, ya poco a poco han dejado de ser olvidadas a ser recordadas cada vez más. Desde sus intervenciones en las guerras civiles castellanas, la toma de Granada, así como sus gestas en el reino de Nápoles.

Gonzalo Fernández de Córdoba es uno de los grandes héroes de la historia de España. Apodado el Gran Capitán por su brillante actuación durante las guerras de Nápoles, se ganó el respeto de los Reyes Católicos y de gran parte de sus enemigos. Fue el encargado de negociar la rendición de Granada con el rey Boabdil, poniendo fin a ocho siglos de dominio musulmán en la península, y los expertos aseguran que cambió la forma de hacer la guerra para siempre. Hay quien lo define como el guerrero más noble, generoso y puro que haya pisado la tierra. Y a pesar de ello, sus restos se encuentran entre los más vapuleados de los últimos siglos. Tras su muerte en Loja en 1515, el cadáver de don Gonzalo fue enterrado en 1552 en el Real Monasterio de San Jerónimo, uno de los monumentos de la época de los Reyes Católicos que aún se conserva en Granada.



El Gran Capitán e Isabel la Católica



Monumento en Córdoba

En su cripta reposó bajo la custodia de los monjes jerónimos hasta 1810, cuando las tropas napoleónicas arribaron a la ciudad nazarí durante el transcurso de la Guerra de la Independencia. Bajo el mando del general Sebastiani, los soldados franceses profanaron dicho templo, convirtiendo sus capillas en cuadras, robando todas sus obras de arte y quemando más de setecientos estandartes ganados por el militar español. Para colmo, el propio Sebastiani descolgó de la pared la réplica de la espada del Gran Capitán para decapitar con ella la momia del hombre que tres siglos antes había sometido a las tropas francesas en el reino de Nápoles.

Toma de Granada por los RRCC

Éste los entregó al Gobierno Civil, que no pudo evitar que en 1868 viajaran hasta la iglesia de San Francisco el Grande de Madrid, donde estaba previsto incluirlos en un panteón de españoles ilustres. Pero este proyecto nunca llegó a materializarse, y pocos años después, un arqueólogo granadino los introducía en su maleta y los llevaba de vuelta a Granada.



Allí fueron depositados de nuevo en su cripta del monasterio de San Jerónimo, donde al fin descansarían en paz.

O eso creíamos, porque una investigación del Instituto Andaluz del Patrimonio llevada a cabo en 2006 puso de manifiesto que los restos humanos que ocupan su tumba no pertenecen ni a don Gonzalo Fernández de Córdoba ni a su familia. Ha pasado más de una década desde entonces, y a día de hoy, tanto el paradero de la cabeza como el del resto del cadáver de nuestro Gran Capitán continúa siendo un misterio.



Escultura ecuestre del Gran Capitán en Córdoba

Servicio de
DISEÑO
Gráfico

- Logos
- Tarjeta de presentación
- Volantes publicitarios
- Flyers
- Pendones
- Diseño de menú
- Diseño para redes sociales
- Stickers



¡Contáctanos!

@ brahimbelfakiredes@gmail.com

El patio de los Olivos

TARDEO



EN EL PATIO DE LOS OLIVOS

¡Con la mejor música en español!

DE 17:00 A 21:00

 C/ San Roque, 8, El Molar


LAS NOCHES

en el Patio de los Olivos

EL MEJOR AMBIENTE Y LA MEJOR
MÚSICA DE LOS 80 Y 90 PARA BAILAR



VIERNES Y
SÁBADOS DE
23:30 A CIERRE

 609 020 228

Pasando Página Revista Digital

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL

www.pasandopagina.com



LOS ZIGARROS



El rock nacional vuelve a conquistar Madrid.

Los Zigarros, broche de oro con una actuación impecable.

El pasado día 22 de febrero por medio del gran trabajo de INVERFERST, actuaron en Madrid y nada menos que al "Movistar Arena", uno de los estadios multiusos más importantes en el ámbito nacional, uno de los grupos más influyentes en la escena del Rock como son **Los Zigarros**, compuestos por los cuatro componentes de su banda: los hermanos Tomos, junto a Nacho y Adrián.

Aunque se han podido enfrentar en lugares tan espectaculares como el estadio olímpico de Lluís Companys, en Barcelona, siendo teloneros de la mítica banda de los Rolling Stone ante un gran público.



Esta vez tuvieron que hacerlo ellos solos con un público tan exigente como el de Madrid, en el que colgaron el cartel de "SOLD OUT" y pudieron ofrecer un espectáculo a la altura de los más grandes.



Pasando Página pudo comprobar la calidad y la intensidad que la banda mostró desde el primer acorde hasta la explosión final. El público estuvo completamente entregado desde el principio, demostrando su cariño y apoyo al grupo en todo momento. A lo largo del concierto, se subieron al escenario varios artistas invitados, como el cantante y compositor Leyva, quien se encargó del micrófono y la batería en varios temas. También estuvo presente la Gospel Factory, y uno de los momentos más destacados fue la aparición de Sergio Rodríguez *SHO-HAI*, uno de los raperos más legendarios, quien interpretó "No sé lo que me pasa". La interacción entre los artistas y el público fue vibrante, creando una atmósfera única llena de energía. Este tipo de colaboraciones, que combinan distintos géneros y estilos, es lo que sigue haciendo que la banda mantenga su relevancia y siga cautivando a su audiencia en cada presentación.

Al final del espectáculo y, como no podía ser de otra manera, el Movistar Arena se caía de la gratitud recibida por parte de la banda con su actuación, una puesta en escena impecable, un espacio muy depurado y un sonido espectacular con un equilibrio perfecto. El público, completamente entregado, no dejó de aplaudir y vitorear, demostrando que la conexión con la banda había sido total y que este concierto quedará marcado como uno de los más memorables.





El edadismo: la edad como arma de discriminación

Según la Real Academia de la Lengua, el edadismo es la discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas. No son el único grupo que lo sufre, pero los mayores sí son los más afectados por una forma de categorizar y dividir a las personas que genera daños, desventajas e injusticias. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el edadismo “tiene consecuencias graves para la salud, el bienestar y los derechos humanos”. A nivel mundial, una de cada dos personas son edadistas contra los mayores y en Europa, única región de la que se dispone de datos, una persona de cada tres afirma haber sido objeto de edadismo.

Texto: Elena Aljarilla

Fuente: OMS

Aunque hace apenas unos años que se ha empezado a hablar en la esfera pública del edadismo, fue en la década de los 60 cuando el gerontólogo Robert Butler acuñó el término para describir los estereotipos y prejuicios relacionados con la edad. Han tenido que pasar más de 50 años para que la RAE incluyera la palabra en el diccionario, algo que no ocurrió hasta finales de 2022. Ahora, la sociedad es cada vez más consciente del menosprecio que sufren, sobre todo los mayores, por razón de su edad y ya sabemos que eso tiene un nombre.



La OMS va más allá de la definición de la RAE y afirma que el edadismo “se refiere a los estereotipos (cómo pensamos), los prejuicios (cómo nos sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) hacia las personas en función de su edad”. Es muy difícil encontrar trabajo a partir de los 45 años y a partir de los 55 es casi imposible, apenas hay modelos y referentes de esas edades en los medios de comunicación, en la publicidad, en la televisión o en el cine, y los que hay, normalmente se presentan bajo el paraguas de la condescendencia y el paternalismo.

La vejez se equipara a la ignorancia y la falta de capacidad para adaptarse al vertiginoso avance digital. Hay edadismo en coletillas como “para tu edad”, en el uso del infantil y de diminutivos para las personas mayores o en el hecho de negarles un crédito, un producto bancario o la adopción de una mascota en un refugio.



Autor: Sabine Vanerp

Los ejemplos del edadismo son muchos y pasan totalmente desapercibidos porque los hemos asumido como algo normal. Según la OMS, la discriminación por motivos de edad es ya la tercera causa de exclusión junto al machismo y al racismo, y tiene graves consecuencias.

Autor: MrWashingt0n

Pandemia Covid-19

El edadismo y la discriminación por edad quedaron patentes durante la pandemia del Covid-19, poniendo de manifiesto actitudes edadistas muy arraigadas. Se culpabilizaba a los mayores de ser los causantes de cierres y medidas de confinamiento dada su alta vulnerabilidad, e incluso tuvieron menos opciones sanitarias y, por lo tanto, menos oportunidades de cura y tratamiento que otros grupos.



Un informe de la Asamblea General de Naciones Unidas sobre el Covid-19 constató que, en muchos casos, “los planes de respuesta de los países no incluían las necesidades específicas de las personas de edad y las políticas establecidas para hacer frente a la pandemia reiteraban enfoques discriminatorios que no eran tan visibles o aparentes antes de la pandemia”.

A la luz de estas conclusiones, en 2021, la OMS publicó el primer informe mundial sobre edadismo y confirmó, entre otras cosas, la mayor discriminación de los mayores en el ámbito sanitario, quedándose fuera de las actividades de investigación, de pruebas diagnósticas, de tratamientos punteros, incluso de algunas cirugías. La Asociación Médica Mundial (AMM) también denuncia esta situación asegurando que los sistemas sanitarios discriminan a los mayores a los que se considera como una carga por el volumen de recursos que necesitan, sin tener en cuenta otros factores que aumentan los costes como son la mejora del nivel de vida o el uso de las nuevas tecnologías. Es como si se les culpara por vivir demasiado tiempo consumiendo unos recursos que -a veces se olvida-, ellos también han contribuido a generar.



Autor: Pasja1000

Autor: Pasja1000

Graves consecuencias

La OMS es rotunda respecto a las graves consecuencias del edadismo para las personas mayores: “se asocia con una menor esperanza vida, una salud física y mental más deficiente, una recuperación más lenta de la discapacidad y un deterioro cognitivo. El edadismo reduce la calidad de vida de los adultos mayores, aumenta su aislamiento social y su soledad, restringe su capacidad de expresar su sexualidad y puede aumentar el riesgo de violencia y abuso contra las personas mayores”.

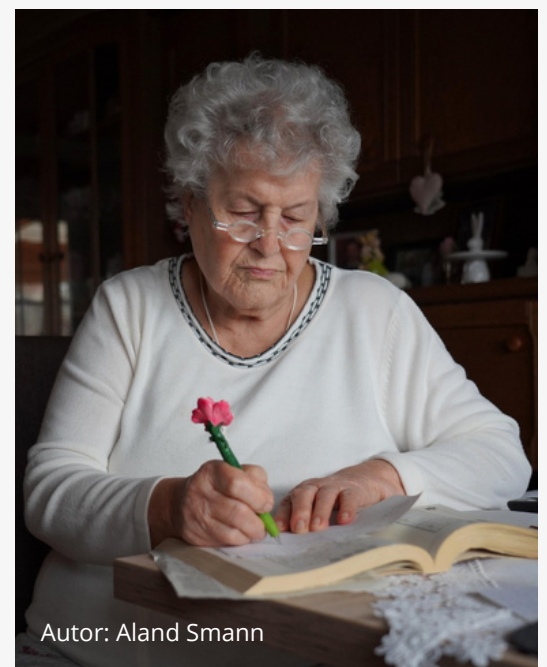
Según este mismo informe, además, el edadismo contribuye a la pobreza y la inseguridad económica de las personas en la vejez, y en una estimación reciente se demuestra que tiene un costo para la sociedad de miles de millones de dólares.

Tipos de edadismo

En ámbito sanitario y en el laboral es donde más frecuentemente vemos este tipo de discriminación. Es aquí donde se produce el edadismo institucional que se refiere a las leyes, normas sociales, políticas y prácticas de las instituciones que restringen injustamente las oportunidades y perjudican sistemáticamente a las personas por su edad. La edad sigue siendo un filtro negativo, por ejemplo, en una entrevista laboral, sobre todo para las mujeres.

Según la primera encuesta en la que el CIS ha preguntado a los españoles sobre edadismo, una de cada tres personas mayores se ha sentido ignorada, el 41% reconoce que ha tenido dificultades en la administración pública, y más de la mitad ha percibido disgusto o impaciencia cuando hacen gestiones por no entender bien lo que le dicen. Un 33% explica que en una oficina pública solo le dieron la opción de hacer trámites por internet y al 48% le han obligado a solicitar cita por internet sin saber cómo hacerlo.

Sin embargo, probablemente la forma más cruda del edadismo es el autoinfligido, es decir el que se produce cuando nos hacemos mayores, lo interiorizamos y se vuelve contra nosotros mismos. Es cuando pensamos que estamos envejeciendo y ya no valemos nada, que somos un estorbo. Hay estudios que demuestran que las personas mayores que se ven como una carga para los demás pueden acabar pensando que su vida tiene menos valor y, como consecuencia, son más proclives a la depresión y el aislamiento social.



Autor: Aland Smann



El Sauce
Finca Los Peñascos

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

Alquiler de la
piscina por
días

SUR DE MARRUECOS Y SAHARA OCCIDENTAL

EL

viaje al sur de Marruecos y al Sahara Occidental

no es un viaje sencillo. La soledad del desierto invade tus pensamientos.



La mejor forma de llegar a esta zona es por vuelo a Agadir y vuelta desde la ciudad saharauí de Dajla. Al llegar a Agadir decido ir directamente a Sidi Ifni. Esta ciudad me sorprendió para bien. Sus cafés son bulliciosos y llenos de vida, y contrasta enormemente el estilo de vida marroquí con los surfers extranjeros que habitan los lugares más modernos de la ciudad.

El Mercado tradicional de Sidi Ifni se desarrolla los domingos por la tarde y es impresionante lo que se puede encontrar, pero lo mejor es apreciar el atardecer mientras puedes comprar dátiles, frutas o ropa de lo más variada. Es muy recomendable. Merece la pena una visita a las playas y acantilados que unen la ciudad con la población de Legzira. Se suceden las playas de arena dorada con los arcos naturales que el tiempo, el viento y el agua han ido esculpiendo en la roca de la orilla. Es un recorrido de una mañana que no te puedes perder y que se puede realizar casi en su totalidad a la orilla del mar. De camino al Sahara occidental hago una parada en Tarfaya. Aunque había leído cosas buenas de esta ciudad a mi particularmente me defraudó. De repente la típica vida marroquí se desvanece y aparecen calles muy desiertas y con poca vida. Cabe destacar el extraño nombre de muchos de los cafés con nombres españoles que recuerdan la anterior ocupación española, y La Casa del Mar, que aparece majestuosamente desde el océano y a unos 100 metros de la orilla donde se hacían transacciones comerciales durante el siglo pasado.





De Tarfaya me dirijo a El Aaiún deseoso por fin de entrar en los territorios ocupados de los saharauis. Rápidamente mis deseos de conocer saharauis se desvanecen al darme cuenta que en esta zona y especialmente en esta ciudad capital del Sahara, no va a ser fácil encontrarme con ellos. La invasión demográfica de Marruecos es evidente y tan solo consigo hablar con ciudadanos saharauis en medio del desierto, entre las dunas de arena del Sahara que se pueden alcanzar a un par de horas andando desde el centro de la ciudad. Allí me doy cuenta de lo delicado de este tema en esta zona del Sahara.

De El Aaiún parto para la última ciudad saharauí y primera población española en el Sahara fundada hace 80 años y que comenzó llamándose Villa Cisneros. Dajla tiene una situación inmejorable para la práctica de surf y como ciudad base a pesqueros. Se aprecia en la ciudad esa sensación que tienen las ciudades africanas donde confluyen personas de distintos lugares, muchas veces de paso pero que a veces se estancan por años buscando una forma de salir y continuar en su viaje hacia el norte en Europa o hacia el sur pasando por Mauritania.

La cantidad de restaurantes de la ciudad es un atractivo en medio de este desierto, pero los alrededores y sus playas es lo que más me gusta de esta zona. Uno de los lugares más mágicos para visitar es la gran duna blanca, aislada en medio del mar y que es accesible especialmente con marea baja.

El viaje al Sahara parece completo pero me quedo con la sensación de que me falta lo más importante y son los habitantes del desierto, los saharauis, que tendré que buscarlos en mi próximo destino. El desierto argelino.



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

DEJA DE FUMAR CON LASERPUNтура

- ✓ Laser Soft
- ✓ Inocuo / Indoloro
- ✓ Garantía

En solo dos sesiones
de 45 minutos en
días consecutivos.

PIDA CITA

TLF ; 640.234.936

PROMOCIÓN PARA DOS
PERSONAS



Cómo recibir críticas sin sentirte atacado (y salir fortalecido)

Las críticas surgen, no como actos de nobleza, sino como tormentas de egos heridos que buscan hacer eco en nuestras inseguridades.

Querido lector, a menudo, quienes tienen la osadía de asestarnos un golpe verbal no son más que personajes caricaturescos que proyectan sus frustraciones.

¿Te cuesta aceptar una crítica sin sentir que es un ataque?

No importa si es en el trabajo, con amigos o con tu familia: cuando alguien señala lo que «hiciste mal», es fácil que lo tomes como algo personal.

Te entiendo. Recibir críticas es incómodo porque nuestro cerebro las percibe como una amenaza. De hecho, un estudio de la Universidad de Michigan demostró que el rechazo social **activa las mismas regiones del cerebro que el dolor físico**. Por eso, aunque la crítica no duela literalmente, *se siente como si lo hiciera*.

Pero **una crítica no te define**. Aprender a manejarla sin que afecte tu autoestima te hará más fuerte y te ayudará a mejorar.

En esta ocasión comparto contigo **3 pasos clave** para recibir una crítica con seguridad, responder con calma y aprovecharla para crecer.

1. No toda crítica merece tu atención 🎯

La verdad es que, a veces, resulta casi imposible discernir entre un consejo valioso y un insulto disfrazado.

Antes de reaccionar, pregúntate: **¿esta crítica realmente importa?**

No todas las críticas son iguales. Algunas tienen valor; otras solo reflejan emociones ajenas. Saber diferenciarlas es clave:

- **Crítica constructiva:** Viene de alguien que te respeta y busca ayudarte. Es específica y propone mejoras.
 - Ejemplo: «*Tu presentación fue clara, pero podrías resumir algunas partes para hacerla más dinámica*»
- **Crítica destructiva:** Es vaga, negativa y muchas veces motivada por frustraciones personales. No aporta valor.
 - Ejemplo: «*Tu presentación fue un desastre. No sabes lo que haces*»



Filtra y decide: Si la crítica no aporta nada útil, descártala. No todo el mundo merece espacio en tu mente.



2. Responde con calma, no con impulsos 🧘‍♀️

Responde con calma, como si estuviéramos en un entorno zen, respira hondo evitando que el veneno de las palabras ajenas te inunde.

Cuando alguien te critica, tu primer impulso puede ser defenderte, justificarte o incluso contraatacar. Pero eso solo empeora las cosas.

En su lugar, usa la técnica de las 3P: **Pausa, Procesa y Pregunta.**

Pausa: Respira profundo. Un estudio de Harvard confirma que tomarse unos segundos antes de responder mejora la regulación emocional.

Procesa: Pregúntate: «¿Hay algo de verdad en esto?». Este simple acto activa tu pensamiento racional en lugar de tu reacción emocional.

Pregunta: Si la crítica es confusa, pídele a la otra persona que aclare: «¿Me puedes dar un ejemplo concreto?»



Esta última pregunta te ayudará a diferenciar si es una crítica útil o simplemente una descarga emocional que puedes ignorar.

3. Quédate con lo útil y suelta lo demás 🚀

El arte de ignorar lo «no útil», en la realidad que habitamos, requiere un esfuerzo casi sobrehumano.

Es un acto de cirugía psíquica que pocos se atreven a practicar, porque el ruido que nos rodea, el juicio encasillado en miradas y murmullos, es a menudo más ruidoso que nuestras propias voces internas.

No todas las críticas son ciertas, pero muchas pueden ser oportunidades de mejora. ¿Cómo aprovecharlas sin que te afecten demasiado?



Agradece lo constructivo: *“Gracias por decírmelo, lo tendré en cuenta”.*



Descarta lo destructivo: Si no aporta nada, cierra el tema con un *«Entiendo tu opinión, pero no estoy de acuerdo»*



Reformula en positivo: Si alguien dice «hablas muy rápido», conviértelo en *«Voy a practicar hablar más despacio»*



Lo importante no es lo que te dicen, sino cómo decides reaccionar.



En resumen, la crítica no es un reflejo de tu valor 💡

Muchas veces, lo que otros critican dice más de ellos que de ti. Sus expectativas, frustraciones o formas de ver el mundo **no son tu responsabilidad**.

Decide qué parte te sirve, suelta lo que no y sigue adelante. La crítica no te define. Es solo una oportunidad para crecer o un ruido que puedes ignorar.

Así que, la próxima vez que nos crucemos con una crítica, será un ejercicio casi poético recordar que, en el fondo, quienes critican son personajes de su propia narración, que buscan, a través de las palabras, construir un castillo que podría ser tan endeble como nuestras propias convicciones.

En el gran teatro de la vida, cada uno tiene su papel, y lo que realmente importa no es la crítica que recibas, sino cómo decides seguir escribiendo tu propio guion.



Recuerda esto: TÚ TIENES EL CONTROL.

Esa es la verdadera lección en este juego de espejos llamado existencia.



Texto: Andrés Pérez



JESSICA DONÍS

Agente exclusivo **Sanitas** N° 34987



Empieza a cuidar tu salud

Confía en Sanitas para cuidar de lo que más importa: tu bienestar y el de tu familia. Con planes flexibles, cobertura completa y atención personalizada, damos tranquilidad en cada paso.

- Familias
- Estudiantes
- Extranjería
- Autónomos y empresas
- Mayores
- Asistencia en viajes

La salud es más que un servicio, es confianza.



620 71 88 46



jdonisf.agenteexclusivo@sanitas.es



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

**¿Conoces la revista Pasando Página?
¿Quieres hacernos alguna consulta?**

Escribenos !!



revistapasandopagina@gmail.com

CLIMA DLG

David Luque



INSTALACIÓN, REPARACIÓN, Y MANTENIMIENTO DE CLIMATIZACIÓN DOMESTICA E INDUSTRIAL



(+34) 699 46 61 37



lukegast@hotmail.com

Presupuestos
sin compromiso

Susana García de Marina Asistente Virtual

Gestión Administrativa & Redes Sociales



🔑 **Asistente Virtual para comercios y pymes.**

- ✓ Gestión administrativa
- ✓ Organización de agenda
- ✓ Redes sociales

Sin costes fijos. Solo pagas por lo que necesitas.

📞 Contáctame y simplifica tu día a día.

**"Menos papeleo, más crecimiento
para tu negocio local."**

**Presupuesto sin compromiso*



+34 627825194



@susanagdemarinam



susanagarciademarinam@gmail.com

Horteralia

El festival que
parte la pana

**EL FESTIVAL
MÁS DIVERTIDO DEL
MUNDO EN SU
CUARTA EDICCIÓN**



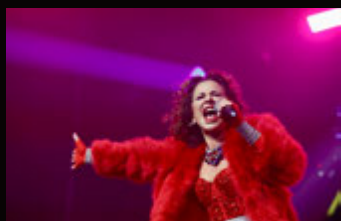
El pasado 22 de febrero, Ifema Madrid acogió uno de los festivales más locos de la capital: Horteralia. Un evento que destaca por su oferta musical, combinando grupos actuales, clásicos y de todos los géneros imaginables.



Además de la música, Horteralia ofrece una gran variedad de opciones de ocio y gastronomía, y cuenta con un mercado donde los asistentes pueden encontrar ropa y complementos únicos. Todo esto se lleva a cabo en un pabellón de más de 5,000 metros cuadrados, con un espacio al aire libre donde los asistentes pueden tomar un respiro antes de volver a disfrutar del festival. La atmósfera festiva, llena de color, diversión y mucho desparpajo, hace que cada rincón del evento sea una verdadera celebración.



Sin duda, Horteralia es una experiencia que no deja a nadie indiferente, con su ambiente único y su propuesta tan variada y divertida, convirtiéndose en uno de los eventos más esperados del año para todos los amantes de la música y la diversión sin restricciones.





Este año, el evento presentó un cartel con mucha fuerza, que mantuvo al público cautivo desde el principio con una Karina arrolladora, hasta un broche final con Sonia y Selena, dos de las semifinalistas del último Benidorm Fest. El público también disfrutó de actuaciones memorables como las de Amistades Peligrosas, OBK y Vicky Larraz, quienes demostraron que el tiempo no ha pasado por ellos. Además, subió al escenario un impecable Fórmula Abierta, que hizo bailar al público al ritmo de sus éxitos. Uno de los momentos más esperados fue la actuación de Nebulosa, cuyo tema “Zorra” hizo que el público no pudiera dejar de bailar. Entre el cambio de cada grupo, salían los DJs Falso Amor, quienes amenizaban estos tiempos muertos con su grupo de bailarines, realizando coreografías interactivas con el público. Cada actuación aportó su propia magia y energía, creando una atmósfera vibrante que mantuvo a todos los asistentes en pie durante todo el evento.

Una oferta musical muy distinta al resto de festivales que se celebran por toda la geografía española, destaca principalmente por su público. Son ellos quienes convierten este evento en uno de los más distinguidos y peculiares, haciendo del espectador el verdadero protagonista del festival. Las indumentarias y disfraces de los asistentes transforman el evento en un espectáculo visual impresionante, creando una atmósfera única que combina diversión, música y creatividad.



La combinación de un ambiente tan vibrante con la calidad de las actuaciones musicales convierte al festival en una experiencia inolvidable, ideal para quienes buscan disfrutar de un día lleno de buena música, energía y un toque especial que lo hace diferente a cualquier otro evento. Sin duda, este festival se ha ganado un lugar destacado en el calendario de los amantes de la música y la diversión.



Es parecido a cuando te duermes y tienes una pesadilla. Interminable, debilitante, oscura, triste. Y te despiertas temblando, con miedo, llorando. Quieres salir, pero no hay salida. Quieres ser feliz, pero solo hay tristeza. Quieres ser como los demás, normal, pero no puedes.

Al rato, vuelves a empezar.

Esa soy yo.

Atentamente, Tú Depresión



Silene colorata, colleja colorada - Pedrezuela



Silene colorata, colleja colorada - Pedrezuela



Eruca vesicaria, rucula - Pedrezuela



Erodium cicutarium, aguja de pastor - Pedrezuela



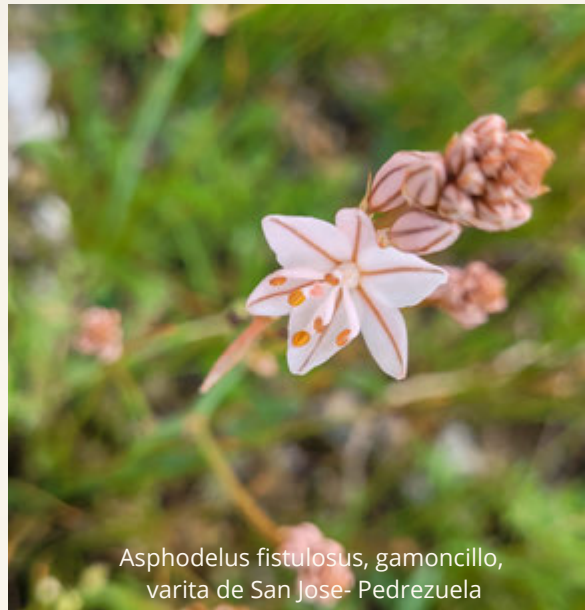
Centaurea cyanus, aciano, pincel - Pedrezuela



Smyrnium olusatrum L. apio caballar - Pedrezuela



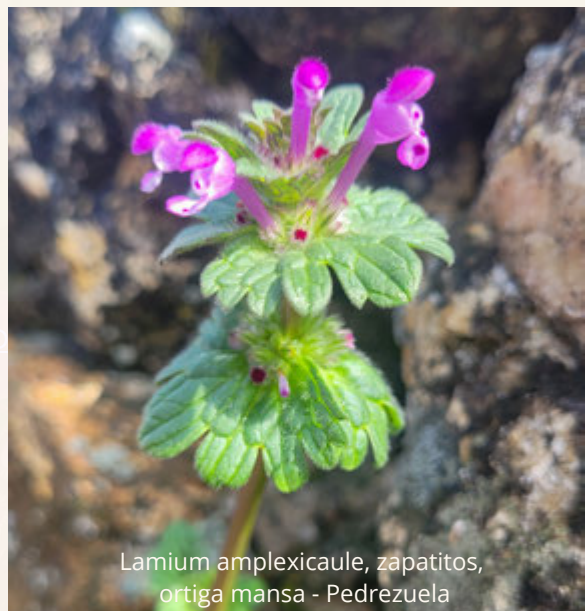
Sonchus oleraceus, cerraja - Pedrezuela



Asphodelus fistulosus, gamoncillo,
varita de San Jose- Pedrezuela



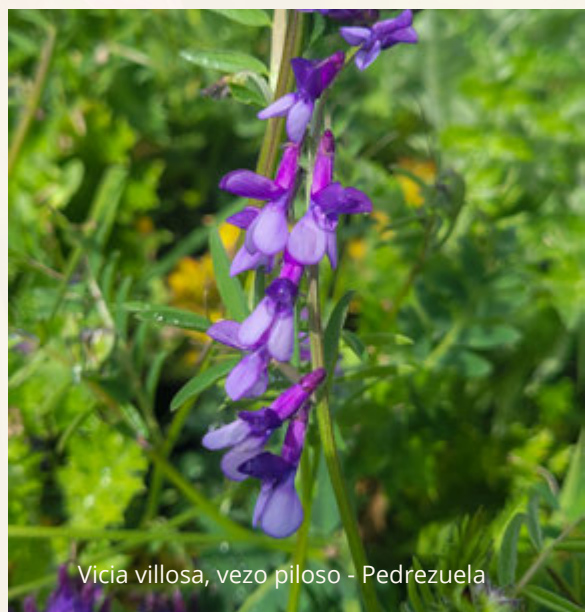
Prunus dulcis, almendro - Pedrezuela



Lamium amplexicaule, zapatitos,
ortiga mansa - Pedrezuela



Silene colorata, colleja colorada - Pedrezuela



Vicia villosa, vezo piloso - Pedrezuela



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

Familia

Coserme mi alma rota
Con los hilos irrompibles
Qué se tejen con los abrazos.

Callar mis pensamientos
Con vuestras dulces y cálidas voces,
Y ordenar a mis oídos
Qué escuchen vuestros elogios.

Abridme mis ojos traidores
Que manipulan todo
Por que cuando están cerrados
Ven el rechazo
En los ojos de todos.

Extirpame la amargura
De este corazón roto
Y en su lugar ponerme
Vuestros labios
Y así mis latidos
Sonaran a besos.

Basura Terrenal

Cuando camino
Camino sin andar
Desando lo andado
Pues no quiero avanzar

Avanzo resignadamente
Sin intención de llegar
A un lugar llamado muerte
Que será mi final

¿Finar o ser inmortal? Persistir en
lo espiritual
Abandonar mi cascara mortal
Vana y sin fruto
Será basura terrenal.



Esther Abad

Renacer

Las semillas las trajo un torbellino
De ellas nació una flor

Debajo de la nieve helada
Ella creció.

Desplegó sus pétalos al viento
Y este sin piedad los arrancó

Se hizo el invierno, la calidez murió
Y la despiadada noche se la tragó.

Muchos días oscuros
sin ver el sol, ella miraba el cielo
Ansiando su calor

Vino un dragón furioso
Y con su lengua de fuego la besó
Quemó todo su cuerpo
Y solo su figura yerma dejó

La invadió el silencio
Y la desolación
Ya solo era cenizas y no una flor

Zefiro trajo una nube
Y de ello una gota cayó
Mojó sus cenizas
Y el sol las calentó

Notó que renacía
Y que otra vez era flor



G R U P O

fergoma

Distribuidor de Help flash geolocalizado

Por tu seguridad.

Hazte con el tuyo



Conexión IoT

Conectado hasta 2038 sin costes



www.fergoma.com

Avd Camino de lo cortao nº 28A Nave 2

Tlf: 91.651.19.41



EL COCHE DE LAS 100 PATENTES

Citroen Traction Avant, lujo, diseño y una revolución de su época.

El 25 de abril de 2024, Citroën celebró el 90.º aniversario del emblemático Traction Avant, un modelo que marcó un hito en la historia del automóvil desde su lanzamiento en 1934. Concebido para ser un coche revolucionario, el Traction Avant incorporó varias innovaciones técnicas que lo convirtieron en el modelo más avanzado de su época. Entre sus características más destacadas estaban la tracción delantera, la estructura monocasco y la suspensión independiente en las cuatro ruedas, lo que le permitió ofrecer un comportamiento en carretera excepcional. Este coche fue considerado el más seguro, cómodo y fiable, convirtiéndose rápidamente en el favorito de la época y transformándose en un verdadero símbolo de la marca Citroën.



Sus acabados interiores y sus detalles distinguían a Traction Avant.

El Traction Avant no solo destacó por su tecnología, sino también por su diseño, inspirado en la corriente aerodinámica del Streamline, que lo dotaba de una estética futurista y distintiva. A lo largo de los años, se fabricaron más de 760.000 unidades de diferentes versiones, incluyendo el modelo de 7 CV, 11 CV y el más exclusivo 15 Six.

Además de su éxito comercial, el Traction Avant se convirtió en un icono cultural y social, estando presente en películas, siendo vinculado tanto a la Resistencia francesa durante la Segunda Guerra Mundial como a los gánsteres en los años 30.

El modelo fue apodado el “coche de las 100 patentes” debido a las innovaciones que incorporó, muchas de las cuales fueron pioneras en la industria automotriz. Fue el primer coche de serie en Europa con tracción delantera, lo que proporcionó una mayor estabilidad y control, especialmente en condiciones difíciles. Además, su carrocería monocasco eliminaba la necesidad de chasis, lo que no solo reducía el peso del vehículo, sino que también mejoraba su seguridad y aerodinámica. Estas características hicieron del Traction Avant un coche revolucionario que influyó en muchos modelos posteriores.

El impacto del Traction Avant no se limitó al ámbito de la producción en masa, sino que también se extendió al mundo de las competiciones y los récords deportivos. En 1934, el modelo demostró su fiabilidad y resistencia al establecer varios récords internacionales de velocidad y resistencia en el autódromo de Linas Montlhéry.

La apertura de las era uno de los detalles que llamaban mucho la atención



Citroen Traction Avant modelo 15 six uno de los mas exclusivos.

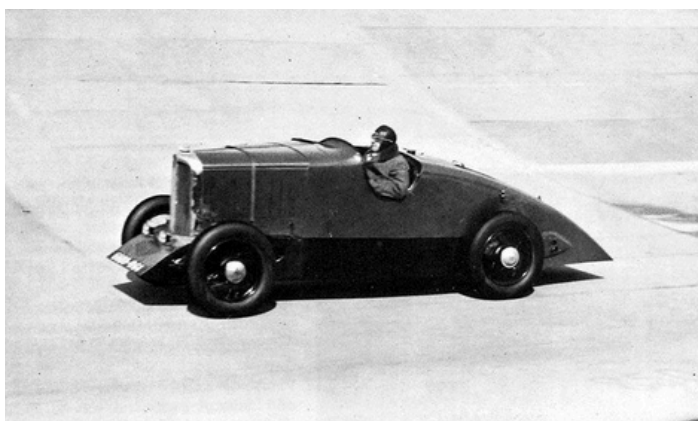
En esas competiciones, el Traction, conocido como “Rosalie”, rompió varios récords de duración, incluyendo uno de 6 días a 111,183 km/h y otro de 10.000 millas en 14 horas y 43 minutos. Además, en los años posteriores, varios Traction realizaron impresionantes hazañas, como un viaje alrededor del mundo de 100.000 km realizado por dos modelos 11 B entre 1988 y 1990.

A lo largo de los años, el Traction Avant se mantuvo como un emblema de Citroën, gracias a su combinación de innovaciones tecnológicas, estilo único y popularidad en la cultura francesa. La producción del modelo terminó en 1957, pero su legado sigue vivo, no solo por su impacto en la industria automotriz, sino también por su presencia en la historia social y política de Francia. De hecho, el Traction Avant fue utilizado por figuras clave como el general De Gaulle, y su imagen se asoció con el poder y la influencia del Estado francés durante la postguerra.

Hoy en día, el Traction Avant sigue siendo un símbolo de la historia de Citroën y un objeto de admiración para los coleccionistas de todo el mundo. El club “La Traction Universelle”, creado en 1968, es el club de coleccionistas más grande del mundo dedicado exclusivamente a este modelo, con más de 1,600 miembros repartidos por todo el planeta. Cada año, el club celebra el aniversario de este icónico vehículo con reuniones y eventos, y en 2024, con motivo de su 90.º aniversario, se espera que más de mil equipos se reúnan en Auvernia, Francia, para rendir homenaje a este coche legendario.

El Traction Avant, con su diseño innovador y su largo legado, sigue siendo considerado uno de los coches más influyentes de la historia del automóvil. Su capacidad para combinar tecnología avanzada, estilo y funcionalidad lo convierte en un verdadero monumento histórico, un clásico que sigue siendo apreciado tanto por los entusiastas de los automóviles como por los coleccionistas y aficionados de todo el mundo.

Citroën Traction Avant, rompiendo moldes en 1934



El Citroen Traction Avant Rosalie en un de las pruebas en competición.



Uno de los carteles de época con la version Rosalie VIII

Citroen Traction Avant

“Una vida de aventuras por todo el mundo”



LA CABRERA Annawyn

PRÓXIMOS CURSOS:



Curso de Cristales:
próximamente



EQUILIBRIUM

CURSO DE DIAPASONES TERAPÉUTICAS

SOMOS ENERGÍA VIBRANDO EN FRECUENCIAS
PRINCIPIO DE RESONANCIA
¿CÓMO FUNCIONA LA TERAPIA CON SONIDO?

DIAPASONES:

- ¿QUÉ SON?
- DISTINTOS TIPOS DE DIAPASONES Y SUS APLICACIONES
- DIAPASONES PITAGÓRICOS
- DIAPASONES ANGÉLICOS
- DIAPASONES DEL SOLFEGGIO
- MASAJE FACIAL CON DIAPASÓN
- MASAJE DESCONTRACTURANTE CON DIAPASÓN

Equilibrium, curso de
Diapasones Terapéuticos:
8 de Marzo de 2025

CONCIERTOS DE
CUENCOS DE CUARZO



Para más información:

E-mail: anuska_gaia@hotmail.com

Teléfono: 626 112 623

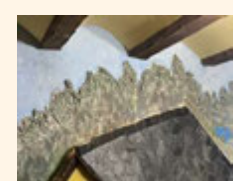
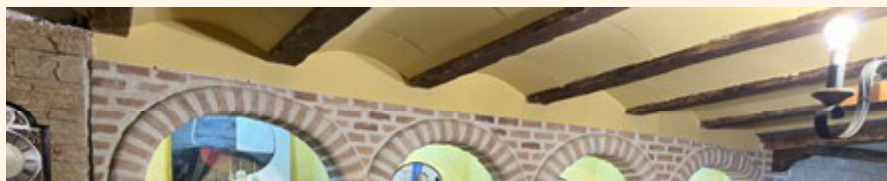
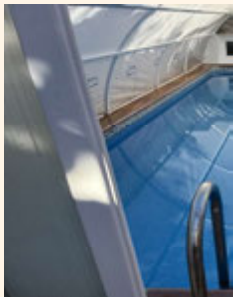
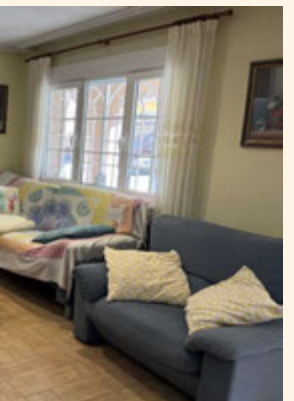


Chalet en Valdetorres de Jarama 310 m² construidos 607 m² de parcela

Una maravilla de vivienda
amueblada y equipada
que cuenta con dos espacios independientes
en los que se distribuyen sus

2 cocinas, 5 baños,
5 dormitorios, salón-comedor,
bodega con sala de estar y comedor,
trasteros, sala gym con Jacuzziy ...

¿Quieres
saberlo todo
sobre este hogar ?



¿Duelen las emociones?

¿Alguna vez has sentido que te «partían el corazón»?

**Cuando decimos que algo nos ha dolido, ¿hasta qué punto es un dolor real?
¿Podemos decidir cuánto sufrirlo?**



Todos nos hemos sentido dolidos alguna vez en nuestra vida por algo que nos ha sucedido.

Más allá del dolor puramente físico, hemos experimentado un tipo de daño que aparenta ser etéreo, invisible, un daño que físicamente hablando no parece tener una razón pero que nos causa un sufrimiento comparable a cualquier herida física.

Según una investigación llevada a cabo por doctores de la facultad de psicología de Los Ángeles observaron mediante técnicas de neuroimagen concluyeron que tenemos áreas cerebrales como la llamada “Red cingulado anterior ínsula”, que son específicas del cerebro social y que se activan en experiencias de rechazo, indiferencia o exclusión y son las mismas áreas cerebrales que las implicadas en cualquier otro tipo de dolor físico. En su artículo «Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion» demuestran experimentalmente que el sufrimiento físico puede ser percibido de la misma forma que el sufrimiento emocional.

Se debe diferenciar la emoción que se siente y la emoción que se expresa, es decir se puede estar sintiendo mucho una emoción, pero no expresarla y se puede expresar mucho las emociones y a lo mejor no son tan intensas, es decir, no se correlacionan las dos de forma lineal. A día de hoy lo que se ve en Neurociencia, desde hace unos 25 años, es que el cerebro es un órgano que usa un mecanismo predictivo, porque es la única manera que tiene de ajustarse a la realidad; o sea, suponer lo que va a ocurrir y prepararse para ello. Entonces, la emoción es una construcción, pues el cerebro construye, desde su predicción, que emoción construir, dependiendo del entorno y en que contexto. Estos van a influir en el cerebro, y por tanto en la emoción. Digamos que la emoción no es algo fijo, es variable. Tenemos centenares de emociones y están vinculadas con las culturas, con lenguajes, por raro que parezca, encontramos términos emocionales en una cultura que no encontramos en otra.



El tipo de dolor emocional puede llegar a ser tan o más destructivo, enfermizo e insoportable que el dolor del cuerpo. Sin embargo, muchas veces es menospreciado o se considera de una “categoría inferior”, no se le suele dar la importancia que tiene en realidad. La agresividad o la violencia parece que son de segundo grado cuando no implican actos físicos. Sería un interesante acto de reflexión comenzar a ser igual de cuidadosos y consecuentes con nuestras palabras como con nuestros actos. Sin olvidar que todo daño cicatriza, y que detrás de cada dolor hay un aprendizaje que vivir.

Igual que nos parece inadmisibile golpear o agredir a otra persona, hemos de tomar conciencia de que ciertas palabras, ciertos gestos y ciertas acciones más “normalizadas” pueden generar el mismo efecto. Acciones rutinarias y aparentemente inofensivas que todos hemos visto en otros o vivido personalmente como comparar a una pareja con otra anterior de forma despectiva, criticar a otros a sus espaldas, dejar de hablar con alguien sin dar ningún argumento para ello, tratar de que la otra persona sea como nosotros queremos que sea y rechazar o menospreciar lo que es hoy en día, corregir lo que consideramos errores del otro con desprecio o soberbia...

A menudo confundimos lo «común» con lo «normal» y lo «aceptado» con lo «correcto».

En este caso, podemos decir que la circunstancia de que sean actos comunes no quiere decir que sean lógicos o adecuados. Y el hecho de que sean

más aceptados en sociedad que la violencia física no quiere decir que sean más correctos. Esta relativización ética es el primer paso para actuar de una forma más consciente. Desarrollar la empatía y el respeto hacia el otro es una forma de ampliar la conciencia y conectarnos con nuestras propias emociones y necesidades.

No obstante, no se trata de hacerse cargo de las emociones de los demás, sería más bien hacernos cargo de las consecuencias de nuestros actos y de nuestras palabras. Siempre estamos frente a nosotros mismos, hemos de entender que el respeto y la consideración hacia los demás son la mejor señal de coherencia e inteligencia emocional propias.



“La empatía siempre entraña un acto de autoconciencia.”
Daniel Goleman

Belén Camín
Gestión emocional
Acompañante de
BIONEUROEMOCIÓN®
655835958 (Madrid)
(presencial y online)
<https://www.belencamin.com/>



De Martes a Viernes
10.30-14.30 - 17.00-20.00
Sábados de 11-14
C/ Torote, 12
Soto del Real (Madrid)
Tel. 91 847 85 92
Tel. 678 701 318
www.chimedecor.com

**¡Total
liquidación
por fin de
temporada!!!!**



Tecno-Hydro
1.850€



Modelo CHAMANE
1.500€



Modelo Bristol
280€



Modo.5kw
950€



Modelo: LATO 11kw.
Se puede canalizar .
1.850€



Modelo Milano:
8kw. - 1.460€
incluido wifi



Modelo :LIBY 7'5kw
salida de aire frontal,
por abajo y por arriba,
doble puerta, sistema
automática de limpieza

!! OCASIÓN!!! 2.400€ de UNGARO




París 70 visión,
turbina desactivable
1.351€


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)



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



@JYAJARDINERIA



JUAN - 611557828

ANTONIO - 611713774



RABO DE TORO GUISADO

*PLATO DE ELABORACIÓN SENCILLA
PERO DE COCCIÓN LENTA.*

ORIGEN:

Plato de procedencia humilde ya que antiguamente se vendía en casquerías y estaba considerado como “despojo”, alcanzando a día de hoy, una alta demanda en nuestra gastronomía, así mismo, muchos grandes cocineros llevándolo a la alta cocina.

Aunque tiene constancia ya en la época romana, este plato es muy típico de la gastronomía de la provincia de Córdoba.

INDREDIENTES:

- 1,5 kg rabo de toro/ternera
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas
- 4 zanahorias medianas
- 1 puerro
- 6/8 champiñones
- Tomate frito casero
- 1 l caldo carne/ jamón/pollo
- Harina
- 1L vino tinto
- Chorrillo de brandy
- Ramita de tomillo
- 2 onzas de chocolate
- 1 cucharita de pimentón de la Vera
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



CONSEJO:

Un secreto y no menos importante en esta receta, es que el rabo tiene que estar cortado por las coyunturas ya que es donde soltará parte del colágeno dando esa melosidad al guiso. Este plato para su mejor degustación, es consumirlo de un día para otro.

ELABORACIÓN:

Salpimentamos el rabo de toro, lo pasamos por harina, y lo marcamos en la olla con un buen chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté bien sellado, lo retiramos de la olla y lo reservamos. En la misma olla, y con el jugo que ha soltado el rabo, añadimos el ajo, la cebolla y el puerro todo bien picado, las zanahorias en rodajas no muy finas y los champiñones cortados en dadito no muy pequeños. Echamos un poco de sal y la ramita de tomillo a ser posible fresca, cuando esté bien rehogado todo, echamos un chorrito de brandy y dejamos un par de minutos hasta que evapore el alcohol. Continuamos echando una cucharita de pimentón de la Vera. Removemos bien sin que se nos queme el pimentón ya que amargaría y echamos también el tomate frito casero. Removemos 2/3 minutos. Pasado este tiempo, vertemos el vino tinto y dejamos cocer 15 min aprox y a continuación vertemos también el caldo casero con las onzas de chocolate.

Llegado a este punto, disponemos de dos opciones:

- Olla express con una cocción rápida de unos 50 min aprox
- Olla normal a fuego lento que seria 4/5 hrs.

Hasta que el rabo estuviese tierno, siento esta última la de mejor resultado.



SUGERENCIA:

Se puede acompañar con una base de puré de patata o bien con unas patatas fritas en daditos como guarnición.

CLASES DE INGLÉS



TIEMPO DE OCIO



ARKEIDIA

CUMPLEAÑOS



GELBALL



ARKEIDIA

CENTRO DE ENTRETENIMIENTO BILINGÜE

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS A TRAVÉS DE WHATSAPP O REDES SOCIALES



C/LA PALOMA 4, EL MOLAR



621 06 59 01



@ARKEIDIAMOLAR

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, Vídeos, etc..

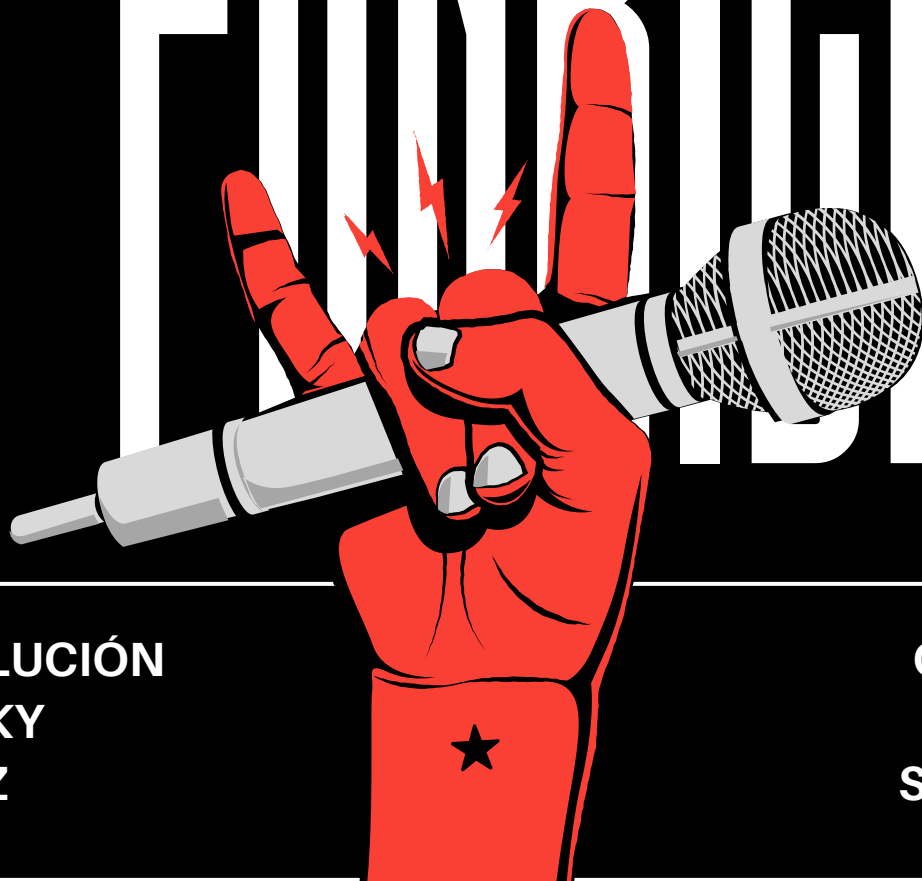
Soluciones.

Diseños personalizados y optimizados





O' FUNKILLO



**LA REVOLUCIÓN
DEL FUNKY
ANDALUZ**

**O' FUNKILLO
EN GIRA DE
SUS 25 AÑOS**

La banda Ofunkillo regresa a la carretera para celebrar su 25 aniversario, una fecha muy especial que marca un hito en su carrera musical. Dos de los miembros más destacados y carismáticos del grupo, Andreas Lutz y Pepe Bao, han vuelto a unirse tras un tiempo de pausa para continuar con su legado y seguir dando guerra al mundo de la música.

Con su inconfundible estilo de funk andaluz, Ofunkillo promete hacer vibrar a sus seguidores en una gira por toda España, en la que recorrerán diversas ciudades ofreciendo conciertos llenos de energía y buena música. Esta nueva etapa de la banda se presenta como una de las más prometedoras de su trayectoria, con un sonido renovado y una conexión más fuerte que nunca con su público. Sin duda, este aniversario será una oportunidad única para revivir los éxitos más icónicos de su carrera y disfrutar de una de las formaciones más emblemáticas del panorama musical español.

La gira no ha dejado de lado prácticamente ninguna ciudad en la geografía nacional, con más de 20 conciertos en algunas de las salas más prestigiosas del país. Además, Ofunkillo también está presente en algunos de los festivales más importantes y reconocidos, como el Viña Rock, donde figuran como una de las bandas más destacadas en los carteles.



La gira no ha dejado de lado prácticamente ninguna ciudad en la geografía nacional, con más de 20 conciertos en algunas de las salas más prestigiosas del país. Además, Ofunkillo también está presente en algunos de los festivales más importantes y reconocidos, como el Viña Rock, donde figuran como una de las bandas más destacadas en los carteles. Su inclusión en estos eventos de gran renombre refleja la relevancia y el impacto que la banda sigue teniendo en la escena musical española, consolidándose como una de las propuestas más esperadas y aclamadas por el público.



A lo largo de esta gira, Ofunkillo no solo tiene la oportunidad de conectar con sus fieles seguidores, sino también de llegar a nuevas audiencias en cada rincón de España, demostrando la vigencia de su sonido único y su capacidad para seguir emocionando a todo tipo de público. Cada concierto es una celebración del funk, la energía y la autenticidad que han caracterizado a la banda a lo largo de los años, haciendo de esta gira una de las más especiales de su carrera.

De un tiempo a esta parte la banda sevillana ha sabido hacerse un nombre muy importante en la escena musical, con su mezclas de estilos musicales, es cierto que no les ha beneficiado las diferencias que han tenido entre alguno de los componentes de la banda y con la disolución de la misma. Pero lo que también es cierto, es que cuando se han vuelto a unir para reiniciar la vuelta a la carretera siempre ha marcado un antes y un después dándole a la banda el lugar que le corresponde, como en esta última temporada con unas puestas en escena, como las que nos tenían acostumbrados, con un Pepe Bao en su máximo esplendor de su carrera musical y con un Andrea Lutz como siempre dando ese toque de luz al escenario y esa unión con el público.

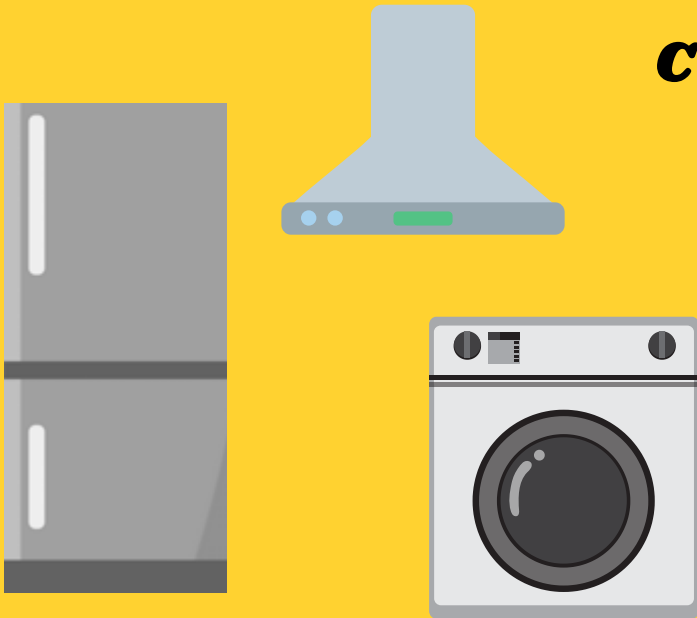


Una de estas bandas que siempre hay que tener en cuenta para disfrutar de un gran espectáculo y un impecable directo con el que hacen bailar a la persona más apática del mundo, un grupo de los que hacen un funk para todos los quillos.

SERVICIO TÉCNICO



**CONSOLAS-VIDEOJUEGOS
ELECTRODOMESTICOS
ORDENADORES
PROYECTORES
TELEVISORES
PORTÁTILES**



**LAVADORAS
SECADORAS
REFRIGERADORES
VITROCERÁMICAS
HORNOS ELECTRICOS
CAMPANAS EXTRACTORAS**



**SERVICIO DE ATENCIÓN INMEDIATO
EL MOLAR**

Cesar Falero

25 AÑOS DE EXPERIENCIA



642 520 365



DECORACIÓN Y PINTURAS

ASESORAMIENTO GRATUITO
PINTURAS GARCÍA
606 51 43 65

Trabajos de **PINTURA** en general

- Reparaciones
- Impermeabilizaciones
- Frentes y terrazas
- Interiores y exteriores
- Rejas y ventanas
- Puertas y portones
- Presupuestos sin cargo



AcusVib

INGENIERÍA EN CONTROL DE RUIDO Y VIBRACIONES

SERVICIO DE CONTROL DE RUIDOS Y VIBRACIONES EN MADRID

Técnicos altamente cualificados y equipamiento de última generación.

INSTALACIÓN DE AISLAMIENTO ACÚSTICOS Y ANTIVIBRATORIOS EN MADRID

Realizamos cálculos estructurales para ofrecer los mejores resultados

Pide tu presupuesto sin compromiso

Contacta con nosotros visitando nuestra página de contacto. Llámanos o rellena el formulario de contacto y solicita información sobre nuestro servicio de control de ruidos y vibraciones.

Nuestro equipo estará encantado de atenderte y darte asesoramiento personalizado.

¡Te esperamos!

Web: <https://acusvib.com>

Tfno: [636 59 64 33](tel:636596433)

Email: javier@acusvib.com

DECORACIÓN Y PINTURAS
PINTURAS GARCÍA
606 51 43 65
agfuentes69@hotmail.com



DISEÑOS RULAR
DAMOS IMAGENA TUS SUEÑOS

Creamos tus ideas

Anuncios para publicidad impresa o digital, tarjetas de visita, pegatinas, cartelería, etc.

606.68.10.86
creacionesrular@gmail.com

“Hacia un nuevo ciclo”

Comenzamos uno de los períodos intensos, energéticamente hablando, del año. En este año “bisagra”, pues marca grandes cambios en nuestra civilización, con el cambio de los Planetas transpersonales, veremos grandes movimientos de finales y comienzos, en todo aquello que caracteriza un ciclo en la humanidad. Cambios políticos, económicos, en las relaciones... la entrada de Plutón en Acuario ya fue el detonante o el pistoletazo de salida, para grandes acontecimientos que veremos todos.

Ya estamos viendo, como los movimientos políticos están marcando grandes cambios, por no hablar de todo lo que está sucediendo en nuestro país. El día 28 de febrero, ha habido una Luna nueva con un gran contenido kármico, pues realmente ha sido como otro eclipse. Una gran carga pisciana, marca finales y un saldado de cuentas pendientes.

Es necesario equilibrar lo que damos con lo que recibimos y conectarnos también con nuestra misión de vida, con lo que vinimos a dar a los demás, como don o talento, ver en nosotros nuestra mejor versión y ofrecerla para el bien colectivo. Son momentos de “bajar el cielo a la tierra”, de traer todo lo espiritual y materializarlo. El día 1 de marzo, Venus comienza su movimiento retrógrado, lo hará estando en Aries, volviendo después a Piscis hasta el día 6 de abril. Con Venus retrógrado, es fácil que vengan a nosotros recuerdos de amores pasados, incluso reencuentros.



Teniendo en cuenta que Mercurio también entrará retrógrado el día 15 en Aries, hasta el 11 de abril, los asuntos del pasado pueden asomar para ser revisados, especialmente, temas de comunicaciones pendientes. Evitar desplazamientos, trámites, viajes, que no sean imprescindibles, hasta que Mercurio esté directo, nos puede ahorrar retrasos y otros inconvenientes que se suelen dar cuando Mercurio está retrógrado, haciendo tediosas estas tareas.

Hay que prestar mucha atención a los malentendidos, pues estando la energía en Aries de Venus y Mercurio, puede dar lugar a conflictos y discusiones, salidas de tono y cierta agresividad verbal.

No es conveniente iniciar nuevas relaciones con Venus retrógrado, pues se pueden presentar situaciones que parezcan repeticiones de anteriores experiencias, para que realmente, si queda algo en nuestro interior que reconocer y sanar, que hace que repitamos patrones de relaciones conflictivas, lo hagamos consciente y sanemos para cerrar ciclos.

¡Y llegan los grandes protagonistas del mes de marzo! Los dos eclipses y el equinoccio de primavera, comienzo del año astrológico con la entrada del Sol en Aries.

Aprovechar los días anteriores para hacer introspección, conexión con nuestra esencia, en la naturaleza, en silencio, buscando un tiempo de contemplación y reflexión, para re-cordar (volver a nuestro corazón) y escucharnos.

Hacer una revisión (además, revisar con Mercurio y Venus y retrógrados) se hace muy oportuno; de todos aquellos aspectos de nuestras vidas que, quizás, ha llegado el momento de cerrar para comenzar una nueva etapa. Si nos sentimos desbordados emocionalmente, la ayuda de las esencias florales, como Nogal o Avena silvestre, nos pueden ayudar a soltar y encontrar nuestro camino.

Todo antes de los eclipses, para ver hacia dónde nos está llevando la vida. Hacia dónde hemos de dirigir nuestros pasos.

Comenzar nuevos proyectos, especialmente si tienen una utilidad para un bien mayor, es decir, todo aquello que podamos aportar, convirtiendo el trabajo como obligación, en algo con lo que disfrutamos y que además es nuestra contribución para un nuevo tiempo, puede traernos muchas satisfacciones a todos los niveles.



Aprovechar la energía del impulso que nos da Aries, para iniciar, conquistar nuevos territorios, nos puede traer realmente un nuevo re-nacer, una renovación y una energía de crecimiento y expansión.

Finalizando este mes de marzo, el día 30, Neptuno entra el Aries, donde se encontrará con Saturno en conjunción, más adelante.

Este es otro de los aspectos importantes de este año, la conjunción Saturno y Neptuno en Aries.

Materializar lo espiritual, concretar en algo físico y tangible todo lo referente al mundo sutil y al sentido de unidad.

Es el momento de nuevos inicios. Puede que coincida con el nombramiento de un nuevo Papa, pues es el inicio de nuevos líderes espirituales, bien por el fallecimiento del actual o por su retirada.

Esto marcará también un cambio en la dinámica de una de las Religiones más significativas y con impacto en las grandes masas.

Como digo, estamos en momentos de cambios, transformación e inicios. La conexión con la naturaleza, buscar un tiempo todos los días, para estar en calma, bien escuchando música, contemplando, practicando respiraciones, caminando en silencio, pintando... en fin, todo aquello que nos ayude aligerar el estrés y estar tranquilos y en paz, nos pondrá en el camino que nos lleva nuestra esencia, y no olvidemos que el viaje siempre es hacia dentro, como se suele decir, donde nos lleve el corazón.

Un gran abrazo de Luz a todos, nos vemos en el siguiente artículo.

Ana Isabel Gallego García.
Astróloga y Terapeuta Holística.





SABIDURÍA DE CARTAS



Aries: PRINCESA DE ESPADAS

No dejes que tus sentimientos oscurezcan tu capacidad de percepción. Rebélate contra las convecciones establecidas, estás preparado para destruir aquello que recorta tu libertad. De ti surgirá un <NO> de un inequívoco <SI> a ti mismo.



Tauro: XI. EL DESEO

Hay áreas de tu vida que te gustaría experimentar plenamente y tú misma te lo impediste en el pasado. Es el momento de aceptar conscientemente lo que hay dentro de ti, para permitirte vivir a tu máxima energía y disfrutar de todos los aspectos de tu vida



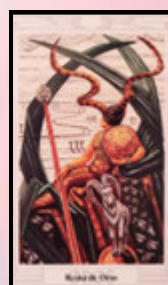
Géminis: VIII. EL AJUSTE

Las tormentas de la vida amenazan continuamente con romper nuestro equilibrio. No te olvides de que lo que nos enfurece nos domina, así que no pierdas tu centro y otorgues a otros ese poder. Recuerda que <Todo lo que el hombre siembra, así segará >.



Cáncer: VI. EL EMPERADOR

No pierdas la seguridad en ti mismo, ni la estabilidad a través de la acción. Se firme ante la situación que vives, porque tú determinación será la que te llevará al éxito y a controlar lo que te detiene, saliendo del bache con la cabeza bien alta.



Leo: REINA DE OROS

Has luchado duro por conseguir lo que tienes y nadie te ha regalado nada. Eres un guerrero por ti mismo, recuerda que no tienes que demostrarle nada a nadie. El fallo está en no saber cuándo parar o cuando ya es suficiente. Deja de luchar y empieza a disfrutar de la cosecha o al final todo se echará a perder.



Virgo: XIX. EL SOL

Iluminarás y disiparás las tinieblas, rompiendo con aquello que te enfrasca y alcanzarás el éxito. Eres libre y espontáneo, y como el sol, brillas y te mantienes por ti mismo. No como las máscaras que te rodean, las cuales se desarmarán y caerán al suelo. Tú destacarás del resto.



Libra: XVI. LA TORRE

Al igual que nuestro organismo cuando nos quitan un diente cariado, la destrucción de relaciones y situaciones sin salida que impiden nuestro desarrollo pueden ser el inicio de nuestro proceso de curación. Los vaivenes de la fortuna parecen trágicos e impredecibles, pero los necesitamos, e inconsciente o conscientemente los provocamos.



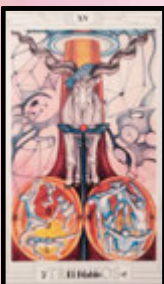
Escorpio: I. EL MAGO

Recuerda que tus acciones y tus palabras tienen poder. Se consciente de como tus palabras afectan a los demás y como su energía influye y afecta a tu entorno. Tienes el poder de manifestar algo que hace tiempo ronda por tu cabeza, ponte manos a la obra. Al fin y al cabo es tuyo y sabes perfectamente que hilos mover para alcanzarlo.



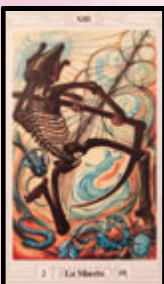
Sagitario: XVIII. LA LUNA

Las percepciones ilusorias y las seducciones tentadoras estarán al acecho e intentarán desviarte de tu progreso. Haz caso a tu intuición y no te dejes arrastrar a la oscuridad de la noche dejándote llevar por las apariencias. O correrás el peligro de perderte a ti misma.



Capricornio: XV. EL DIABLO

Supera la presión de los roles estereotipados y experimenta la verdadera libertad del alma. Quizás en tu situación, ser sutil y estratégico no te servirá de nada. Ten coraje y honestidad, reconoce tus emociones y exprésalas sin importar donde caigan las fichas. Que te tachen de malo no debe importarte, y merece la pena por hecho de ser fiel a ti mismo.



Acuario: XIII. LA MUERTE

Mira por ti y no sientas culpa. Como la guadaña corta las cuerdas que nos unen al pasado, atado a viejas costumbres y convenciones obsoletas, libérate y sigue adelante sin miedo para unirte al barrido de luz entrante. No permitas que la nostalgia y las lealtades gastadas te detengan, pues no se trata de herir o rechazar a nadie, sino de seguir tú propio camino y no perder tus oportunidades.



Piscis: XIV. EL ARTE

Saber esperar la ocasión oportuna es un don. A veces, lo más inteligente es sonreír como si no pasara nada, adaptando nuestra actitud al medio. Tú sabes cocinar a fuego lento. Coge lo mejor de tu experiencia e intégralo mezclándolo con tu paciencia. No lo pongas sobre la mesa hasta que no llegue el momento.

TENEMOS UN ESPACIO PUBLICITARIO DIGITAL PARA TU NEGOCIO

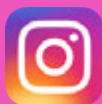


PONTE EN CONTACTO
CON NOSOTROS, TE
ASESORAMOS PARA
ELEGIR TU ESPACIO E
INCLUSO A DISEÑAR EL
ANUNCIO

ESCRIBE A:
revistapasandopagina@gmail.com



WWW.PASANDOPAGINA.COM



[REVISTAPASANDOAPAGINA](#)



[REVISTA PAGANDO PAGINA](#)