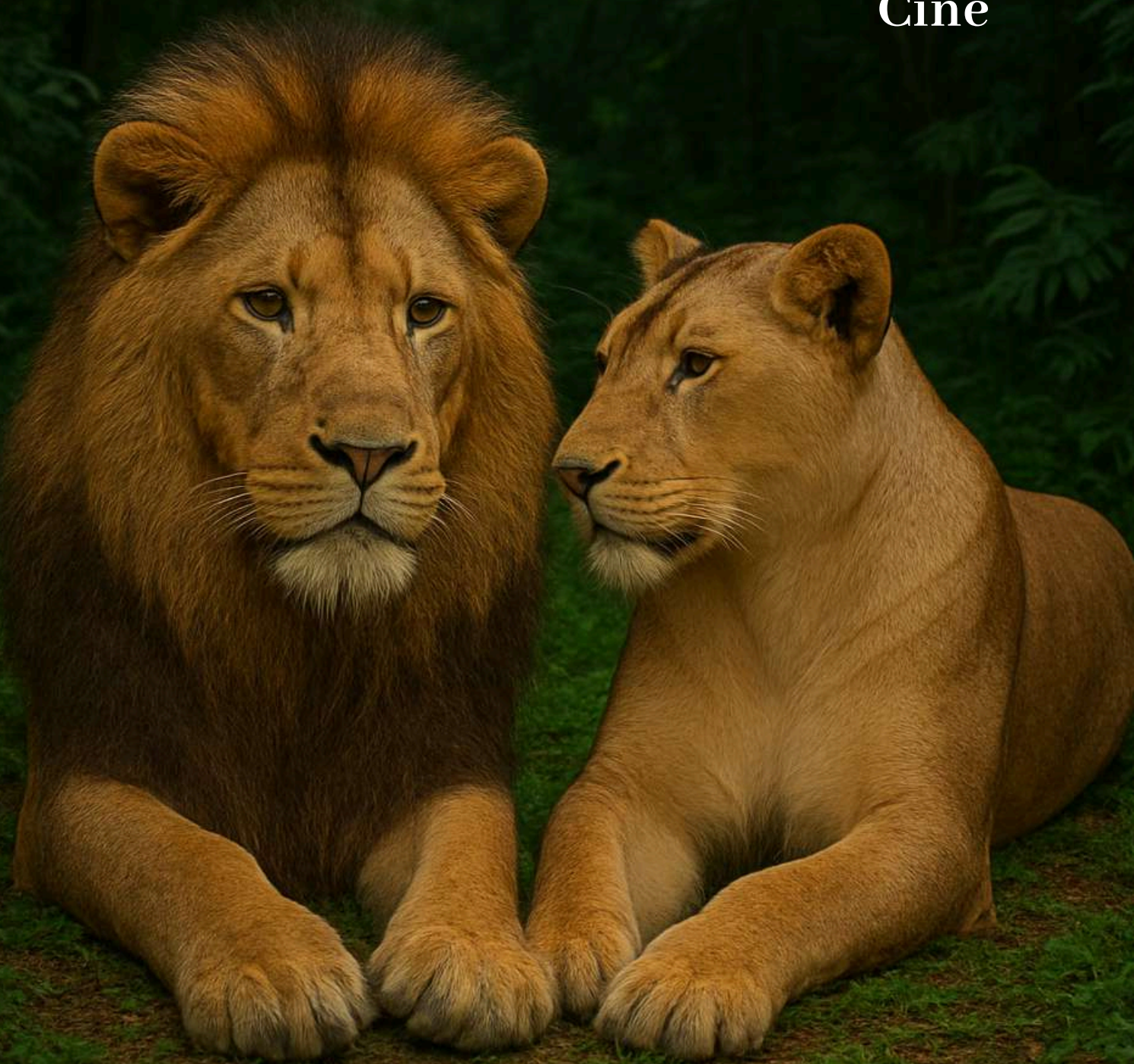


Pasando Página

Septiembre 2025

Actualidad
Astrología
Opinión
Música
Motor
Viajes
Cine

El motor de la Sierra Norte





TRANSPORTE

MUDANZAS

GUARDAMUEBLES

INTERNACIONAL



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

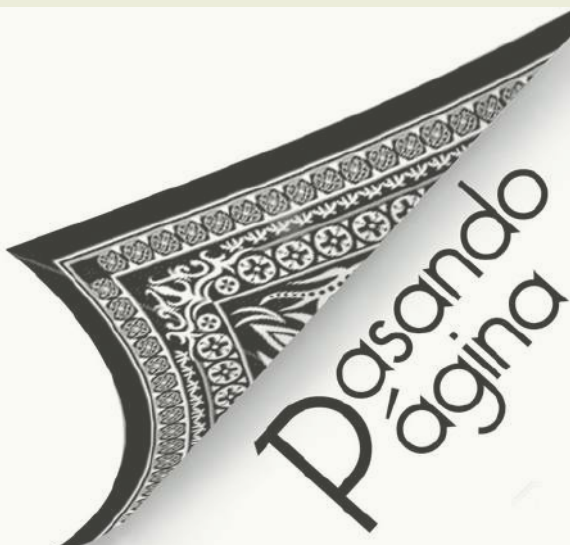
91 381 55 77

BARCELONA: Carrer Xarel·lo P. Empresarial CERVELLO

93 660 50 51

www.rhernan.com

info@rhernan.com



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

Relatos

Himno El Novio de la muerte

Historia

El camino Español en USA

Gastronomía

El Fogón de Cacharro

Cine

Tiburón

Música

Porma Music Festival

Cuaderno de Campo

Naturaleza viva

Horóscopos

Octubre

Opinión

Haters, rancios y gente mezquina

Salud emocional

Tipos de apego

Motor

TT Circuit Assen

Astrología

Último trimestre del año

Actualidad

La Soledad no deseada

Viajes

Arzerbaijan

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 Martínez, Rafa Turnes, Brahim Belfakire, Arantxa Luque, Jesús A. Ramos.

Editorial

R.C

Ilustraciones

Andrés Fernández

Fotografía

María Barquero, Jorge Pascual y Olga Lorenzo

Imagen de portada

Bhahiind



Editorial

¿Guerras buenas y guerras malas?

Ninguna guerra puede ser buena. No obstante, la historia de la humanidad está plagada de ejemplos en los que las guerras están justificadas, valorizadas, ensalzadas, glorificadas y hasta santificadas. Entrados ya los tiempos modernos, tras la Segunda Guerra Mundial y a partir del grado de desarrollo alcanzado por las sociedades modernas, todo conflicto entre países debería haber sido resuelto de una manera pacífica. Esta debería ser una posición irrefutable desde el punto de vista moral y ético, pero no es así porque, paradójicamente, son los países más desarrollados económica y socialmente, los más poderosos, los que han alentado, financiado y ejecutado los conflictos bélicos de mayor trascendencia y envergadura a lo largo y ancho del planeta, dejando cada vez más a la vista la poca utilidad real de los organismos internacionales creados por ellos mismos con el supuesto objetivo de evitarlos. Debería ser muy difícil –*si no imposible*– justificar que hay guerras necesarias, por ejemplo, las que algunos países llevan a cabo y otros no. *¿Cómo es que pueden vastos sectores de la sociedad global aceptar convincentemente tanta contradicción?* Seguramente porque existe otra guerra, una que se libra todos los días y no con armas de fuego, misiles o bombas sino a través de los medios masivos de comunicación: son batallas por las ideas, destinadas a modelar el sentido común de los pueblos de acuerdo a determinados intereses.

R.C





4 TIPOS DE APEGO



EL VÍNCULO DE APEGO: TEJIENDO CONEXIONES VITALES (PARTE I)

¡Hola a todos y bienvenidos a este espacio donde exploramos los hilos invisibles que tejen nuestro desarrollo y bienestar!" Soy Belén Camín, y hoy vengo a contaros algo que nos toca muy de cerca a todos: **EL APEGO**.

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunas personas se sienten seguras en sus relaciones mientras que otras luchan constantemente con la confianza o el miedo al abandono? ¿O por qué, como padres, a veces nos sentimos perdidos sobre cómo responder a las necesidades emocionales de nuestros hijos? La respuesta a menudo reside en cómo se formaron nuestros primeros vínculos, en lo que llamamos el apego.

No me refiero al apego a un objeto material, sino a algo mucho más profundo: **el vínculo emocional fundamental que se establece en los primeros años de vida y que moldea nuestra forma de relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos.**

Vamos a desentrañar este concepto, hacerlo comprensible y, lo más importante, ofreceremos herramientas y reflexiones para que, si sientes que hay algo que mejorar, puedas hacerlo. Porque, como veréis, nunca es tarde para construir vínculos más sanos y seguros.

I-¿Qué es Realmente el Apego? Más Allá de lo Cotidiano

Cuando escuchamos la palabra "apego", a menudo pensamos en el cariño que le tenemos a un objeto o a una persona. Pero en psicología del desarrollo, el apego tiene un significado mucho más específico y científico. Como nos explica el experto **Guerrero (2018)**, el apego es un **vínculo afectivo asimétrico**. ¿Qué significa esto de "asimétrico"? Pues que no es una relación de igual a igual en sus inicios.

El bebé, al nacer, es una criatura completamente indefensa que depende totalmente del adulto para su supervivencia y bienestar emocional. Esta fuerte dependencia emocional del bebé hacia su cuidador principal es lo que define el vínculo.

Este vínculo se establece para satisfacer las necesidades básicas del bebé en cada etapa de su desarrollo. Y aquí viene lo más importante: las experiencias tempranas moldean la arquitectura cerebral en las primeras etapas de vida.

Esto significa que la forma en que los padres o cuidadores principales responden a esas necesidades emocionales -como el hambre, el sueño, el malestar o la necesidad de comunicación- no solo calma al bebé en el momento, sino que literalmente **configura cómo se organizará su cerebro y cómo se producirán las conexiones neuronales**.

Piensa en ello como los cimientos de una casa. Si los cimientos son sólidos y estables, la casa que se construya encima será robusta y resistente. Si son inestables, la casa tendrá problemas. De la misma manera, **la calidad de este vínculo primario tendrá repercusiones impredecibles en todos los ámbitos del desarrollo de una persona**, ya sea cognitivo, comunicativo o motor. No se trata de una "sentencia", pero sí de una base muy poderosa.

2- Los Estilos de Apego: ¿Cómo Se Manifiesta Este Vínculo?

El tipo de apego que desarrollamos es un reflejo de esas primeras interacciones y experiencias. La investigación ha identificado varios tipos, siendo el **apego seguro** el más deseable y el más común, representando aproximadamente el 75% de los casos.



Vamos a explorar los principales tipos de apego, según lo que nos muestran los estudios:

• Apego Seguro:

- **¿Cómo se ve?** Imagina un bebé que llora y su cuidador acude, lo consuela y le atiende. Con el tiempo, este niño aprende que puede confiar en que sus necesidades serán satisfechas. Cuando se siente seguro, explora el mundo con curiosidad, sabiendo que tiene una "base segura" a la que regresar.
- **En la vida adulta**, estas personas tienden a tener relaciones más estables y satisfactorias, confían en sí mismas y en los demás, y gestionan mejor sus emociones.

• Apego Inseguro Evitativo:

- **¿Cómo se ve?** Piensa en un bebé que, cuando llora, no siempre recibe una respuesta o, si la recibe, es de forma fría o distante. Aprende que mostrar sus emociones no es efectivo para obtener consuelo. Entonces, se vuelven muy "independientes", evitando el contacto emocional o la expresión de necesidades. Pueden parecer que no les afecta la separación del cuidador.
- **En la vida adulta**, pueden tener dificultades con la intimidad, pueden parecer emocionalmente distantes, priorizando la autosuficiencia y el trabajo para evitar relaciones profundas.

• Apego Inseguro Ambivalente (o Ansioso-Ambivalente):

- **¿Cómo se ve?** Este niño tiene cuidadores que a veces responden a sus necesidades y a veces no. La respuesta es impredecible. Esto genera ansiedad en el niño, que nunca sabe si va a ser atendido. Se aferran desesperadamente al cuidador, mostrando angustia extrema cuando se separan y dificultad para calmarse incluso cuando el cuidador regresa. Quieren cercanía, pero no confían del todo en que se mantendrá.
- **En la vida adulta**, estas personas a menudo buscan mucha cercanía en las relaciones, temen el abandono, pueden ser muy demandantes emocionalmente y utilizan el entorno laboral para satisfacer esas necesidades de apego.

• Apego Desorganizado:

- **¿Cómo se ve?** Este tipo de apego se forma en situaciones donde el cuidador, que debería ser la fuente de seguridad, también es, paradójicamente, una fuente de miedo o amenaza. Los niños no tienen una estrategia coherente para regularse porque la figura de apego es impredecible y atemorizante. Pueden mostrar conductas contradictorias, como acercarse y luego evitar al cuidador.
- **Sus orígenes** suelen estar ligados a experiencias traumáticas o negligencia grave.

Es crucial entender que **el desarrollo de un vínculo de apego seguro en los primeros tres años de vida, y especialmente en el primero, es fundamental para el bienestar físico, social y emocional de una persona.**

Belén Camín. Belencamin.com

Máster Acompañante en LEC® Liderazgo Emocional Consiente y Bioneuroemoción®

- ♦ ¿Necesitas un espacio seguro para hablar?
- ♦ Explora tus retos y objetivos con acompañamiento profesional.
- ♦ Alivia tu carga emocional y descubre cómo avanzar.

✦ Reserva tu sesión → <https://www.belencamin.com/contactame>

*"Parte II en próxima
publicación"*

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, 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



EL NOVIO DE LA MUERTE, EL HIMNO ETERNO DE LA LEGIÓN



Una carta, un desengaño amoroso y una bala marcaron el destino de Baltasar Queija de la Vega. Su trágica historia inspiró la canción que más de un siglo después, sigue siendo el himno eterno de la Legión: El novio de la muerte.

Un joven marcado por la pérdida

Baltasar Queija de la Vega nació el 2 de mayo de 1902 en Minas de Riotinto (Huelva), un pequeño municipio minero. En noviembre de 1920, con apenas 18 años, decidió alistarse en el recién creado Tercio de Extranjeros, germen de la actual Legión Española.

El alistamiento en aquella época solía responder a motivaciones muy distintas: desde la búsqueda de aventura hasta la necesidad de huir de problemas con la justicia. En el caso de Baltasar, la razón fue íntima y dolorosa: un desengaño amoroso.

Poco después de su llegada a la Segunda Bandera, recibió una carta que le destrozó. En ella le comunicaban que su novia, con quien había discutido antes de partir, había fallecido y la noticia lo marcó profundamente.

Soldados en plena batalla del Rif en el que murieron 11500 soldados españoles y 2500 Rifeños.



El propio fundador de la Legión, el teniente coronel Millán Astray, relató en una entrevista que lo sorprendió llorando desconsolado tras leer aquella carta. Baltasar solo pudo decirle:

—“Mi teniente coronel, ojalá que la primera bala sea para mí”.

La primera baja legionaria

El destino no tardó en cumplirse. Durante una retirada al campamento de Zoco el Araba de Beniajan, al sur de Tetuán, la escuadra en la que marchaba Baltasar fue atacada por fuerzas Rifeñas. Resistieron el ataque con éxito, pero la Legión entregó su primera vida en combate. Baltasar Queija de la Vega había caído abatido por un disparo.

Al recoger su cuerpo, sus compañeros encontraron dos objetos que reforzaron su leyenda: la carta que le anunciaba la muerte de su novia y un poema escrito de su puño y letra. La historia impactó tanto que Millán Astray ordenó que se le rindieran todos los honores militares. Desde aquel momento, el joven soldado pasó a ser recordado como “el novio de la muerte”.

De la tragedia a la música

La historia de Baltasar se propagó con rapidez entre los legionarios y pronto llegó a inspirar una canción. El escritor Fidel Prado compuso la letra y el músico catalán Juan Costa puso la música. Sin embargo, la pieza no nació como himno militar, sino como un cuplé, género popular en la España de principios del siglo XX.

La primera intérprete fue la cantante Lola Montes, que la estrenó en un teatro de Málaga. En la sala se encontraba la duquesa de la Victoria, directora de la Cruz Roja en Marruecos, quien quedó profundamente impresionada por la interpretación y convenció a la artista para llevar la canción a Melilla. **¡escucha aquí la canción !**

Combatientes del Tercio de extranjeros
en la batalla de Marruecos.



Allí, en plena guerra del Rif, El novio de la muerte sonó por primera vez ante soldados heridos y combatientes exhaustos. La reacción fue inmediata y muchos rompieron a llorar al escucharla. Fue entonces cuando Millán Astray decidió adoptarla como himno de la Legión.

Para ello, se adaptó la melodía, dándole un tono más solemne y marcial. Desde entonces, cada desfile, cada acto oficial y cada ceremonia legionaria se acompaña de este canto.



Teniente coronel Millán Astray

Un himno con historia

Lo que comenzó como una tragedia personal se transformó en símbolo colectivo. Más de un siglo después, El novio de la muerte no es solo una marcha militar: es el relato de un joven legionario que, tras perder a la mujer que amaba, se entregó sin reservas a la Legión y encontró la muerte en combate.

Esa mezcla de romanticismo y fatalidad es precisamente, lo que explica su vigencia. La canción emociona porque no es solo música ni letra si no que está sostenida por una historia real que conecta con la idea del sacrificio, la lealtad y el amor más allá de la vida.



Baltasar Queija De la Vega en el tercio de extranjeros.

Hoy, cada vez que suenan sus compases, resuena también la memoria de aquel muchacho de Minas de Riotinto que, sin saberlo, dio origen al himno más emblemático de la Legión Española.

Texto: Aitor López
Imágenes: Cedidas por internet



Monumento en honor al centenario de la Legión en el paseo de la Castellana, Madrid



Desfile militar de la Legión con su peculiar mascota.



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

TT Circuit Assen

La *Catedral del Motociclismo* *Cien años de emociones y velocidad*

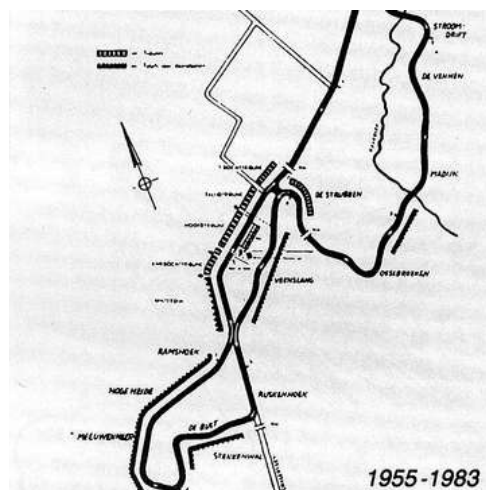
El TT Circuit Assen, conocido originalmente como Circuit van Drenthe, es considerado la meca del motociclismo mundial. Para los pilotos de dos ruedas, ganar en este trazado tiene el mismo prestigio que lo representa Indianápolis, Le Mans o Mónaco para los autos de competición.

Los orígenes del camino rural al mito

La historia comenzó en 1925, cuando el Motorclub Assen en Omstreken organizó el primer Trofeo Turístico Holandés en un trazado de 28,5 km que atravesaba pueblos y caminos de ladrillo. Piet van Wijngaarden se impuso en aquella edición, iniciando una tradición que pronto trascendería fronteras.

En 1926 el circuito se trasladó más cerca de Assen, adoptando el nombre de Circuit van Drenthe. Con una longitud de 16,5 km y carreteras más anchas, ganó rápidamente prestigio internacional. En 1936 recibió oficialmente el título de TT Holandés y tras la interrupción de la Segunda Guerra Mundial, regresó en 1946. Desde 1949 forma parte ininterrumpida del Campeonato Mundial de Motociclismo, algo único en el calendario.

Primera modificación que se hizo en el trazado con muchos mas virajes.



La consolidación hacia un trazado permanente

En 1955 nació un nuevo recorrido de 7,7 km, mezcla de carreteras locales y secciones construidas para la ocasión. El legendario piloto Geoff Duke lo estrenó con victoria, consolidando el trazado clásico que durante dos décadas apenas sufrió cambios.

Las primeras modificaciones significativas llegaron en 1976 con la introducción de una “chican” y nuevas variantes para aumentar la seguridad. En los años siguientes se modernizaron curvas icónicas como Ruskenhoek y se inauguró un complejo de boxes a la altura de las exigencias internacionales.

Transformación y modernización

El gran giro llegó en 1984, cuando se recortó el bucle norte y el circuito perdió casi una milla de extensión, ganando en técnica y espectáculo. A partir de los 90, Assen inició su conversión en un recinto completamente cerrado, lo que abrió la puerta a la llegada de categorías de automovilismo como el DTM, la Champ Car o el TCR Europa.

Prueba motociclista en el antiguo trazado, junto con los espectadores a pie de pista.



Esta es la última modificación del circuito.



En 1999 el circuito vivió una modernización importante con la renovación de sus instalaciones principales. Apenas tres años después, en 2002, se amplió el paddock y se reforzaron las zonas de seguridad. La gran revolución llegó en 2005 con la instalación de la primera grada ‘flotante’ del mundo y el inicio de una profunda remodelación del sector norte, que dio lugar a la actual zona de estadio y a nuevas configuraciones del trazado. La última gran reforma llegó en 2010, cuando Ruskenhoek se modificó de nuevo para diferenciar el uso entre motos y autos.

La Catedral del motociclismo hoy



Pese a las transformaciones, Assen ha sabido conservar su esencia: un trazado rápido, fluido y técnico que exige precisión milimétrica. Su calendario actual combina MotoGP, Superbikes y múltiples campeonatos de automovilismo, garantizando su vigencia como referente del deporte motor.

No es casual que Assen sea conocida como la Catedral del Motociclismo, cada curva atesora la memoria de campeones y cada victoria se convierte en historia eterna. En las puertas de su centenario, el circuito celebra cien años de velocidad, tradición e innovación, confirmando su lugar como uno de los templos sagrados del deporte motor.



**Ángel Nieto
pilotando su Derbi
en el trazado
holandés.**



Texto: Rubén López
Imágenes: Ceditas de internet

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



TIBURÓN: 50 AÑOS DE LA PELÍCULA QUE CAMBIÓ HOLLYWOOD

En la historia del cine hay películas que logran trascender gracias a su calidad artística. Otras, sin embargo, lo hacen por su impacto popular. Pero muy pocas son las que lo consiguen por ambos motivos. Cincuenta años después de su estreno podemos afirmar que *Tiburón* (Steven Spielberg, 1975) ha resistido el paso del tiempo, y se ha convertido ya en un clásico. Uno que, además, transformó la industria de Hollywood allá a mediados de los 70.

Justo antes de los créditos iniciales, con la pantalla aún en negro, empiezan a sonar los acordes de la ya mítica música de John Williams. Un compositor que ya llevaba quince años de carrera en el cine, y que posteriormente ha convertido sus composiciones en himnos mundialmente reconocidos: *Star Wars*, *Superman*, *Indiana Jones*, *Harry Potter*.....entre muchos otros. Pero la primera melodía con la que entró en la historia fue la de *Tiburón*. Genial en su sencillez, aunque la primera vez que se la mostró a Spielberg, este pensó que se trataba de una broma. Nada más lejos de la realidad, y ahora nos resulta imposible imaginar esos planos acuáticos sin las notas de Williams.



Para el director también fue su primer gran éxito, tras estrenar un par de películas en cines. Pero no hablamos de un éxito cualquiera: *Tiburón* rompió todos los esquemas y supuso un éxito de taquilla sin precedentes. Hoy parece normal que los grandes estrenos comerciales lleguen en verano con campañas publicitarias millonarias, pero en 1975 era una novedad absoluta. La película se estrenó de manera simultánea en todo el país, algo que no era habitual, y dio origen al concepto de blockbuster veraniego.



Sin embargo, el camino hasta ese triunfo fue un auténtico infierno. El presupuesto y el calendario inicial se multiplicaron por tres, en gran parte por el empeño de Spielberg en rodar a mar abierto, rechazando los tanques de agua de los estudios de Hollywood. Luchando contra la opinión de todo el mundo, el director se mantuvo firme.



El resultado artístico fue muy potente, y es que la sensación que consigue un rodaje en escenario natural nada tiene que ver con el de un estudio. Pero técnicamente la cosa fue un desastre: los tiburones animatrónicos contruidos para la ocasión se averiaban constantemente en el agua salada. Un contratiempo que se acabó convirtiendo en una bendición.

Y es que esas dificultades con el tiburón mecánico agudizaron el ingenio de Spielberg, que decidió retrasar su aparición en pantalla hasta bien avanzada la película. El resultado fue magistral: en lugar de mostrarlo, lo sugirió. El verdadero terror se construyó sobre la imaginación del público, mucho más inquietante que cualquier muñeco animatrónico. El director reconoció la influencia de Hitchcock, pero llevar esa idea a la práctica exigía talento. Y Spielberg lo tuvo: con apenas unos acuáticos y dos notas de John Williams, consiguió que medio planeta temblara cada vez que se metía en el mar. Ahí radica el verdadero secreto del éxito de *Tiburón*, más allá del marketing o la publicidad.



¿Pero es *Tiburón* una película de terror? Sí, pero no solo eso. Otra de sus genialidades es la mezcla de géneros y tonos. De hecho, el terror es casi más cercano al slasher que a las películas de monstruos. Tenemos a un asesino despiadado que acaba con sus víctimas una a una. Y atención a las dos set pieces, tanto la muerte de la joven al principio, como después la del niño (un momento muy crudo del que el propio Spielberg dudaría más tarde). Tras el suspense llega el cine social, con esa crítica feroz a los intereses económicos que se imponen al bienestar de la gente. Paradójicamente, la película que instauró el blockbuster tiene uno de los argumentos más anti-capitalistas de la filmografía de su director. Y, para terminar, la cinta se convierte en una película de aventuras, con esos tres hombres tan diferentes a la caza del monstruo. Secuencias magníficamente rodadas, dando profundidad a los personajes y sus relaciones, y hasta unos medidos toques de humor que alivian la tensión.

Todo ello hace de *Tiburón* lo que es hoy: una obra imperecedera que cambió para siempre la industria del cine... y también la relación de la humanidad con los tiburones. Hasta 1975 apenas se contabilizan una decena de películas sobre estos escualos, cuando ahora hay centenares, y raro es el verano que no se estrene alguna de ellas en la gran pantalla. Sin embargo, el fenómeno también tuvo su lado oscuro, como fue el incremento de la caza indiscriminada del animal. Pero esa ya es otra historia, más ligada a la estupidez humana que al cine.



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



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

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



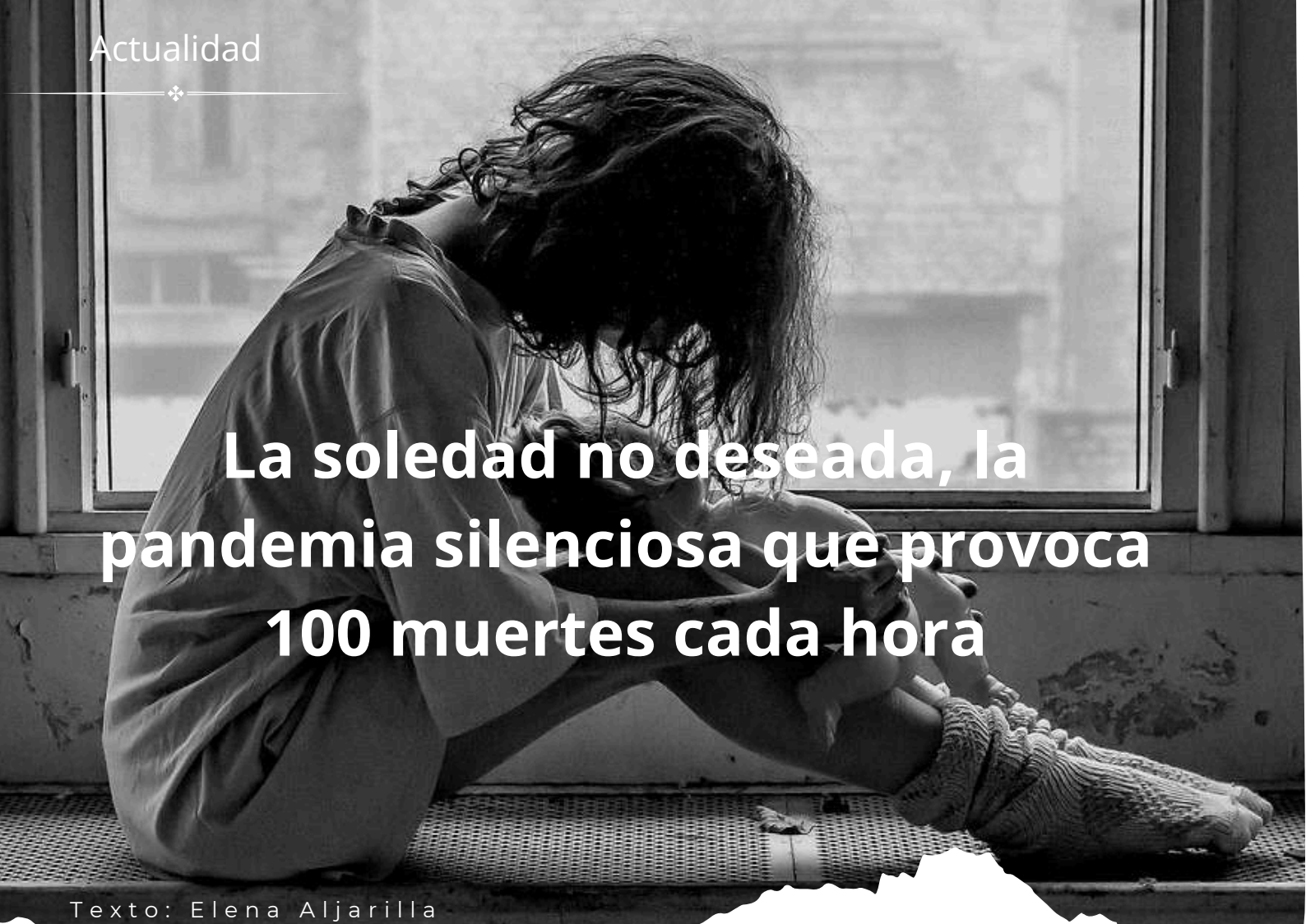
+34 627825194



@susanagdemarinam



susanagarciademarinam@gmail.com



La soledad no deseada, la pandemia silenciosa que provoca 100 muertes cada hora

Texto: Elena Aljarilla

¿Se puede morir de soledad? Sí, se puede. Lo dice la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegurando en su último informe que la soledad está ligada a 100 muertes cada hora en todo el mundo, más de 871.000 muertes al año. Puede afectar a personas de todas las edades, géneros y orígenes y se manifiesta en distintos lugares y diferentes circunstancias sociales y económicas. En la era de la comunicación, las nuevas tecnologías nos aíslan, las conexiones sociales flaquean y la soledad es ya un factor de riesgo para la salud equiparable al tabaquismo o la obesidad.

Según el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada, estamos ante un “problema silencioso que afecta cada vez a más persona en España, en Europa y en el mundo. Supone una fuente de sufrimiento para las personas y limita su derecho a la participación en la sociedad; tiene consecuencias negativas para la salud y el bienestar y en consecuencia conlleva unos costes sociales y económicos muy importantes”. Sólo en España, la factura de la soledad supera los 14.000 millones de euros y supone un 1,17% del PIB.

«En esta época de infinitas posibilidades de conexión, cada vez más personas se sienten aisladas y solas», asegura Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS. «Aparte de los estragos que la situación provoca en las personas, las familias y las comunidades, la soledad y el aislamiento social, de no subsanarse, seguirán costando a la sociedad miles de millones en atención médica, educación y empleo», concluye.



Man-134808: Autor Alexandra Koch

Grandmother (Autor: MImirebelle)



Nos afecta a todos

En una sociedad hipercomunicada a través de las nuevas tecnologías, la soledad avanza silenciosa y hace estragos. Aunque lo primero que se nos viene a la cabeza son los mayores –y es cierto que la sufren- la verdad es que la soledad afecta a personas de todas las edades, pero especialmente a jóvenes y a quienes viven en países de ingreso bajo y mediano. Según la OMS, 1 de cada 6 personas a escala mundial se ven afectadas por la soledad: “Entre el 17 % y el 21 % de las personas entre 13 y 29 años han declarado sentirse solas, con las tasas más altas entre los adolescentes. En torno al 24 % de las personas de países de ingreso bajo declararon sentirse solas, el doble que en los países de ingreso alto (alrededor del 11 %)”, constata el informe.

Los datos no son muy diferentes en España donde según el Observatorio Estatal, se estima que el 20% de las personas sufren soledad no deseada. Más mujeres (21,8%) que hombres (18%) y, por edades, son los jóvenes los que más se resienten durante la adolescencia, y después las personas de 75 años y más. La soledad no deseada es también más acuciante cuando se da alguna circunstancia particular: es mayor en las personas con discapacidad (50,6%), en las personas con origen migratorio (32,5%) o incluso en el colectivo LGTBI+ (34,4%). Y, es especialmente grave en las personas con problemas de salud mental, ya que un 49,8% la sufre.



La soledad mata

Puede parecer obvio, pero es importante empezar a actuar. La soledad y el aislamiento social aumentan el riesgo de accidentes cerebrovasculares, cardiopatías, diabetes, deterioro cognitivo y muerte prematura. También afectan a la salud mental, ya que las personas que están solas tienen el doble de probabilidades de deprimirse puede provocar ansiedad y pensamientos de autolesión o suicidio. El informe de la OMS estima que la soledad está ligada a 100 muertes cada hora —más de 871 000 muertes anuales.

Y, las repercusiones negativas también se extienden al aprendizaje y al empleo. Los adolescentes que se sienten solos tienen un 22 % más de probabilidades de tener peores notas. Y, los adultos que están solos pueden tener más dificultades para encontrar o mantener un empleo y previsiblemente tendrán sueldos más bajos con el paso del tiempo.

La conexión social

“Incluso en un mundo conectado digitalmente, muchos jóvenes se sienten solos. A medida que la tecnología remodela nuestras vidas, debemos asegurarnos de que fortalezca —no debilite— la conexión humana”, asegura Chido Mpemba, Copresidenta de la Comisión de la OMS sobre Conexión Social. Porque la clave, al final no es otra que la relación, la conexión con otras personas.

La OMS define la conexión social como la forma en que las personas se relacionan e interactúan entre sí y asegura que puede proteger la salud a lo largo de la vida. “Puede reducir la inflamación, disminuir el riesgo de problemas de salud graves, fomentar la salud mental y prevenir la muerte prematura. También puede fortalecer el tejido social, contribuyendo a que las comunidades sean más saludables, seguras y prósperas”.

En el informe se apuntan medidas a todos los niveles (nacional, comunitario e individual) y se pide a los gobiernos que hagan de la conexión social una prioridad de salud pública. Ya se están tomando medidas. En la Comunidad de Madrid, por ejemplo, donde más de 276.00 personas mayores viven solas en su domicilio (21 25% de las personas de 65 años o más) hay un programa regional para abordar el problema de la soledad de los mayores, y se está empezando ahora a mirar a otros colectivos como los adolescentes.

Otras medidas son la sensibilización, el refuerzo de las políticas de bienestar, el fortalecimiento de la infraestructura social, e incluso la prestación de intervenciones psicológicas. Pero cosas más sencillas, a la mano de todos: participar en actividades y talleres grupales, de voluntariado, guardar el móvil para prestar atención completa en una conversación, acercarte a un amigo cuando sabes que está en situación de fragilidad, pedir ayuda profesional si el problema es severo, cread red de apoyo, porque #NoEstásSolo, y nadie más debería estarlo.





Abierto de Martes a Viernes 10 a 15h.

Sábados de 11 a 14h.

C/ Torote, 12 -

28791 Soto del Real (Madrid)

Telf. 91 847 85 92 Fax 91 847 87 00

www.chimedecor.com

**LA TIENDA DEL AHORRO ENERGÉTICO Y
EL MEJOR SERVICIO TÉCNICO**

**LA CALEFCCIÓN + ECONÓMICA +
ECOLÓGICA**

TOTAL LIQUIDACIÓN POR CAMBIO DE EXPOSICIÓN!!

**LEÑA Y PELLETS,
CALDERAS Y ESTUFAS,
LAS MEJORES MARCAS
A PRECIOS DE
LIQUIDACIÓN.**

**NUESTROS CLIENTES Y MÁS DE
30 AÑOS NOS AVALAN**



IVA INCLUIDO ¡Total

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

**liquidación
por fin de
temporada!!!!**



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

!! OCASIÓN!!! 1.650€ de UNGARO



Modo.5kw
950€



Modelo:LATO 11kw.
Se puede canalizar .
1.700€



Modelo Bristol
280€



Modelo CHAMANE
1.500€



Tecno-Hydro
1.780€



Modelo Milano:
8kw. - 1.460€
incluido wifi



París 70 visión,
turbina desactivable
1.351€

JARDINERIA Y PAISAJISMO

LOS ROBLES S.L.U.



TODO TIPO DE TRABAJOS DE JARDINERIA

MANTENIMIENTO DE JARDINES Y PISCINAS

PODAS Y TALAS EN ALTURA

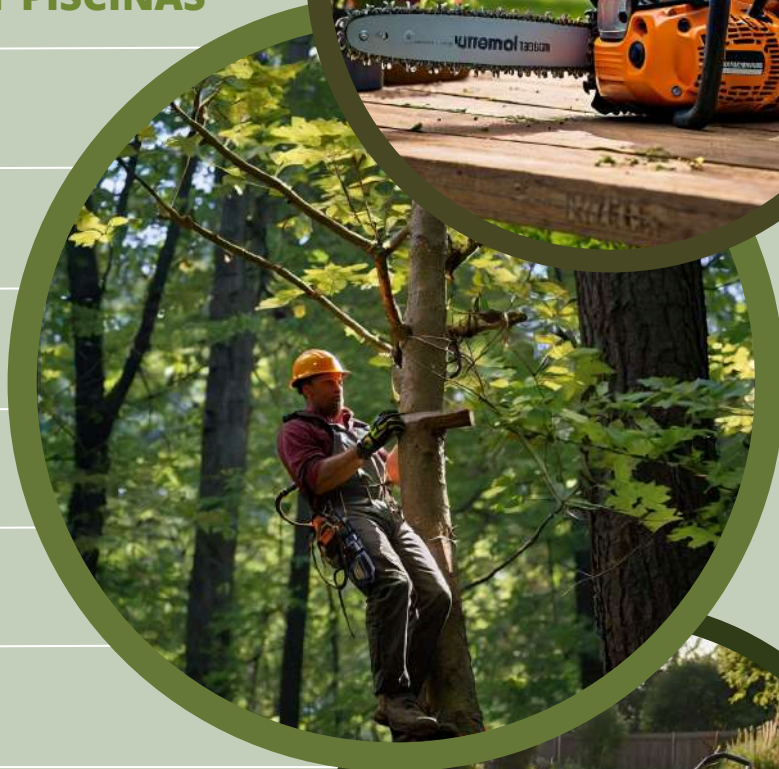
DISEÑO DE JARDINES

RIEGOS AUTOMÁTICOS

TRABAJOS FORESTALES

CONTROL DE PLAGAS

DESBROCES



683 130 029

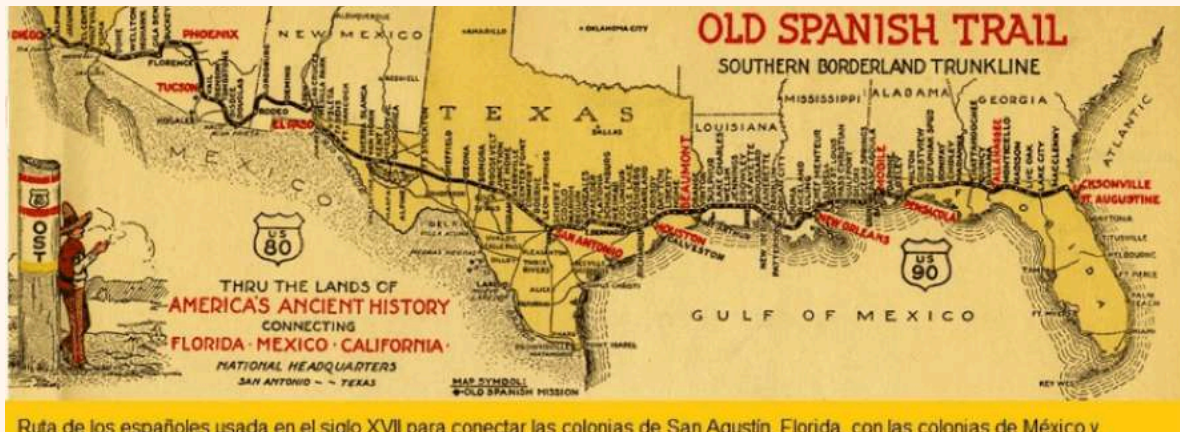


jardineriaypaisajismolosroble@gmail.com

Juan del Sarro

EL CAMINO ESPAÑOL EN USA.

OLD SPANISH TRAIL



...“el más largo, tortuoso y arduo sendero de mulas de carga en la historia de América”.
Abraham Lincoln

Es el año 1829 y han pasado ocho años desde que México ganó la independencia de España. Los comerciantes nuevomexicanos viajan por tierra para establecer nuevas relaciones comerciales con asentamientos fronterizos en California. Llevan mercadería fabricada al nivel local para cambiarla por mulas y caballos. Incluyen sarapes, frazadas, ponchos y medias; una variedad de pieles o cueros – gamuzas, túnicas de bisón, pieles de oso y de castor; como así también sombreros, chales y acolchados. En esta época en Santa Fe hay un aumento en la actividad económica como resultado del exitoso comercio americano y mexicano. Grandes cantidades de productos manufacturados llegan a Nuevo México del este de los Estados Unidos por el Sendero a Santa Fe. Mucha mercadería también circula por El Camino Real de Tierra Adentro hacia y desde el interior de México. Uniendo dos provincias mexicanas En 1829 la villa real de Santa Fe de San Francisco de Asís, la capital provincial de Nuevo México era una mera polvorienta comunidad fronteriza de un mezcla de familias españolas coloniales, más recién llegados de México, indios desplazados y un

pero creciente número de americanos. Mas de mil millas al oeste, el pueblo de La Reina de Los Ángeles era una comunidad de ranchos aún más pequeña. Consistiendo de poco más que una iglesia y plaza, algunas casas y edificios de gobierno, era la comunidad mexicana más grande en una región caracterizada por ranchos dispersos, misiones españolas en decadencia y pueblitos indígenas. Durante el invierno de 1829-1830, Antonio Armijo encabezó una caravana de 60 hombres y 100 mulas de carga desde Nuevo México a la misión de San Gabriel en California, al este de Los Ángeles. La caravana llevó alfombras de lana y frazadas fabricadas en Nuevo México para intercambiar por mulas y caballos. Muy pronto otros grupos de comerciantes siguieron. Algunos encontraron rutas alternativas que en conjunto se conocen como el Viejo Sendero Español. El grupo de Armijo tardó unas 12 semanas para llegar a California y seis semanas para volver por el sendero que los historiadores LeRoy y Ann Hafen llamaron, “el más largo, tortuoso y arduo sendero de mulas de carga en la historia de América.”

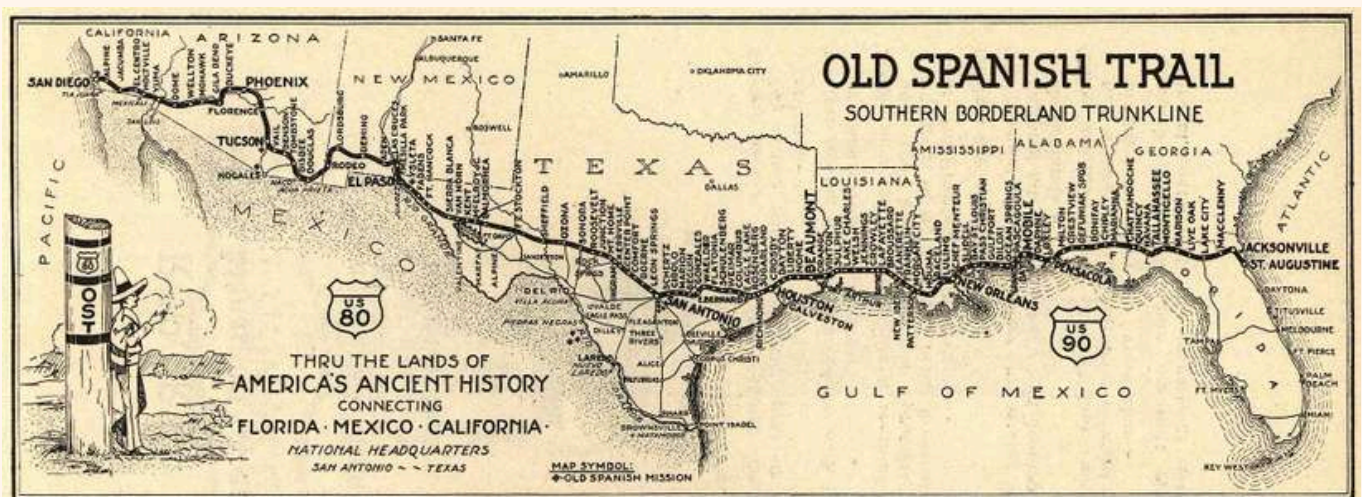
Mulas y hombres Las tierras atravesadas por el Viejo Sendero Español eran muy seductoras. Durante décadas misionarios, cazadores de pieles, indios americanos y otros a menudo se aventuraron en el vasto territorio entre Nuevo México y California. Cuando Armijo empezó su viaje, los comerciantes nuevomexicanos estaban familiarizados con las rutas que otros habían seguido y utilizaron el conocimiento geográfico cumulativo adquirido en las expediciones previas.



Los viajes eran arduos. Los cambios dramáticos en el terreno y el clima plantearon importantes desafíos. Las caravanas se perdieron, sufrieron de sed y fueron forzadas a comer los animales de carga cuando se les acabaron las provisiones. El comercio a lo largo del Viejo Sendero Español empezó como un intercambio o trueque legítimo por caballos y mulas, pero a algunos comerciantes y aventureros les resultó más fácil robar ganado que obtenerlo legalmente.

Americanos pretendiendo ser cazadores de castor, indios fugitivos de las misiones, indios de la frontera y renegados nuevo mexicanos se unieron para juntar caballos y mulas y llevarlos de vuelta ilegalmente a Nuevo México. Reaccionando a estos ataques generalizados, las autoridades de California trataron de rescatar a los animales y castigar a los ladrones, pero nunca fueron capaces de controlar el comercio ilícito. La línea de marcha de este extraño desfile se extendía más de una milla ...Cerca de este diverso equipo pasamos una noche...Los aparejos y fardos habían sido sacados y apilados cuidadosamente, para no sólo protegerlos de la humedad, pero también para crear una especie de barricada o fuerte para su propietario. De un lado a otro de estos pequeños corrales de mercadería una frazada mexicana se extendía bajo la cual se encontraba el comerciante fumando su cigarrito...

Teniente George Brewerton, 1848 Cargando el Atajo A lo largo del Viejo Sendero Español animales en buen estado, equipo de carga adecuado y una tripulación capaz eran los requisitos de un exitoso atajo. El éxito del viaje dependía de la destreza y habilidad de los que cargaban y dirigían a los animales que llevaban la mercadería. Nuevomexicanos tenían una muy buena y merecida reputación como excelentes jinetes y arrieros. Los testigos americanos se maravillaban ante la destreza y el talento con que enganchaban y ajustaban las cargas de mercadería. Viajeros experimentados sugerían que los nuevomexicanos deberían siempre usarse como arrieros pues “pueden hacer el trabajo en la mitad del tiempo que le lleva a otras personas.” Los arrieros siempre eran muy demandados y utilizaban una gran variedad de habilidades. Aseguraban las cargas con nudos muy complejos, empalmes y enganches; actuaban como veterinarios y herreros. Estimaban la capacidad de carga de una mula e identificaban y trataban a los animales que sufrían por las cargas mal balanceadas. Estimaban el tiempo del día de viaje para parar en una pradera o en la orilla de un arroyo que ofrecía buen forraje.



También debían ser capaces de levantar cargas muy pesadas, ser buenos herradores y lograr maravillas con un hacha, una llave y un árbol joven como palanca.” Bestias de carga Las mulas tienen increíble fuerza y aguante; andan mayor que los caballos cuando el agua y el forraje escasean, se recuperan mucho más rápidamente luego de períodos de privaciones. Sus duras y pequeñas pezuñas resisten el choque y la abrasión del terreno pedregoso. El equipo La mula fue el centro del sistema de transporte, pero el equipo de carga cumplió un papel muy importante. El aparejo fue la pieza clave pues pudo acarrear objetos pesados y de formas extrañas a través de largas distancias sin lastimar al animal. Una descripción sobrevive, “más cerca de lo que considero perfección en una silla de carga, que ninguna otra forma inventada.” Cautiverio ilegal Mucho antes que los comerciantes se aventuraran en esta región, los indios americanos viajaron e intercambiaron mercadería a lo largo de las sendas que las caravanas de comercio eventualmente seguirían. El arte rupestre nos muestra que los indios americanos fueron testigos del paso de caravanas de mulas. Guías indígenas tuvieron contacto por largo tiempo con comerciantes mexicanos y americanos. El comercio muchas veces involucró el intercambio ilegal de caballos, mulas y aún seres humanos. Algunos cautivos, que incluían indios americanos, españoles y mexicanos fueron rescatados en las frecuentes ferias de comercio que caracterizaron la economía del oeste. El comercio en cautivos cambió la forma de vida de los indios americanos y resultó en despoblación y en la pérdida de conocimientos tradicionales.

El cautiverio humano fue parte de la realidad del oeste y afectó a todos los que vivieron en la región. El ferrocarril y el fin del sendero Hacia la mitad de los 1840s, nuevas rutas como caminos de carretas transportaron al oeste no sólo tropas que lucharon en la guerra entre México y los Estados Unidos, pero también pioneros yendo hacia California, mineros tomando parte en la fiebre del oro y aún más comerciantes. Unos pocos americanos destacados usaron el sendero. En 1847 y 1848 Kit Carson llevó militares al este a lo largo del Viejo Sendero Español. El attaché military George Brewerton prepare un detallado informe sobre su viaje. John C. Frémont lideró viajes exploratorios de evaluación para planificar la llegada del ferrocarril al oeste. En 1869, una ruta ferroviaria unía las planicies del oeste medio y la bahía de San Francisco. Porciones del Viejo Sendero Español se convirtieron en caminos de carretas para el tráfico local, pero los días de atajos de mulas a través de la región a lo largo del Viejo camino Español habían terminado.



Texto: David López Cerro
Imágenes: Cedidas de internet



ÚLTIMOS ACONTECIMIENTOS EN MADRID

En un mundo donde todo parece ir demasiado rápido, nace ANORMAL, un club diferente, diseñado para quienes no se conforman con lo común y buscan tomar el control total de su vida. Más que un espacio, es un movimiento que reúne lo esencial del bienestar, el crecimiento y la autenticidad en cinco nodos que marcan el camino hacia tu mejor versión.

Nido (Emprendimiento): el lugar donde las ideas se incuban y crecen, un ecosistema para quienes creen en crear su propio camino.

Fuego (Alimentación): porque todo empieza desde adentro, con consciencia y nutrición que encienden tu vitalidad.

Espiritualidad (Silencio): un refugio para escuchar tu interior, encontrar equilibrio y cultivar la paz que sostiene tus metas.

Ornamento (Moda): la expresión de tu identidad hacia el mundo, un lenguaje visual que habla de quién eres y quién decides ser.

Pulso (Fitness): el ritmo que activa tu cuerpo, donde la energía y la disciplina se convierten en motor de transformación. Hay un ritmo colectivo que nos empuja a dar lo mejor de nosotros. Cada salto, cada repetición y cada meta alcanzada se festeja como un triunfo de todos.



En ANORMAL cada actividad es una oportunidad para descubrir que lo extraordinario no está en lo individual, sino en lo que construimos juntos. Aquí encontrarás aliados, amigos, una familia que comparte tu visión de vida y te recuerda, cada día, que no eres "uno más", sino parte de algo más grande. Madrid es nuestro puesto de trabajo, es el lugar en donde ocurre la magia y afianzamos los pilares que rigen nuestra vida en una perfecta armonía holística.



SIGUENOS DANDO CLICK
@A_NORMALCLUB

WE ARE NOT NORMAL
メント・モリ



GUISO SENCILLO Y RICO

SOLOMILLO DE CERDO/CORZO CON PIÑA

Texto: By "Cacharrito"
Pablo Fernández
Imágenes: Ceditas de internet

ELABORACIÓN:

Salpimentamos el solomillo previamente cortado en daditos y en la sartén echamos un chorrito de aceite de oliva y echamos el solomillo.

Rehogamos 4/5 minutos y echamos el ajete bien picado y la cebolla cortada en juliana. Pochamos bien y echamos la piña. Cuando esté todo bien doradito echamos y cucharadita de miel y movemos bien y echamos un buen chorrito de brandy. Reducimos un poco y echamos una cucharadita de mantequilla.

Cocinamos 2/3 minutos y echamos la harina, seguimos cocinando $\frac{3}{4}$ minutos y y le añadimos el caldo de pollo/verduras.

Reducimos fuego lento 10 minutos y está " listo para comer...."

INGREDIENTES:

- Solomillo de cerdo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Harina.
- Ajete
- Miel.
- Caldo casero de pollo/verduras.
- Cebolla
- Brandy.
- Mantequilla.
- Bote natural de piña.
- Sal/pimienta.

CONSEJO:

El solomillo rehogar solo vuelta y vuelta y la piña importante, utilizar el bote con todo su jugo.





Haters, rancios y gente mezquina



Un hater no es solo ese troll de teclado que lanza veneno digital desde la comodidad de su sofá, sino que, es también el espécimen que ha hecho del odio su forma de vida. Se alimenta de la ofensa gratuita y de la denigración para alimentar su ego. Su repertorio tóxico incluye joyas como la homofobia, la xenofobia, el racismo y el anti Pedro Sánchez, todo envuelto en una actitud hostil que repite como mantra en cada oportunidad que se le presenta.

Este verano, los vimos en su hábitat natural:

Políticos vomitando su bilis con total impunidad que, en lugar de ayudar a apagar incendios, prefirieron avivar el fuego con declaraciones tan insensibles como inhumanas.

Claro,
¿para qué aportar soluciones si pueden ganar aplausos y votos incendiando el debate?

Hoy día, es muy fácil construir un relato lleno de mentiras para borrar de la memoria la verdad de los hechos, porque no les pasa factura electoral a quienes perpetran esta mezquindad.

Gary Vaynerchuk, un tipo al que intento escuchar bastante, dice que cuando un hater nos lanza sus palabras envenenadas, nos tiene que dar pena.

Que, si esa persona es así de mezquina, es porque lo está pasando mal.
Y sí, Gary, en teoría te puedo comprar esa idea.

Pero en la práctica, pienso y me pregunto:

¿No tengo yo otra cosa mejor que hacer que sentir pena por un imbécil?

Así de rudo te lo digo.

Porque si eres un hater rancio, eres un gilipollas.

O un deslenguado sin escrúpulos.

En fin, paso de buscar más eufemismos.

Y es que otra cosa de la que habla mucho Gary es del «accountability»

Vamos, que te hagas responsable de tus acciones y decisiones.



Y bajo esa misma premisa, digo yo que, **si necesitas hundir a otras personas para sentirte bien, deberías responsabilizarte de ser un mierda.**

Quiero decirte, a ti, hater que te escondes en tu cobardía abrazado por los tuyos:

¿Quieres dejar más malestar en el mundo?

Yo no.

Y el que lo quiera hacer, por lo menos no va a contar con mi apoyo, mi interés, ni mi pena. Pena me da un cachorro abandonado o la gente que muere en Gaza.

Eso sí que es pena.

A los haters... que les zurzan.

El mundo tiene demasiados problemas serios como para que un tipo venga a patalear sobre cualquier cosa que le dé créditos políticos o de otra índole.

Además, ya pasó el tiempo de que la gente idiota se lleve siempre el protagonismo.

Qué casualidad que los que tienen éxito en la vida y mueven cosas bonitas, no son haters y están demasiado ocupados haciendo cosas, equivocándose, aprendiendo y compartiéndolo con el mundo para hacer de él un lugar mejor.

Los haters, le dan tanto poder a su visión, que se convierten en gente muy osada, vanidosa y con falta de respeto.

El ego suele ser inversamente proporcional a la inteligencia emocional. De hecho, suele cegar a más de uno.

Y oye, mi empatía es limitada y no quiero ponerla en gente rancia. Prefiero ponerla en gente y en cosas buenas.

Si no hay ofensa, ni interés, los haters no tienen poder.

Así que pongamos el foco en la gente buena.

Como decía Adelaida (una alumna, y una mujer muy lista):
«A la gente buena hay que ayudarla. Porque sí.»

Y creo que no se necesita más razonamiento que un **«porque sí».**

Gracias por leerme.

Que tengas un feliz día.





Arrancamoños - El Vellón



Alium - Madrid



Adormidera - Madrid



Uva - El Vellón

Naturaleza viva

PASEANDO POR
MADRID Y SUS
ALREDEDORES



Verbena - Madrid



Jara pringosa - Madrid



Malva - Madrid



Hierva de mula - El Vellón



Amapola - Pedrezuela



Leche de gallina - Madrid



Jara Blanca - Madrid



**Jara monpeliensis
Majadahonda**



**Falso diente de león
Madrid**



Flor de pera - Pedrezuela



**Cornicabra, árbol del pintor
- Majadahonda**



Lengu ade buey - Madrid



Belesa - Vellón

Servicio de DISEÑO Gráfico

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



¡Contáctanos!

@ brahimbelfakiredes@gmail.com



Azerbaiján.

POR DESCUBRIR

Para poder conocer el país es importante situarlo muy bien en el contexto histórico moderno. Este país es un conglomerado de culturas y etnias de países limítrofes, donde principalmente está constituido por persas provenientes de Irán, y por otomanos provenientes de la no lejana Turquía.

El país se ha desarrollado principalmente en la capital Bakú la cual es una urbe perfectamente estructurada con edificios de corte casi neoclásico que lo inunda todo provenientes de la unión soviética, que se mezclan perfectamente con otros edificios súper modernos con vidrieras imposibles que hace de Bakú una de las principales ciudades comerciales de toda la zona de caspio. De hecho la vida en Bakú nunca para, día y noche, y a pesar de ser un país principalmente musulmán, no se aprecia su influencia en la vida diaria de la mayoría de los habitantes.



El país se ha desarrollado principalmente en la capital Bakú la cual es una urbe perfectamente estructurada con edificios de corte casi neoclásico que lo inunda todo provenientes de la unión soviética, que se mezclan perfectamente con otros edificios súper modernos con vidrieras imposibles que hace de Bakú una de las principales ciudades comerciales de toda la zona de caspio. De hecho la vida en Bakú nunca para, día y noche, y a pesar de ser un país principalmente musulmán, no se aprecia su influencia en la vida diaria de la mayoría de los habitantes.



Nuestro viaje se centró principalmente en la escalada al monte Babadag de cerca de 3800 metros sobre el nivel del mar que está considerado sagrado para los habitantes locales.

Para llegar allí llegamos a Lahic un pueblo pequeño de montaña que hace de lanzadera. Allí Víctor, Ángel, David y yo nos enfrentamos a esta caminata de 12 horas que nos dejó agotados para un par de días.

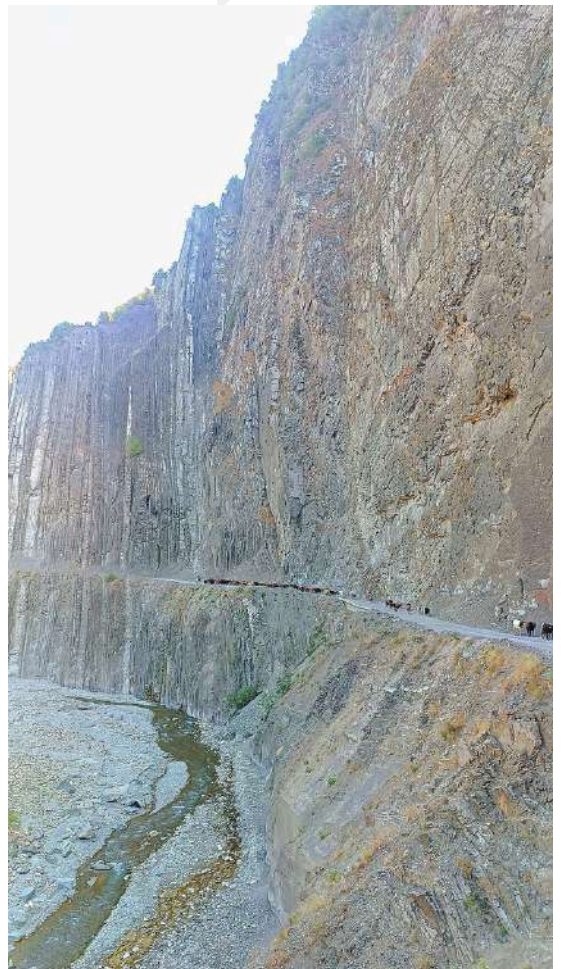
De allí a Saki, cuyo centro histórico medieval merece la pena, aunque a mí me pareció sin mucha vida, es más un museo al aire libre.



Por otra parte fuimos por la carretera de la costa hasta llegar a Quba y sus museos etnográficos y nos dispusimos a subir a Xinalic o también llamado Khinalug, que es considerado el pueblo más alto de toda Europa con mas de 2000 metros sobre el nivel del mar, en un entorno que si merece la pena una visita de varios días.

Ya para terminar el viaje visitamos los famosos petroglifos del parque nacional del Gobustán, que son unos de los mejor conservados al aire libre del mundo y que merece la pena la visita. Además se puede hacer conjunta con la visita a los volcanes de barro.

Azerbaiyán no es un país que repetiría por sus maravillas naturales o arquitectónicas pero si por sus gentes maravillosas entre el Cáucaso y mar caspio.





Volver a los sabores de siempre en Finca La Jaraba

Una experiencia entre vinos,
ovejas y recuerdos de infancia

“Porque hay lugares que se descubren con una copa en la mano y el alma bien abierta”



Hay lugares que no solo se visitan, se sienten. Finca La Jaraba es uno de ellos. Una finca en pleno corazón de Castilla-La Mancha donde la autosuficiencia no es una promesa de marketing, sino una realidad palpable. Aquí se cultivan olivos, almendros, pistachos, cereales y, por supuesto, viñedos. Todo convive en armonía con un rebaño de ovejas que pasta libremente entre campos cuidados con cariño y respeto.



Desde el primer momento, algo en la energía del lugar te atrapa. Tal vez sea el silencio, la amplitud del paisaje, o esa historia que duerme bajo tierra: la finca se asienta sobre unas antiguas lagunas de origen árabe que siguen latiendo, silenciosas, bajo las raíces del viñado.



Del campo al queso sin salir de la finca

Uno de los momentos más especiales fue conocer su forma de hacer queso manchego artesano. Aquí las ovejas se ordeñan en la propia finca y, sin necesidad de camiones ni traslados, la leche cruda llega directamente a la quesería a través de un "leche-conducto". Sin pasteurizar, sin prisas, sin estrés. Así nace un queso de granja que conserva intactos los aromas, la textura y ese sabor que muchos recordamos de cuando éramos niños. Sabores reales. De antes. De siempre.



Vinos con alma y con origen

Y luego están los vinos. Tempranillo, Merlot, Cabernet Sauvignon, Sauvignon Blanc... Todos con la verificación de Pago, que garantiza un origen y una elaboración únicos. Cada copa es un homenaje al terroir, a la historia y al trabajo bien hecho. En boca, se nota esa mineralidad que viene de los suelos antiguos, ese carácter que solo puede dar el cuidado diario y una elaboración honesta.

Cada sorbo me llevaba más cerca de ese lugar que a veces creemos perdido: la sencillez de las cosas bien hechas.



Una finca que no necesita etiquetas

Finca La Jaraba no es solo un destino de enoturismo. Es una forma de entender el campo, la vida, los sabores. Es un lugar donde la sostenibilidad no es un concepto vacío, sino una práctica cotidiana. Donde el respeto por los animales, la tierra y el producto final conviven con la innovación y la excelencia.

Aquí todo fluye. Desde el pastoreo de las ovejas hasta el embotellado del vino. Desde el primer brote en primavera hasta ese queso que huele a hogar.

Gracias a todo el equipo de Finca La Jaraba por abrirme las puertas de su casa y dejarme contar esta historia. La historia de un lugar que sabe a verdad.

Te gustaría visitar Finca La Jaraba y vivirlo en primera persona?

Te dejo su link <https://lajaraba.com/> y pregunta por Teresa, la Responsable de Enoturismo y déjate guiar por su profesionalidad

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

Música
Arantxa Luque

PORMA MUSIC © SUMMER FESTIVAL

PORMA MUSIC

⚡ SUMMER FESTIVAL ⚡

PORMA MUSIC FESTIVAL, EL PASADO 8,9 Y 10 DE
AGOSTO



@pormamusic



Porma Music Festival, música en estado natural.

Un festival de MÚSICA en mayúsculas, donde cada acorde se mezcla con la energía del público y el entorno natural del Porma.

En pleno corazón de la montaña leonesa, entre paisajes de agua y naturaleza, se celebra por primera vez en verano el Porma Music Festival, un evento que se ha convertido en una cita imprescindible para amantes de la música en directo y de la convivencia al aire libre.

Lo que hace único a este festival no es solo su cartel, que mezcla grupos emergentes con artistas ya consolidados, sino también su escenario natural, la ribera del embalse del Porma. Un lugar que invita tanto a bailar como a olvidarse de la rutina, en medio de una pradera verde que en pleno agosto se siente como una alfombra bajo los pies. Un lujo que se disfruta y se agradece.

Un festival cercano y auténtico

A diferencia de los macrofestivales masivos, el Porma Music apuesta por un formato más humano y acogedor. Los asistentes no solo van a escuchar música, sino a compartir experiencias. Se respira un ambiente de comunidad, donde los vecinos de la zona, los visitantes y los músicos conviven de forma cercana.



La gastronomía local, con sabores auténticamente leoneses y las actividades paralelas que van desde talleres creativos hasta deportes al aire libre convierten al festival en mucho más que música, un encuentro irrepetible donde cada instante cobra sentido. A ello se suma Tobal, una entrañable mascota en forma de lobo, que transmite energía, fortaleza y unión. Su aparición entre el público despierta sonrisas y crea momentos inolvidables que refuerzan la esencia del evento.



Diversidad musical y talento joven

El escenario del Porma Music es un auténtico escaparate de estilos: rock, pop, electrónica, indie o folk, todo tiene cabida aquí. Un cartelazo que reúne a grupos de la vieja escuela como Modestia Aparte, La Guardia o incluso Los Rebeldes y que, al mismo tiempo, apuesta fuerte por las bandas emergentes, ofreciéndoles una plataforma real para darse a conocer ante un público abierto y con ganas de descubrir nueva música. Además, no faltan los tributos a las grandes bandas que marcaron los años 90.

Naturaleza y música, un binomio perfecto

Quien acude por primera vez suele quedar sorprendido por el paisaje que rodea al festival. El sonido de la música se mezcla con el murmullo del agua y el frescor de la montaña leonesa. Es un recordatorio de que la cultura no solo habita en las grandes ciudades, sino también en rincones rurales donde la creatividad y la pasión encuentran un marco incomparable.



Mucho más que un festival

El Porma Music Festival no es únicamente un evento musical sino una celebración de la identidad local, una apuesta por dinamizar la zona y atraer a visitantes que descubren así la riqueza natural y cultural de León. Esta primera edición abre el camino para demostrar que la música puede ser motor de encuentro y desarrollo. Más que un festival, es el inicio de una historia compartida, un punto de unión entre cultura, naturaleza y comunidad. Un espacio donde la música no solo se escucha, sino que se vive y que promete crecer edición tras edición junto a todos los que decidan formar parte de él.



PROXIMAS FECHA
7 Y 8 DE AGOSTO
2026

Os esperamos.. !!

ASTROLOGÍA PARA EL ÚLTIMO TRIMESTRE DEL 2025: EL EXAMEN FINAL PARA PASAR DE CURSO

Septiembre es un mes que nos trae grandes cambios, varios portales que se abren ante nosotros, con nuevas oportunidades, que, si las vivimos con conciencia, pueden ser auténticos trampolines, que nos impulsan hacia una nueva realidad que veremos manifestarse ya en el 2026.

Los eclipses del día 7 de septiembre y del día 21 nos marcan una auténtica transformación, de nosotros depende aprovechar la oportunidad de desprendernos de lo viejo, de lo que ya no nos puede acompañar al nuevo ciclo que se empezó a mostrar este verano, durante el período en que los Planetas Transpersonales cambiaron de signo, mostrándonos nuestro nuevo YO, con todo nuestro potencial.



Ahora, por la retrogradación, vuelven a darnos el último repaso, antes de cambiar definitivamente de Signo astrológico en el 2026.

Para ello, los eclipses, y los portales energéticos numerológicos de septiembre, 9 9 9, nos invitan a poner punto final a situaciones que en nuestro interior, todos sabemos que hemos de dejar ir. Todo acompañado con la energía del equinoccio de otoño.

Los días 9, 18 y 27 de septiembre suman 9, del mes 9 y del año que también suma sus cifras 9. El 9 en numerología, es el que indica el final de algo para iniciar algo nuevo.

Si nos resistimos por los apegos o por el temor a cerrar ciclos de manera consciente, algo en el exterior nos llevará a tener que hacerlo, y más con la energía de los eclipses, por lo tanto, es el momento de hacer una evaluación de nuestras vidas.

Los eclipses, se dan en el eje Piscis-Virgo y Saturno vuelve a entrar en el Signo de Piscis, Urano vuelve de nuevo a Tauro.

¿Qué nos quieren decir estos movimientos?

Los movimientos astrológicos que suceden fuera realmente son el reflejo de lo que ha de hacerse en nuestro interior, mediante un trabajo de autoconocimiento y de vivir en conciencia los ciclos, que se muestran en la Naturaleza.

Estos movimientos, nos hablan de evaluar nuestros hábitos de vida, en cuanto al cuidado de nuestro cuerpo.

De escuchar nuestro cuerpo, las señales que nos da, cuando tenemos algún síntoma de que algo no va bien.

Poner atención en nuestras rutinas diarias, en cuanto a alimentación, ejercicio, prácticas saludables, meditación, todo ello igual de importante.

Saturno en Piscis nos invita a construir ese cielo que anhelamos, ese sentimiento de unidad, de compasión hacia los demás, de ayuda a los más desfavorecidos, pero de manera ordenada y en ocasiones poniendo límites, porque quizás se nos olvida el autocuidado, la compasión hacia nosotros mismos.

No se puede dar lo que no se tiene, si no ponemos límites a las exigencias de los demás o a lo que se espera de nosotros, para cumplir sus expectativas, es fácil que al final acabemos sintiéndonos vacíos y enfermos.

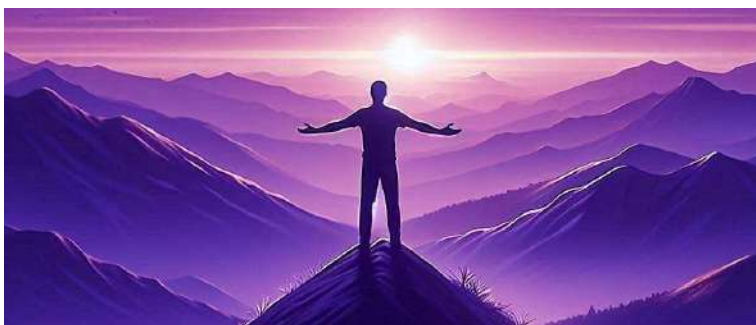
Por lo tanto, encontrar el equilibrio entre el servicio a los demás y el cuidado a nosotros mismos, es fundamental.

Es tiempo, por el cambio estacional, de hacer limpieza de casa, y también de nuestro cuerpo. Todo se refleja en nuestra energía, y para poder crear nuevas experiencias, debemos vaciarnos.

Limpiar y ordenar casa, armarios, cajones... Donar, regalar o reciclar todo lo ya no usamos, es una manera de renovar nuestra energía.

Hacer también una depuración de nuestro organismo y cambiar ya la dieta, adaptándonos al cambio de estación, es una manera de fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Pasear por la Naturaleza, consumir productos de nuestro entorno, propias de la estación, permitimos momentos diarios para contemplar la belleza de los cambios de colores que nos trae esta estación, es estar presentes, en estar en nuestra esencia.



Cuanto más practiquemos nuestra propia paz interior, más se manifestarán esos instantes en todo lo que nos rodea.

Vamos a nuestro repaso de finales de ciclos y etapas y abrámonos a nuevas experiencias, es el examen final para pasar de curso.

Un gran abrazo de Luz a todos y nos encontramos en el próximo número.

Ana Isabel Gallego.



Tu Publicidad en

Senda Norte

690 84 75 60

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 .
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.

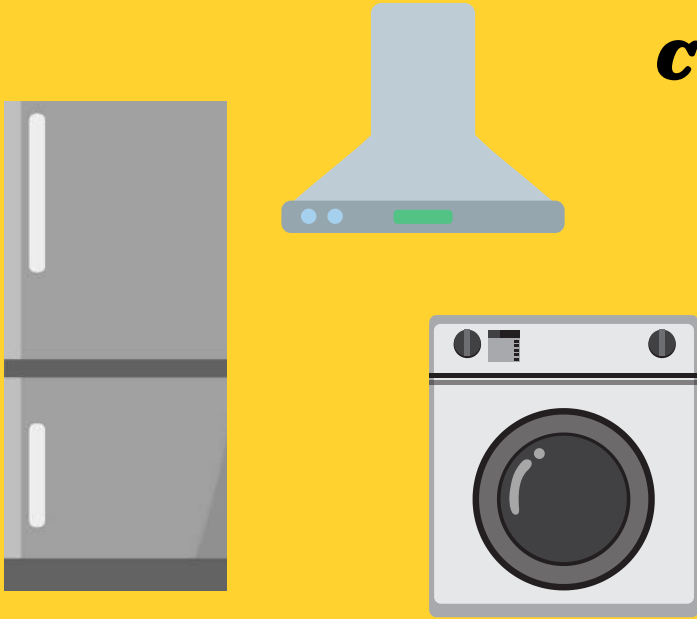
PISCIS

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

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



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