

Pasando Página

Septiembre 2026

Actualidad
Astrología
Opinión
Música
Viajes
Cine

www.revistapasandopagina.com N° 38

Pasando
Página



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



“QUIENES SOMOS”

En Pasando Página seguimos evolucionando junto a ti. Ahora con una periodicidad trimestral y en un formato completamente digital, continuamos trabajando con el propósito de derribar fronteras y llegar a todos los públicos. Hemos transformado nuestra plataforma para ofrecer una experiencia de lectura mucho más extensa, profunda y rigurosa, envuelta en un diseño visualmente elegante y sofisticado que rinde homenaje al periodismo de calidad en la era digital.

DIRECCIÓN Y EDICIÓN

Pilar Gast Y Arantxa Luque

CONTACTO



EMAIL

revistapasandopagina@gmail.com



WEBSITE

www.revistapasandopagina.com

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

SUMARIO

Historia

Ceuta y Melilla dos ciudades españolas.

Gastronomía

El Fogón de Cacharro

Cuaderno de Aves

Naturaleza viva

Opinión

Las amistades y cómo cambian con el tiempo

Bienestar

Terapias de vidas pasadas

Relatos

1+1 a veces matematica imperfecta

Salud y Bienestar

La queja según la neurociencia

Nutrición

Cocina (sana) de guerrilla

Horoscopos

Sabuduria de bruja

Viajes

Senegal y Mauritania, el Sáhara más auténtico.

Eventos

Autos Clásicos San Agustín 2026

REDACCIÓN

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

Editorial

Arantxa Luque

Ilustraciones

Andrés Fernández



Hola a todos y bienvenidos a *Pasando Página*. Hoy queremos hablar de algo que se respira en el aire: la mala leche que se gasta la gente últimamente. No hablamos de la maldad de las películas, sino de la del día a día; esa que vemos en el tráfico, en el trabajo o en un comentario destructivo por redes sociales.

A veces parece que fastidiar al vecino o pisotear al de al lado para subir un escalón se ha convertido en el deporte nacional. Nos estamos acostumbrando tanto a la hostilidad que un gesto feo ya ni nos sorprende.

¿En qué momento decidimos que para brillar nosotros tenemos que apagar la luz de los demás?

Pero esto no es un sermón, es una invitación a rebelarse. La empatía no ha muerto, solo está escondida debajo de tanto ruido. Elegir ser buena persona y ponerse en los zapatos del otro es el mayor acto de valentía que podemos hacer hoy en día. En este número os invitamos a reflexionar sobre esto.

*¡Disfrutad de la lectura
y dentro revista!*

La queja según Neurociencia: cómo reconfigura tu cerebro y tu vida.

Te has dado cuenta de que hay personas que se quejan de todo... y otras que, aunque viven cosas difíciles, parecen tener una energía distinta, más ligera, más viva?

La verdad es que, según la neurociencia, la queja no es solo un hábito emocional o una actitud. Es literalmente una forma de entrenar tu cerebro para quedarse estancado. Hoy vamos a hablar de eso. De cómo cada vez que te quejas, sin darte cuenta, estás reconfigurando tus conexiones neuronales, afectando tus emociones, tu cuerpo y hasta la manera en que ves el mundo. Y, sobre todo, de cómo puedes transformar ese circuito mental para liberar energía y bienestar. Así que, si últimamente te encuentras en modo "nada me sale bien", "todo me pasa a mí", o "ya no puedo más" ...este artículo es para ti. La neurociencia tiene una frase muy clara:

"Las neuronas que se activan juntas, se conectan juntas."

Esto significa que cada vez que repites un pensamiento —por ejemplo, "esto es injusto", "otra vez lo mismo", "por qué me pasa a mí"— estás fortaleciendo esa ruta neuronal. Y el cerebro aprende rápido. Cuantas más veces te quejas, más se automatiza esa vía. Tu mente empieza a buscar —casi por inercia— lo que está mal, lo que falta, lo que duele. Aunque haya mil cosas buenas alrededor, tu atención se engancha en el problema, como un imán.

Y lo curioso es que el cerebro no distingue entre una queja interna o externa. Si lo piensas, lo dices o lo escribes, da igual: el circuito se refuerza igual. En otras palabras: No te vuelves solo más negativo. Te vuelves programado para detectar lo negativo antes que lo positivo.

Cómo la queja encoge tu poder

«Los estudios de neuroimagen muestran que el estrés crónico y la depresión se asocian con una reducción del volumen de materia gris y un adelgazamiento de la corteza prefrontal, región clave para regular emociones, tomar decisiones y planificar.

El cortisol elevado de forma sostenida contribuye a este debilitamiento de las redes prefrontales» (Douglas et al, 2000)



¿Te pasó alguna vez que cuando estás en un momento de mucha queja o frustración, todo te cuesta más? Decidir, concentrarte, pensar con claridad, hasta dormir... No es casualidad. Tu cerebro está funcionando en modo supervivencia, no en modo crecimiento. Y lo peor es que ese modo se alimenta a sí mismo.

Cuanto más te quejas, más cortisol libera tu cuerpo. Y el cortisol —esa hormona del estrés— activa la alarma interna: “hay peligro, hay amenaza”. El resultado: Tu cuerpo se tensa, tu mente se nubla, tu energía se apaga. Y, sin darte cuenta, terminas atrapado en un bucle: te quejas porque te sientes mal... y te sientes mal porque te quejas.

El costo emocional y físico de vivir en modo queja

Cuando la queja se vuelve crónica, el cuerpo empieza a pasar factura. El cortisol alto eleva la presión arterial, debilita el sistema inmune, altera el sueño, y puede incluso afectar tu corazón y tu peso. Y lo más sutil, pero más profundo: te desconecta de la alegría. La queja constante te roba la capacidad de asombro. Te hace mirar la vida con el filtro del “no alcanza”, “no puedo”, “no sirve”. Y eso no solo cambia tu mente. Cambia tu energía. Tu postura. Tu rostro. Tu forma de hablar.

La queja es contagiosa

Sí, literalmente contagiosa. «Tu cerebro cuenta con sistemas de “resonancia neural”, entre ellos las llamadas neuronas espejo, que se activan tanto cuando sientes una emoción como cuando observas a otra persona sintiéndola (Spaulding et al, 2022). Esto facilita el contagio emocional: si convives con personas que viven en el drama y la queja, es más probable que tu propio estado emocional se sincronice con el de ellas.» Por eso, proteger tu energía no es egoísmo. Es inteligencia emocional. Limita el tiempo con personas que solo se quejan, o cambia la conversación con suavidad hacia algo más constructivo.



Y rodéate de gente que habla en términos de soluciones, no de problemas.

El antídoto.

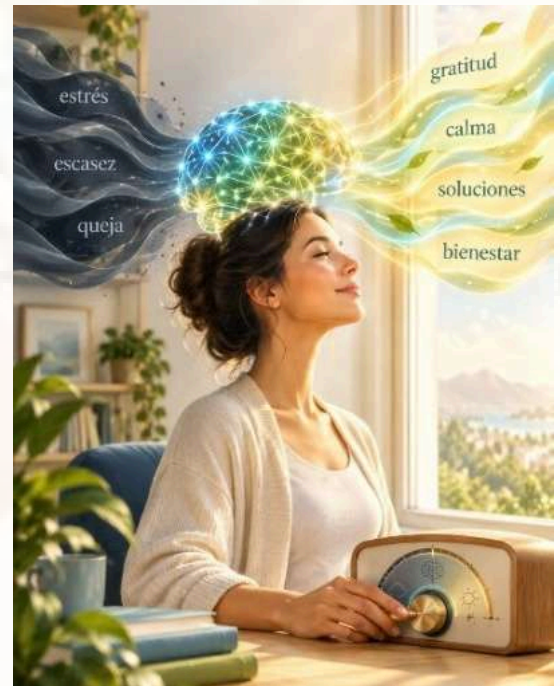
La buena noticia es que el cerebro es plástico. Y así como aprendió a quejarse, puede aprender a agradecer. «Diversos estudios sobre gratitud reportan que practicarla de forma regular (por ejemplo, mediante un diario semanal de agradecimientos o entrenamiento en emociones positivas) se asocia con niveles de cortisol aproximadamente un 23% menores en comparación con grupos control.

Esto indica una reducción medible del estrés fisiológico vinculada a este hábito mental.» La gratitud es el antídoto más poderoso contra la queja. Cuando eliges conscientemente enfocarte en algo que agradeces —aunque sea algo pequeño—, tu cerebro activa otras áreas, libera dopamina y serotonina, y reduce el cortisol hasta en un 23%. La gratitud reconfigura tu cerebro hacia el optimismo, la creatividad y la calma. Así que la próxima vez que sientas ganas de quejarte, prueba esto:

Haz una pausa...Respira...Y pregúntate: **“¿Qué hay en mi vida ahora mismo que sí funciona?”** Puede ser algo mínimo: el café que te estás tomando, el sol que entra por la ventana, el mensaje de una persona que te quiere. Ese pequeño cambio de enfoque es una micro revolución en tu cerebro.

ESCASEZ

Al final, no obtenemos lo que deseamos. Obtenemos para lo que nuestro cerebro está programado. Y cada pensamiento, cada palabra, cada conversación...está fortaleciendo uno de esos dos circuitos: el del estrés y la escasez, o el de la alegría y la abundancia. Así que no se trata de negar lo que duele o fingir que todo está bien. Se trata de elegir conscientemente dónde quieres enfocar tu energía. Porque tu mente es como una radio: puede sintonizar el ruido o la música. Y tú tienes el control del dial.



La neurociencia solo pone las pruebas. La decisión de cambiar, esa, sigue siendo profundamente humana.

Belén Camín. <https://www.belencamin.com/> +34 655 835 958 (WhatsApp)
Máster Acompañante en LEC® Liderazgo Emocional Consciente 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>

GRAN OPORTUNIDAD DE

INVERSIÓN EN LOZOYUELA

ADQUIERA AHORA UN ACTIVO URBANO ESTRATÉGICO
ANTES DE QUE SU VALOR SE DISPARE

*Hay oportunidades
que no vuelven*

Y luego están las que,
si las dejas pasar, te perseguirán
toda la vida profesional

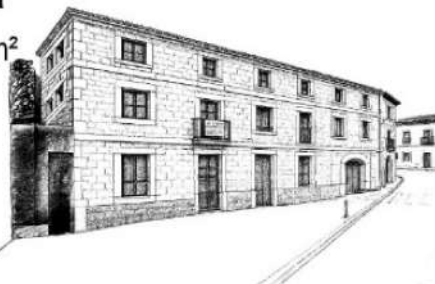
En Lozoyuela existen dos activos así:

1

Parcela
con edificio histórico
de más de **1.300 m²** edificables

Parcela Urbana

Superficie 603 m²



Edificación principal:

2 plantas (PB + I) / 6,50 m

2 plantas + sobrado (PB + 1,50) / 7 m

Edificación auxiliar:

1 planta (PB) / 3 m

Sótanos permitidos



2

Parcela urbana
en pleno centro
con **1.092 m²** edificables



Parcela urbana
Superficie 1055 m²

Ocupación máxima en PB: 60% (parcela >140 m²)

Fondo edificable en plantas superiores: 14 m

Altura máxima: PB + 1 (6,5 m)

Aprovechamiento bajo cubierta: permitido

Sótano: no permitido



Dos proyectos
que cualquier promotor serio
ya estaría estudiando.



Porque mientras algunos siguen
esperando «el momento perfecto»,
otros ya están calculando rendimientos,
diseñando plantas y preparando ofertas.



El mercado
no espera



Si no eres tú
quien construya aquí,
será otro.



La competencia
tampoco

*y créeme:
no querrás verlo
desde fuera.*



palomagestion.es



627 616 566

**Ideal para promotores,
cooperativas y
proyectos hoteleros**

Chalet en Venta

La Aldehuela, Ávila

Este precioso Chalet, está actualmente en explotación turística como casa rural y ofrece una muy buena rentabilidad (VUT en vigor)

Como vivienda habitual o segunda residencia, no dejes de visitarla porque es ideal.

-Parcela de 2.456 m²
-Chalet 192 m²

-5 dormitorios

-2 baños completos

-Salón amplio y luminoso con chimenea

-Cocina integrada en el salón.

-Piscina

-Zonas ajardinadas

-Área infantil

- Amplios espacios exteriores



palomagestion.es

614 01 95 24



**No lo dudes,
si vienes a verla, te encantará**

Mujer, hormonas, disruptores y el poder de elegir



Vivimos rodeadas de aromas: el gel de ducha de la mañana, la crema corporal, la vela encendida al final del día, el suavizante de la ropa o nuestro perfume favorito. Forman parte de nuestros rituales, de nuestra identidad y de la manera en que habitamos el mundo.

Pero cada vez somos más las mujeres que nos hacemos una pregunta sencilla: ¿qué estamos poniendo sobre nuestra piel y respirando cada día? y sobre todo... como afecta eso a mi salud? Y a la de mi familia ..?

Los disruptores endocrinos son sustancias químicas capaces de interferir en el sistema hormonal. El doctor Nicolás Olea, uno de los investigadores españoles de referencia en esta materia, explica que pueden actuar como “hackers” del mensaje hormonal: imitan, bloquean o alteran señales que nuestro organismo necesita para funcionar de forma equilibrada.

No se trata de vivir con miedo ni de convertir nuestro hogar en un laboratorio. Se trata de ser conscientes de que la exposición cotidiana existe y de que nuestras decisiones, por pequeñas que sean, cuentan. Que somos soberanos de nuestra salud y que existen opciones, decisiones y hábitos que van a cambiar nuestro cotidiano para bien.

La mujer merece una atención especial en esta conversación. Nuestro cuerpo atraviesa distintas etapas hormonales a lo largo de la vida y, según señala el doctor Olea, las mujeres pueden ser especialmente sensibles a la exposición a sustancias con actividad hormonal. Por eso, cuidar lo que entra en casa, lo que aplicamos sobre nuestra piel y el aire que respiramos es también una forma de autocuidado.

La buena noticia es que no hace falta cambiarlo todo de golpe. El objetivo no es la perfección; es reducir poco a poco lo innecesario y lo más tóxico y elegir alternativas más respetuosas con nuestra salud y con el planeta.

El perfume también forma parte de esta elección de una forma muy importante. Durante años nos hemos acostumbrado a pensar que oler bien exige fórmulas complejas y aromas intensos. Sin embargo, existe otra forma de perfumarnos: más personal, más conectada con nuestros sentidos y con el placer de elegir con intención.

Los aceites esenciales de grado terapéutico (ojo no todo vale) pueden acompañarnos en esos rituales cotidianos: una nota cítrica para empezar el día, lavanda para crear una atmósfera de calma o un aroma floral que nos recuerde detenernos y disfrutar.



Bien utilizados, pueden cubrir prácticamente todas nuestras necesidades físicas, emocionales y energéticas en nuestra vida cotidiana.

¿Sabías que una gota de aceite esencial de menta, puede ayudarte con un dolor de cabeza? ¿y que hay estudios científicos sobre como la Lavanda desciende considerablemente el cortisol?

Y ahí está la verdadera belleza: en elegir desde el conocimiento, no desde el miedo. En entender que cuidar de nosotras no siempre significa añadir más productos, sino aprender a escoger mejor.

Muy pronto llegará Wild Notes, la nueva propuesta de perfumes totalmente libre de tóxicos, formulados con alcohol natural y aceites esenciales, una manera de expresar nuestra personalidad a través del aroma y de convertir el perfume en un gesto más intencional. Porque un perfume no solo deja una estela: también puede contar una historia, despertar un recuerdo y acompañarnos en la mujer que somos, de una manera respetuosa con nuestra piel y en coherencia con una vida responsable y respetuosa con el todo.

Quizá no podamos controlar todo lo que nos rodea. Pero sí podemos empezar por esos pequeños gestos cotidianos que nos devuelven presencia, autonomía y bienestar.

Propuestas para cambios en mi hogar

Revisa los productos que ya utilizas.

No hace falta tirar nada ni cambiarlo todo de una vez. Observa qué productos se repiten en tu rutina: limpieza, cosmética, higiene, fragancias o recipientes de cocina. Cuando se terminen, tendrás una oportunidad para elegir de otra manera más consciente.

La próxima vez que compres, busca opciones más sostenibles y ecológicas.

Prioriza productos con listas de ingredientes claras, menos envase y materiales duraderos. Elige, siempre que sea posible, vidrio, acero inoxidable, cerámica o madera frente al plástico, especialmente para conservar o calentar alimentos.

Elimina los ambientadores sintéticos.

Muchos ambientadores, aerosoles, inciensos y fragancias convencionales añaden compuestos innecesarios al aire interior, provocando toxicidad en el ambiente que respiramos tanto nosotros como nuestras mascotas ; Los aceites esenciales ofrecen una alternativa saludable y maravillosa para difundir salud y olores maravillosos en nuestro hogar, recuerdo que todo lo filtra tu cuerpo... hay que cuidarlo.

Aromatiza de forma consciente.

Un difusor bien utilizado, un spray ambiental elaborado con aceites esenciales o unas gotas en un soporte adecuado pueden transformar un espacio. Elige aceites esenciales de calidad grado terapéutico, estas haciendo de tu hogar un lugar de bienestar y libre de toxicidad para ti y tus mascotas.

Simplifica.

Menos productos, mejor elegidos. Un hogar más consciente no necesita oler a muchas fragancias a la vez: necesita aire limpio, rutinas sostenibles y aromas que realmente disfrutes.

Haz de cada compra una decisión.

No buscamos hacerlo perfecto; buscamos hacerlo posible. Cada producto que sustituimos, cada plástico que evitamos y cada aroma que elegimos con intención es una pequeña forma de cuidar nuestro cuerpo, nuestro hogar y el mundo que compartimos.

Los aceites esenciales son un mundo muy amplio, hay muchas marcas y muchas clases, mucho de lo que existe en el mercado está adulterado, puesto que la extracción de plantas, cortezas, flores, arboles, tiene que ser muy cuidada, por respeto a la naturaleza y el planeta, no todo vale... si decides adentrarte en este mundo asesórate e infórmate bien sobre calidades y habla con personas que te puedan asesorar desde el conocimiento y el respeto por la vida.

Quedo a tu disposición para
acompañarte ;

Eva Mena

Naturópata y Asesora en Aceites Esenciales

www.evamenaterapiasconalma.com

IG evamenaterapiasconalma



Servicio de DISEÑO Gráfico

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



¡Contáctanos!

@ brahimbelfakiredes@gmail.com



Maribel Jareño

Asesora Inmobiliaria

+34 682 396 342

Avda. del Valle, 1 Rascafría



Gestión inmobiliaria

Sabemos que vender una propiedad es mucho más que una operación, es un momento importante. Por eso, ofrecemos un servicio profesional, cercano y muy cuidado, donde los detalles marcan la diferencia.

Tu casa merece una buena venta. Y tú, una buena experiencia.

Nuestros servicios



Valoración
del inmueble



Plan de
marketing



Reportaje
fotográfico



Asesoramiento y
comercialización

**Con nosotros vas a sentir seguridad,
tranquilidad y confianza.**

¿Hablamos?

maribel.jareno@b2vinmobiliaria.com

www.b2vinmobiliaria.com

AUTOCLÁSICOS **SAN AGUSTÍN 2026** **DEL GUADALIX**



Sábado
17
OCTUBRE



EVENTO GRATUITO

SÁBADO 17 OCTUBRE 10 A 18 H.

CALLE CATALUÑA, ADYACENTES, BULEVAR Y APARCAMIENTO PISCINA MUNICIPAL

¡Vuelve la pasión por el motor clásico a San Agustín del Guadalix!

Si eres un amante de las joyas sobre ruedas, tienes una cita imprescindible el próximo **sábado 17 de octubre**. Llega la **XIV Edición** de **Autoclásicos San Agustín 2026**, un evento totalmente **gratuito** que transformará las calles del municipio en un auténtico museo al aire libre para el disfrute de grandes y pequeños.

Desde las 10:00 y hasta las 18:00 horas, la Calle Cataluña, sus vías adyacentes, el bulvar y el aparcamiento de la Piscina Municipal se llenarán de nostalgia, rugido de motores y diseños icónicos. Podrás admirar de cerca desde espectaculares deportivos americanos como el Corvette o el Pontiac, hasta motocicletas clásicas con sidecar que marcaron una época.

Además de disfrutar del motor, este evento tiene un gran corazón. Se trata de una iniciativa solidaria que colabora estrechamente con **la Casa de la Misericordia de San Agustín del Guadalix**. A tu llegada, encontrarás el **Rincón Solidario**, un espacio dedicado a ayudar a quienes más lo necesitan. Invitamos a todos los asistentes a sumarse a esta noble causa entregando allí su **kilo o litro** de alimentos no perecederos.

Para completar un día inolvidable, el recinto contará con una animada zona de comercio con diferentes stands listos para explorar, una zona infantil pensada especialmente para el entretenimiento de los más pequeños, y todo ello amenizado con buena música en directo que pondrá la banda sonora perfecta a la jornada.

Es el plan perfecto para pasar un sábado diferente en familia o con amigos, combinando la afición por los coches, el ocio y la solidaridad.

¡No dejes que te lo cuenten! Si quieres asistir serás bienvenido y si eres propietario todavía estás a tiempo de inscribir tu clásico en nuestra web, visita el sitio oficial en clasicossanagustin.es.

¡¡ Té esperamos !!

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

JARDINERIA Y PAISAJISMO

LOS ROBLES S.L.U.



TODO TIPO DE TRABAJOS DE JARDINERIA

MANTENIMIENTO DE JARDINES Y PISCINAS

PODAS Y TALAS EN ALTURA

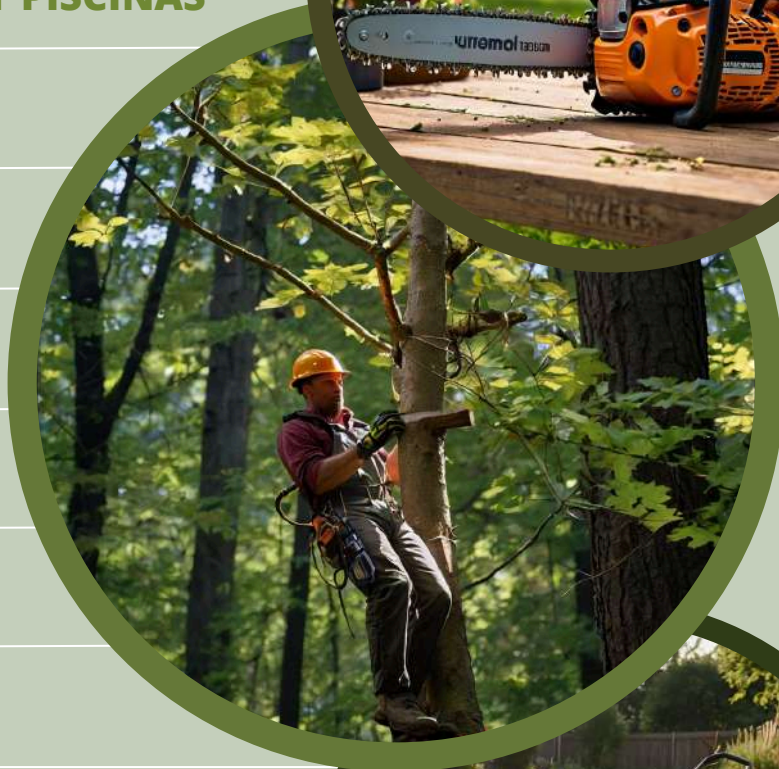
DISEÑO DE JARDINES

RIEGOS AUTOMÁTICOS

TRABAJOS FORESTALES

CONTROL DE PLAGAS

DESBROCES



683 130 029



jardineriaypaisajismolosroble@gmail.com

Juan del Sarro

B O D E G A S L U I S • M E D I N A

Hay bodegas que se presentan con una ficha técnica. Bodegas Luis Medina se presenta con una fotografía: un hombre a caballo, con dos cigarros liados en una sola hoja de papel de fumar y caramelos de toffee en los bolsillos del chaleco.

Ese hombre es Luis Medina, el bisabuelo. Nació en Toro a finales del siglo XIX y plantó las primeras cepas en el Pago de Lebratinos, el viñedo que hoy, más de un siglo después, sigue dando fruto.

La propia familia cuenta su historia sin idealizarla: dicen que no paraba a almorzar, porque con tanto peso en los bolsillos del chaleco no era necesario si había que terminar de podar. Esa labor se la enseñó a su hijo, y ese hijo a la generación que hoy lleva la bodega.



El relevo: Cris y Rafa

Hoy son **Cris y Rafa** quienes sostienen el proyecto. En sus propias palabras: *«sin cigarrillos liados y sin toffee en los bolsillos pero con la misma ilusión e imaginación os ofrecemos estos vinos y esta experiencia de enoturismo.»*

Por eso el bisabuelo, y no un logotipo, es la imagen de la marca. Y por eso la bodega lleva su nombre: un pequeño homenaje a quien plantó lo que hoy es una D.O. entera reconocible en el mapa del vino español.

Los vinos: el peso como argumento

Bodegas **Luis Medina** elabora, entre otros, dos vinos que resumen bien la filosofía de la casa:

CrisCris, un rosado de garnacha tintorera con tapón propio, ligero y fresco, pensado para disfrutarse sin solemnidad.

Luis Medina, el vino que da nombre a la bodega, con más de 20 meses de crianza. Y aquí hay un detalle que cuenta más de lo que parece: la botella pesa más que la del resto de la gama. No es casualidad ni capricho de packaging. Un vino que carga con cuatro generaciones detrás tenía que sostenerse en un envase a la altura.



El peso, literalmente, marca la diferencia.

Otros vinos de la casa, como el *17 de Octubre* (un monovarietal de Palomino, variedad casi en extinción) o el *Perebes* (de viñas centenarias), completan una gama pequeña, de producción limitada y etiquetado a mano.

La experiencia

En Bodegas Luis Medina no solo se cata. Con Cris y Rafa, se comparte un rato que se siente más a conversación entre amigos que a visita comercial. Es esa diferencia —entre que te reciban y que te acojan— la que hace que la gente vuelva.



Por qué visitarla

Porque en un radio pequeño de Toro puedes tocar cuatro generaciones de historia, probar un vino cuya botella pesa lo que pesa su historia, y salir con la sensación de haber conocido a una familia, no visitado una empresa.

[Reserva antes de ir: las visitas guiadas y catas funcionan con cita previa.](#)

[@bodegasluismedina](#)

Texto y Fotografías;

Barbara Martínez

Hoy quiero presentarme de verdad.

Soy **Vanessa**,
tu agente exclusivo
de seguros de Occident.

Quiero ayudarte a proteger lo que te importa, explicándote de forma clara y cercana qué cubre cada seguro y por qué es necesario para ti.

Tu tranquilidad también es mi trabajo. 



Hogar
Tu casa,
tu refugio.



Automóvil
Tu camino,
más seguro.



Salud
Tu bienestar,
lo primero.



Vida
Lo que más
te importa.



Ahorro
Hoy y siempre.



Otros
Mascotas,
patinetes...



Negocio
Tu proyecto,
protegido.

*Déjame comprobar tu póliza
sin compromiso.
Estoy aquí para ayudarte.*

Vanessa Berdún Ramón
Agente exclusivo de seguros



641 98 82 11



vanesa.berdun@occident.com



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



CEUTA Y MELILLA DOS CIUDADES ESPAÑOLAS

Últimamente y desgraciadamente, la ciudad de Ceuta se ha convertido en el foco mediático para toda España, seguramente muchos españoles no sabían prácticamente que ni existían. Hoy en nuestra pagina de historia, un poco de la misma para conocer desde cuando son ciudades españolas.

Ceuta: una ciudad que eligió seguir siendo española

La historia de Ceuta comienza mucho antes de España y de Marruecos. Fenicios, cartagineses, romanos, bizantinos y distintos reinos musulmanes pasaron por ella atraídos por un mismo motivo: controlar el estrecho de Gibraltar era controlar una de las puertas más importantes del mundo.

El gran cambio llegó en 1415, cuando el rey Juan I de Portugal conquistó la ciudad. Aquella expedición no fue un episodio aislado, sino el inicio de la expansión marítima portuguesa por la costa africana, una expansión que acabaría llevando a Portugal hasta la India, Brasil y buena parte del Atlántico.

El dato con el que nos quedamos es que, durante más de siglo y medio Ceuta fue portuguesa.

Entonces ocurrió un hecho decisivo para entender su historia. En 1580, tras una crisis sucesoria en Portugal, Felipe II heredó la Corona portuguesa y ambos reinos quedaron unidos bajo un mismo monarca en la llamada Unión Ibérica.

Ceuta pasó a formar parte de aquella gran monarquía, en la que nunca se ponía el Sol, que gobernaba territorios en Europa, América, África y Asia.



Pero la pregunta realmente importante llega en 1640.

Ese año Portugal recuperó su independencia después de una guerra contra la Monarquía Hispánica. Lo lógico sería pensar que Ceuta volvió automáticamente a Portugal. Sin embargo, no ocurrió así.

Fueron las propias instituciones de la ciudad, su cabildo y sus élites locales, quienes decidieron permanecer fieles al rey de España. La decisión tenía razones políticas, económicas y militares. Ceuta dependía en gran medida de las rutas comerciales y del apoyo militar peninsular, y consideró más conveniente mantener ese vínculo que regresar a la Corona portuguesa.

La decisión fue reconocida oficialmente años después mediante el Tratado de Lisboa de 1668, el acuerdo que puso fin a la guerra entre España y Portugal y por el que Portugal reconoció la soberanía española sobre Ceuta.

Ese detalle histórico es fundamental porque responde a una pregunta que suele aparecer en una mente inquieta...

¿Por qué Portugal no reclama hoy Ceuta?

Sencillamente porque Portugal reconoció hace más de tres siglos que la ciudad dejaba de formar parte de su territorio. Desde entonces no existe ninguna reivindicación portuguesa sobre Ceuta, ni política ni diplomática. Para Portugal es una cuestión cerrada desde el siglo XVII.

Melilla: la expansión de Castilla en el Mediterráneo

La historia de Melilla siguió un camino diferente al de Ceuta, aunque ambas acabarían compartiendo un mismo destino dentro de la historia de España. En este caso tenemos que situarnos en 1497, apenas cinco años después de la conquista de Granada, en un momento en el que la Corona de Castilla estaba consolidando su posición en el Mediterráneo y mirando cada vez con mayor atención hacia las costas del norte de África. La desaparición del último reino musulmán de la península no significó que desaparecieran las amenazas procedentes del Mediterráneo, y las costas andaluzas continuaban expuestas a ataques de corsarios y a la actividad de diferentes poderes musulmanes del norte de África.

En este contexto, Melilla adquirió una importancia estratégica enorme. La ciudad, que había conocido épocas de prosperidad pero que en aquel momento se encontraba debilitada y prácticamente despoblada después de años de conflictos entre los poderes locales, fue ocupada en 1497 por Pedro de Estopiñán en nombre de los Reyes Católicos. No se trataba simplemente de conquistar una ciudad africana por el deseo de ampliar territorios, sino de establecer un punto fortificado desde el que proteger las costas peninsulares, controlar las rutas marítimas y disponer de una posición estratégica frente a las amenazas que llegaban desde el norte de África. Melilla se convirtió así en una pieza más dentro de la política defensiva y mediterránea de la Corona de Castilla.

A partir de aquel momento comenzó una relación que se prolongaría durante siglos. Melilla quedó bajo soberanía castellana y, posteriormente, pasó a formar parte de la Monarquía Hispánica, manteniendo siempre una función esencialmente militar y defensiva. Durante mucho tiempo fue, sobre todo, una plaza fortificada, una ciudad frontera que sobrevivía gracias a su relación con la península y que mantenía una situación de permanente tensión con los poderes.



Y aquí aparece una cuestión fundamental para entender el debate actual. Cuando hoy hablamos de la presencia española en el norte de África, es muy fácil mirar hacia el siglo XIX y relacionarla inmediatamente con el colonialismo europeo y con el reparto de África. Sin embargo, en el caso de Melilla la cronología, como el caso de Ceuta, es muy diferente. Cuando las grandes potencias europeas comenzaron a repartirse África, Melilla ya llevaba casi cuatrocientos años vinculada a la Corona de Castilla. Ceuta, por su parte, había pasado por una trayectoria portuguesa antes de quedar definitivamente bajo soberanía española en el siglo XVII.

Esta diferencia temporal es importante porque el Protectorado español en Marruecos no se estableció hasta 1912. Es decir, entre la incorporación de Melilla a Castilla en 1497 y la creación del Protectorado transcurrieron más de cuatro siglos. No estamos, por tanto, ante dos ciudades que España conquistara durante la expansión colonial del siglo XIX, aunque posteriormente quedaran integradas en el espacio colonial español del norte de África. Su presencia española es muy anterior y responde a circunstancias históricas diferentes.

Una frontera mucho más antigua que Marruecos

Aquí aparece uno de los puntos más delicados de esta historia: la relación entre Ceuta y Melilla y el actual Reino de Marruecos. Para entender el conflicto de hoy no basta con mirar el mapa y comprobar que ambas ciudades están en África y rodeadas por territorio marroquí. Hay que recordar que el Marruecos que conocemos actualmente como Estado independiente es relativamente reciente. Cuando Ceuta y Melilla quedaron vinculadas a las monarquías ibéricas, el actual Estado marroquí todavía no existía como tal.

Marruecos alcanzó su independencia en 1956 y, desde entonces, ha mantenido la reivindicación de Ceuta y Melilla, considerándolas territorios que deberían formar parte, por extensión, de su país. Desde la perspectiva española, en cambio, ambas ciudades llevan siglos formando parte de sus estructuras políticas y administrativas y, por tanto, su soberanía no se considera una cuestión pendiente. A ello se suma una larga historia de tratados y acuerdos que fueron delimitando las fronteras de las ciudades con los territorios vecinos.

La realidad histórica, por tanto, resulta bastante más compleja que la idea de que España simplemente «ocupó una parte de Marruecos». Ceuta y Melilla ya estaban vinculadas a las monarquías ibéricas mucho antes de que comenzara el Protectorado español de Marruecos en 1912 y mucho antes de la independencia del Estado marroquí. Pero tampoco sería correcto utilizar esta antigüedad histórica para negar que hoy exista un conflicto político con Marruecos. **Las dos cosas pueden ser ciertas al mismo tiempo: Ceuta y Melilla llevan siglos vinculadas a España y, al mismo tiempo, Marruecos considera que deberían formar parte de su territorio**





Martes a Viernes 10 a 15h.
Sábados de 11 a 14h.
C/ Torote, 12 - 28791
Soto del Real (Madrid)
Telf. 91 847 85 92 - 678 70 13 18
www.chimedecor.com

OCASIÓN DE EXPOSICIÓN

**HIBRID Leña y Pellets
Calefactable 100M2:**

MODELO BRISTOL:



280€

HIERRO FUNDIDO:



900€



2.200€

**MODELO CHAMADE
Hierro fundido:**



1.400€

**CALDERA PELLETS
24 kw de HUNGARO
Modelo NEVET:**



3.500€

**ESTUFA DE PELLETS
8kw CON WIFI:**



1.400€



CHIMEDECOR

**Cl Torote, 12 - 28791
Soto del Real (Madrid)**

Estufas de leña



**Karem estanca
de fundición**



1.200€

Modelo Gijon Horno



999€

Modelo Gijon



750€

Estufas de pellet



Mila con Wifi Bronpi 11 kw



2350€

**Trebol Marfil
Bronpi 9kw**



2060€

**Adel Negra
Bronpi 14,3kw**



2270€

**Visítanos en
www.chimedecor.com**

Precios con IVA incluido

EL MEJOR SERVICIO TÉCNICO
Pon en tu Hogar lo mejor

Martes a Viernes 10 a 15h.
Telef. 91 847 8592 - 678 701318

Leña y Pellets
Fuente inagotable de Energía
La Más Económica+Ecológica



COCINA [SANA] DE GUERRILLA

La falta de tiempo para cocinar, el ajetreo diario y la facilidad para encontrar comida procesada (muchas veces de baja calidad nutricional) en el supermercado marcan nuestras vidas. Sin embargo, es posible comer rico, sano y no invertir en cocinar más de 5 o 10 minutos. Bienvenidos a la cocina “de guerrilla”.

Fdo: Susana León (Coach Nutricional).

Facebook: susanaleoncoach

Aunque los españoles disfrutamos con la comida, preparándola y degustándola, las tres horas y media que utilizamos para elaborar nuestros menús cuando disponemos de tiempo quedan reducidas a platos precocinados o comida a domicilio casi en el 50% de las ocasiones. Sin embargo, hay otras alternativas para comer rico, sano y por qué no, también barato. Y las conservas, que se popularizaron allá por el siglo XIX, son una de las claves: una práctica y cómoda opción para preparar platos llenos de sabor y rápidos de elaborar.



FAST FOOD SALUDABLE

No toda la comida que encontramos envasada en el súper es insana. Hay opciones que permiten conservar el alimento durante más tiempo sin alterar sus cualidades nutricionales y preservando sus propiedades saludables. Es el caso de las conservas enlatadas, las conservas en bote de cristal y los ultracongelados. La norma a seguir para no errar en la elección es simple: en la lista de ingredientes debe aparecer en primer lugar el producto que estamos comprando (atún, caballa, guisantes, judías verdes, lentejas, etc), y después puede contener (y es saludable), conservantes como el ácido cítrico (E330), utilizado para evitar la oxidación del alimento, sal (en el caso de las conservas en lata o en bote), y agua o caldo de cocción.

Respecto al añadido de sal, lo ideal es que sea un contenido lo más bajo posible (lo ideal es que fuera menos de 0,25gr por cada 100gr).



Es interesante tener en cuenta que las latas de conserva no llevan conservantes, ya que el tratamiento de esterilización y cerrado hermético al que se someten permite proteger todas sus propiedades durante largo tiempo sin necesidad de añadir ningún aditivo.

Respecto al líquido en que se conservan, puede ser agua (las llamadas “al natural”), escabeche (sal y vinagre), aceite vegetal (que puede ser de palma, girasol, soja, maíz, colza, sésamo...), aceite de oliva o aceite de oliva virgen extra. A la hora de elegir, la opción “al natural” es la más saludable, aunque las opciones en aceite vegetal (preferiblemente que sea de girasol) o de oliva virgen extra son también elecciones saludables, que además permiten reutilizar el aceite del envase para dar sabor a otros platos (el cual contiene vitaminas y minerales procedentes del alimento enlatado).

DECÁLOGO DE UNA DESPENSA “DE GUERRILLA”

Alimentos cuya caducidad es tardía, que pueden almacenarse durante largos periodos de tiempo a temperatura ambiente y cuya utilización es rápida y sencilla. Estos son los imprescindibles en tu despensa para comer sano, rico y rápido:



Frutos secos y frutas desecadas. Fuente:Pixabay

- **1. Conservas de pescado o marisco:**
de todos los tipos: mejillones, atún, ventresca, caballa, sardinillas, pulpo, chipirones, jurel, salmón...
- **2. Verduras en frasco de cristal:**
ultracongeladas o desecadas (como los tomates secos).
- **3. Legumbre** hervida en bote o precocinada en vasitos listos para calentar y consumir (como la quinoa, o el arroz integral).
- **4. Fruta:** pelada y envasada al natural, bien en lata o en recipientes de plástico), congelada o desecada. El envasado en atmósfera modificada permite que duren más tiempo.
- **5. Verduras de cuarta gama:** ya lavadas y troceadas al natural, listas para consumir.
- **6. Huevos cocidos:** sí, existen y son una forma práctica de añadir proteína de alta calidad biológica a un plato. Sólo hay que pelarlos.
- **7. Encurtidos en vinagre:** ideales para dar un toque de sabor a los platos.
- **8. Frutos secos al natural:** ricos en ácidos grasos omega 3 y cardiosaludables.
- **9. Gazpachos envasados**
- **10. Humus.** Estos dos últimos deben conservarse en el frigorífico, pero son alimentos que facilitan un primer plato saludable y resultan ricos y prácticos.

Recetas para comer sin tiempo

Aunque con un poco de imaginación es fácil utilizar estos productos en frío (por ejemplo, elaborar una ensalada de canónigos y rúcula con tomates secos y lentejas con piña enlatada al natural de postre); también existen versiones “calientes” que pueden prepararse con estos ingredientes (como un arroz salvaje de vasito precocinado revuelto con chipirones en su tinta o unas judías blancas con almejas (también en conserva) y verduritas (que pueden ser menestra congelada).

Pero, para los que quieren seguir investigando, en el blog www.falsariuschef.com encontrarán provocativas y deliciosas recetas para parecer un *cocinillas* incluso a diario.

Lata de conserva: Fuente Pixabay



Ensalada de alubias. Fuente: foto.westenigel.com



Fruta congelada. Fuente : Pixabay



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 volar.....!!

“El jilguero europeo ha sido elegido Ave del Año 2026 por votación pública. La elección contó con la participación activa de la sociedad, compitiendo con la alondra común y el cormorán moñudo.”

SEO_BIRD LIFE JILGUERO EUROPEO



“El inconfundible y popular jilguero es una de las especies más comunes y extendidas en nuestro territorio, especialmente en el sur y algunos puntos del este peninsular. Ave muy gregaria, sobre todo en invierno, el jilguero suele agruparse en bandos mixtos con otros fringílidos que nomadean en busca de alimento. En invierno recibimos abundantes ejemplares procedentes de otras latitudes europeas, que se unen a la fracción sedentaria de la población. Debido a su aspecto y vistoso canto es frecuentemente capturado como ave de jaula.”

SEO_BIRD LIFE ZARCERO POLIGLOTA



“Los zarceros son pequeños pájaros amantes de las espesuras, que no presentan caracteres morfológicos muy distintivos, por lo que no resulta fácil diferenciarlos de otras especies de su mismo género o de otros cercanos, como carriceros, mosquiteros o currucas. El zarcero políglota es el más abundante y extendido representante de su grupo, que puede encontrarse en una gran variedad de marañas vegetales, donde resulta más fácil de detectar por su sonoro y áspero canto.”



Petirojo



Curruca capirotocada



Serian verdecillo



Escribano triguero



Rabilargo



Pico menor



Pico gordo



Herrerillo capuchino



Gorrión molinero



Mito

ARKEIDIA

C/LA PALOMA 4, EL MOLAR - 621 06 59 01

LEARNING
ENGLISH IS FUN
AT ARKEIDIA!

WE PLAY, WE
TALK AND WE
HAVE A GREAT
TIME IN CLASS!

¡APÚNTATE A
NUESTRAS CLASES
RECREATIVAS!

¡APRENDE INGLÉS CON
PROFES NATIVOS!

¡CLASES DE
CONVERSACIÓN
DESDE LOS 3 AÑOS!



**PRUEBA
GRATIS**



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





1+1, A veces, matemática imperfecta

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



Imagen cedida por iStcok

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

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

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

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

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

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



Imágen cedida por iStcok

Imágen cedida por iStcok



La conclusión:

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

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

Mucho ánimo y nos vemos en los bares.

Besos,

Anonimata García



Imágen cedida por iStcok

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

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)



Residencia y Centro de Día

San Miguel
Pedrezuela

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

Tu hogar en Pedrezuela



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

Tel.: 91 843 48 65

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

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



Tu Publicidad en

Senda Norte

690 84 75 60



SENEGAL Y MAURITANIA, EL SÁHARA MÁS AUTÉNTICO

No hay nada más estimulante para un viajero que tener experiencias inolvidables, y en este viaje ocurrió. 

Texto y fotos: Jorge Herranz

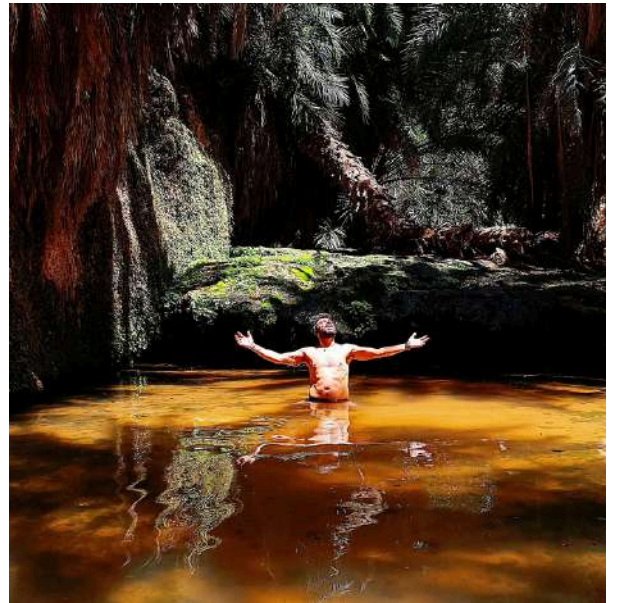
Mi primera parada fue Dakar en Senegal. Una ciudad gris pero con algunos atractivos que no hay que perderse. El principal para mí fue la isla de Goree, que fue el lugar donde partían los barcos de esclavos hacia América.



Se te parte el corazón escuchando las historias que allí te cuentan. A parte la isla es preciosa con muchos artesanos y sin coches, lo cual se agradece.

El otro atractivo es la música en directo que la ciudad puede ofrecerte. De camino a Mauritania hice dos paradas obligadas, las playas de Lompoul y Saint Louis.

Las playas preciosas pero Saint Louis te atrapa. Aquí la música se respira en el ambiente. Es la última parada de inmigrantes subsaharianos antes de entrar en el Magreb y eso se percibe en lo que te rodea. Imprescindible la visita por los barrios de pescadores, te llenarán la cámara de fotos increíbles pero también los ojos de lágrimas. Las condiciones de trabajo y de vida son duras aquí.



Allí a falta de transporte público siempre hay un camión o una furgoneta que te lleva hacia la capital Nuakchot.



Antes de cruzar la frontera con Mauritania decidí visitar el Parque nacional de Aves del Djoudj, el refugio de invierno de muchas de las que vemos en España durante el verano. Es increíble. Garzas y garcetas, pelicanos y otras muchas.

El acceso a Mauritania por el paso de Dama resultó ser muy surrealista. Varios cientos de metros sobre el río Senegal que te llevan a la otra orilla que ya es Mauritania.



Allí espero a mi amigo Miguel que estaba solo interesado en la aventura del tren del hierro. Pero para llegar a él nos esperaban dos días de travesía sahariana en dirección Mali.

De camino nos maravilló especialmente el fantástico oasis de Terjit y la antigua biblioteca de Chingetti.



Isla de Goree



Tren de hierro



Mi amigo Miguel y yo

Allí hicimos amigos, casi por señas pues no podíamos ni hablar ni comer, ataviados con ropa que lo cubría todo, mascarilla y gafas de ventisca. No repetiría, pero no me arrepiento.

Ya en Nuadibu solo quedaba cruzar a Marruecos donde esperaba un vuelo de vuelta desde Dajla, en el Sáhara occidental.

Pero el objetivo final del viaje era el transporte desde el medio del desierto hasta las costa subidos en el tren del hierro y eso lo conseguimos una noche oscura y con otros descelebrados como nosotros en el pueblo de Choum a solo 5 horas de su comienzo en las canteras de Zuerate. Aquí se suponía que la policía era más escasa, y así fue.

Después nos esperaban 20 horas de desierto en lo alto de un vagón cargado de mineral de hierro en polvo que se metía por todos lados. Una aventura peligrosa pero insuperable.



Polizone en el tren

El viaje no me decepcionó, el desierto siempre te dá y te quita.

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

SABIDURÍA DE BRUJA



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



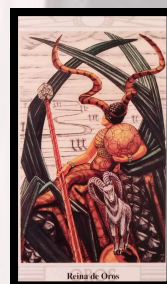
Géminis: VIII. EL AJUSTE

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 unirse 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