



EL MEJOR MERCADILLO DE ESPAÑA LO TENEMOS EN MAJADAHONDA

COLOR HOME Real Estate
INMOBILIARIA

INVIERTE
VENDE
ALQUILA
REFORMA

PLAZA MAYOR 2, LOCAL 10
POZUELO DE ALARCÓN

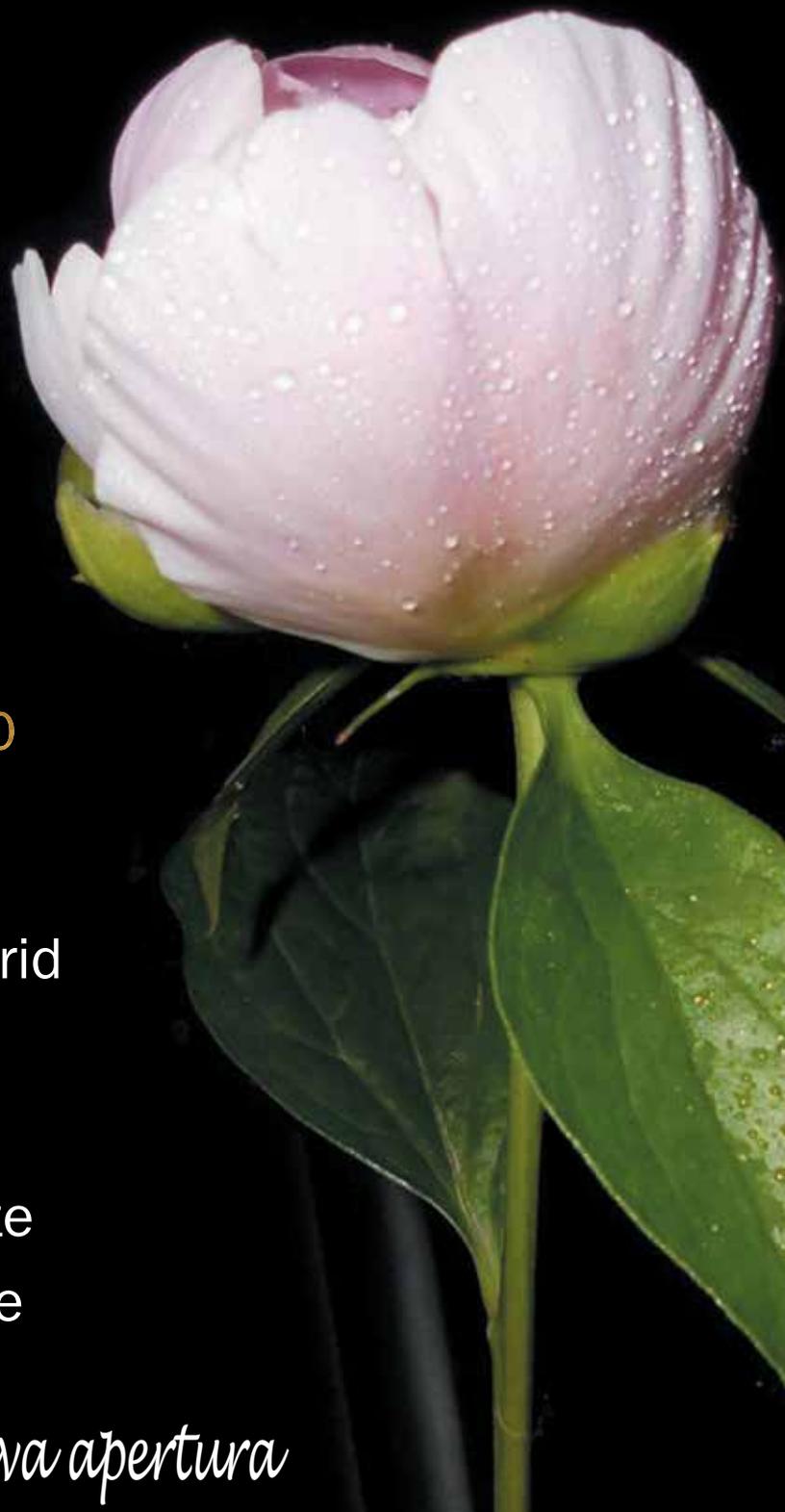
Noroeste — Norte — Madrid

+34 681 098 514

info@colorhome.realestate

 @colorhome.realestate

Nueva apertura





*Definiendo las noticias,
la cultura, la moda,
la gastronomía
y las personalidades
que impulsan
Majadahonda*

ESTE MES EN MAJADAHONDA IN

14 **Mercadillo de Majadahonda**

Majadahonda tiene el mercadillo que hace la competencia a cualquier boutique de ropa, mercería, zapatería o incluso frutería.

20 **Decoración**

¿Sabes sacarle partido a tu jardín?

24 **Belleza**

Con la llegada del verano el cuidado de tu piel es de extrema importancia.

28 **Pintores en verano**

Varios artistas de la zona noroeste exponen sus obras veraniegas.



CARACTERÍSTICAS

Majadahonda IN

Es una publicación mensual de carácter privado en la que se definen las noticias, la cultura, la gastronomía, la moda y las personalidades que impulsan Majadahonda.

Distribución

Con una tirada de 16.000 ejemplares, Majadahonda IN es buzoneada directamente en hogares, comercios e instituciones de Majadahonda y alrededores, obteniendo un impacto estimado de 65.000 lectores.

Majadahonda IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE PLATA

COLABORADORES: TERESA ORDÁS, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, RAQUEL CALVO VEGA, ALBERTO GÓMEZ FONT Y JESÚS CASTELLS.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO.

DTO. PUBLICIDAD: TERESA RODRÍGUEZ-MILLÁN Y PILAR PÉREZ.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • www.majadahondain.es • redaccion@majadahondain.es

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 607 67 67 39 • PUBLICIDAD: publicidad@majadahondain.es

MAJADAHONDA IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

Los Paisojos

DE TERESA ORDÁS



MIRANDO AL MAR

Soñé. Si Pozuelo tuviera playa y mar en toda su inmensidad ¿quién saldría de aquí?

Paseos por la arena, desfile de cuerpos, chapuzones entre algas, ese refresco con sabor a salitre, ese horizonte con sabor de verano infinito. Ω



barata

Tu ITV desde 29,95

Compra tu ticket para pasar la revisión de la ITV con nosotros y benefíciate de los mejores precios del mercado.

- Podrás obtener descuentos adicionales para las horas de menor afluencia, en aquellas estaciones de ITV que lo ofrezcan,
- Siendo cliente de ITVbarata.com podrás tener acceso a las ofertas de las ITVs más cercanas a tu zona además de recibir descuentos para Estaciones ITV, compra de neumáticos, o compra venta de vehículos.
- Los clientes y usuarios de ITVbarata.com saben que contratar su revisión de ITV a través de nuestra página es garantía de contar con el mejor precio de una forma sencilla y rápida.
- En menos de 2 minutos, y sin tener que registrarte tienes tu revisión ITV pagada y a un precio sin competencia.

COMPRA AHORA TU ITV AL MEJOR PRECIO EN
www.itvbarata.com



Tánger: Cóctel de ficción y realidad

Por Alberto Gómez Font

UNA NOCHE EN EL BAR LA MALA FAMA (MADRID, 1990), DONDE YO OFICIABA COMO BARMAN LOS MIÉRCOLES, ALBERTO GARCÍA ALIX (UNO DE LOS SOCIOS DEL NEGOCIO) ME CONTÓ QUE IBA A SACAR UNA REVISTA TITULADA «ÉL CANTO DE LA TRIPULACIÓN», EN LA QUE PARTICIPARÍAMOS LOS «TRIPULANTES», QUE ÉRAMOS UN GRUPO DE PERSONAJES CAPITANEADOS POR ÉL, Y ME PIDIÓ QUE ME INVENTASE UN CÓCTEL PARA PUBLICARLO EN EL PRIMER NÚMERO DE LA REVISTA. NO ME LIMITÉ A CREAR UN NUEVO TRAGO, SINO QUE LO PRESENTÉ CON UN TEXTO, UN RELATO BREVE TITULADO «CÓCTEL TÁNGER», EN EL QUE ADEMÁS DE LA BEBIDA ME INVENTÉ UN PERSONAJE: EL BARMAN JUDÍO TANGERINO ISAAC TOLEDANO.

En los siguientes dos números de «El canto de la tripulación» aparecieron otros dos relatos míos titulados «Cóctel antifaz» y «Cóctel cabo espartel», en los que Isaac Toledano seguía apareciendo como barman del bar del Hotel El Minzah. Continué escribiendo historias con ese personaje y al cabo de cinco años apareció el libro «Cócteles tangerinos», gracias al buen oficio de mi amigo Saïd Messari que se encargó del diseño, maquetación, gestiones con la imprenta... En aquella primera edición había diez relatos, y lo más importante: un prólogo firmado por el tangerino Emilio Sanz de Soto.

La fiesta de presentación, el miércoles 28 de junio de 1995 a las 21.30 h, fue muy bonita; gracias a Fernando Pacheco, Alaska nos prestó la sala Morocco, y actuaron como padrinos míos Pedro García Domínguez y Alberto García Alix. Ese día comenzó a comentarse algo que todavía hoy da que hablar: ¿es —o era— Isaac Toledano un personaje real? Y la causante de esos rumores fue la tarjeta de invitación para esa fiesta, en la que decíamos:

«Alberto Gómez Font, Saïd Messari, Isaac Toledano y la Dirección de la Sala Morocco, tienen el gusto de invitarle a tomar un cóctel y brindar a la salud de Tánger y del libro *Cócteles Tangerinos*».

No fueron pocas las invitadas y los invitados que preguntaron si Isaac Toledano estaba en la fiesta...

Dos años después, en mayo de 1997, mi amiga Cecilia Fernández Suzor (entonces directora del Instituto Cervantes de Tánger) y mi amigo Philippe de Vizcaya (entonces director del Hotel El Minzah, en Tánger) organizaron una «soirée» en el jardín del Hotel El Minzah titulada «Conferencia Cóctel», en la que ellos dos y yo pronunciamos unas palabras de presentación de la edición especial —patrocinada por el hotel— de mi libro, y luego yo, ataviado con mi chaquetilla de barman, preparé el cóctel Tánger. También ese día hubo gente que preguntaba si estaba Isaac Toledano entre los asistentes...

Veinte años después una pareja de granadinos que tenían una editorial llamada Lápicos de Luna, me ofrecieron volver a editar mi libro; yo acepté muy gustoso y les dije que había que añadir los doce nuevos relatos (en total serían 22 cuentos) que escribí desde 1997, en los que Isaac Toledano seguía teniendo un papel importante. Así fue como el 10 de mayo del 2017 se presentó en Tánger la tercera edición, titulada «Cócteles tangerinos de ayer y de hoy», con prólogo de mi amigo tangerino José Ramón da Cruz. De los preparativos se ocupó mi hermano tangerino Farid Othmán-Bentría Ramos, que montó una «coctelería efímera» en uno de los salones más bonitos del Hotel Continental. Hablamos en ese acto él, Javier Valenzuela, los editores y yo, que volví a vestir

POZUELO ROCKING GUITARS

TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO

**Instrumentos
Musicales**



CLASES INTENSIVAS EN JUNIO Y JULIO

- **Guitarra.**
- **Bajo eléctrico.**
- **Piano.**
- **Canto.**
- **Combo.**
- **...**

**Comienza tu AVENTURA
MUSICAL desde cero
divirtiéndote este VERANO**

- **Clases de instrumento en grupo de 3 alumnos.**
- **Clases de COMBO en grupo de 4 alumnos.**



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 672 488 070

mi chaquetilla de barman y volví a preparar el Cóctel Tán-ger para brindar con los asistentes.

En aquella reunión de amigos y amigos en el Hotel Continental también circularon rumores sobre la asistencia al acto del barman Isaac Toledano, que, ya jubilado, seguía vi-viendo en Tán-ger.

Toda esta intrahistoria del libro «Cocteles tangerinos» la escribí tras leer un post en la página de Facebook del gru-po «Siempretanger», firmado por Antonio Aragüez Vela, y publicado el 6 de abril del 2021, en el que el autor cuenta lo siguiente:

«El rincón del piano en el Caid's bar, en el Hotel El Minzah (calle Libertad, Tán-ger).

Sir Harry Mc Lean, un oficial escocés al que le gustaba tanto tocar la gaita como el trasero de las señoras. Es curioso que hacía lo primero, con asiduidad, en la corte del sultán Moulay Hassan y su sucesor Moulay Abdelaziz, adornando su cabeza con un fez y mezclando una chilaba con el tartán escocés del clan Mc Lean. Un tipo muy alto y fornido que se convirtió en instructor militar de la corte alauita, y cuyo retrato presidía el Caid's bar del Hotel El Minzah, a decir de muchos el auténtico 'Rick's Café' de la película 'Casablanca' (por lo visto todos los bares de Tán-ger se otorgaban esa medalla).

Desde su retrato decorativo (no sé cuánto ha o si actual-mente ha desaparecido) Sir Harry Mc Lean ya no contem-pla apátridas o nazis, ni tampoco escucha al piano la vieja canción tocada por Sam, sino únicamente alguna antigua composición de Cole Porter que se mezcla con el ruido de las cocteleras en agitación o de cualquier otra música de ascensor que sea susceptible de acompañar un buen com-binado, a veces peligroso cuando produce, con su abuso, in-hibiciones, delirios y alucinaciones.

»De esto último sabía mucho el barman Isaac Toledano, que mantenía desde el Caid's una dura pugna con el Bar Parade, otro local presidido en su decoración por una curiosidad, en este caso, un zapato de raso color granate perdido durante alguna noche de pasión por la actriz Tallulah Bankhead.

»Medio vaso de Jack Daniel's, un cuarto de Grand Marnier, otro cuarto de jugo de naranja y dos golpes de angostura. Ese era el tán-ger, cóctel cuyo golpeo con los hielos en la coctelera de metal parecía dar ritmo de maraca y mambo, que presagiaba alguna locura en caso de exceso.

»Pero ya no lo prepara con maestría Isaac Toledano, sino que lo heredó un joven marroquí de Malabata al que le daba igual un gin fizz que un colacao. Pero da igual porque a partir del tercer vaso del afamado Tán-ger (mirando el retrato del insigne militar entre nebulosas éticas) lo más probable es que alucinaran, oyeran y vieran a un militar escocés dán-donos la lata con su gaita y su 'tarbuch'».

Terminada ya la historia, invito a las lectoras y los lectores de Pozuelo In a brindar por Isaac Toleda-do con su cóctel tán-ger:

- ½ parte de bourbon Jack Daniel's
- ¼ parte de Grand Marnier
- ¼ parte de jugo de naranja
- 2 golpes de Angostura Ω



Sordera gestacional

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro
FINANCIERA

DURANTE 33 AÑOS ME HE DEDICADO A ASESORAR. UNA DE LAS FUNCIONES DEL DIRECTOR DE UNA AGENCIA – NO DE AHORA- ERA ASESORAR A LOS CLIENTES. EN TEORÍA, EN EL ÁREA FINANCIERA ERAS EL EXPERTO DE LAS PYMES Y MICRO PYMES. NO ASÍ DE LAS GRANDES EMPRESAS.

En un momento determinado de mi carrera, empecé a darme cuenta del poder del lenguaje. Estoy hablando de que fui nombrada directora con 27 años. Y de otro poder paralelo a este, el de la sordera, sin estar sordo. Ambos igualmente importantes.

Cuando te dedicas a ser asesora, tu única herramienta es el lenguaje. No te sirven los números ni la teoría financiera, para cualquiera que no se dedique a este mundo le es desconocido. Cómo si a mí me dan un libro en japonés. Empiezas a aprender a base de prueba y error. Buscas como llegar y que te entiendan, que no hagan actos de fe, porque éstos, tarde o temprano te vuelven. Te sirve para explicar, te sirve para presionar, y, a veces, para atacar.

Pero la peor sensación la he tenido con los sordos no sordos: aquellos que no te escuchan. Cuando crees que el mensaje ha llegado, preguntas y esta vacío el contenido. Después de tantos años de experiencia no he logrado llegar a muchos de ellos. Pero sí que creo que los tengo catalogados:

Por un lado, están aquellos que saben todo. O bien, porque se lo ha dicho su vecino o su primo. La fuente de información no sabemos que conocimientos tiene, pero sabe más que tú. En esta situación se inicia una dialéctica en la que pretenden dar a entender que no “tienes ni idea” – quizás sea mujer florero y no me lo había enterado -, que ellos saben más que tú. Hacen que escuchan, pero cuando actúan lo hacen al contrario que tú le has informado. Ahí empiezas a darte cuenta que el tiempo que le has dedicado no ha servido para nada. Pasamos a la segunda fase de ¡Ojo te vas a estrellar! ¡Va a pasar esto!, y pasa. Hacen que escuchan y pasamos a la tercera fase, y se vuelven a estrellar. Y a la cuarta los dejas por vencido y que se maten.

Segundo tipo, los que no se enteran de nada y dicen que lo entienden todo. Estos son en los que me dejó más la piel, porque muchos de ellos tienen vergüenza de asumir que no lo entienden. Si entienden de su trabajo, de su profesión, cosa que normalmente nosotros no sabemos. Pero a la larga se dejan ayudar, poco a poco confían en ti, y el esfuerzo de la constancia sí vale la pena.

Y, por último, están los sordos que no valoran ni les interesa tu trabajo. Que no aprecian el área financiera, y te ignoran. Reconozco que en el pasado he luchado por llegar dentro de sus mentes para mostrar la importancia de las finanzas en las empresas. De la estructura, del ahorro de coste que supone el control de la misma. Y, de que muchas veces, las empresas mueren por la mala gestión. Yo, que puedo decir que he vivido de cerca 3 crisis financieras, muchas empresas se “caían” por aquí.

Cuando te gusta tanto tu trabajo, te dejas la piel, consideras cada empresa como un hijo tuyo: vas creciendo con ellas, las mimas, las trabajas y te enfrentas a “padres” que teniendo una joya en las manos, por su sordera, las matan o las dejan morir, te duele. No tanto como a los padres, pero casi, y a veces te tienes que morder la lengua para no decir: ¡Te lo dije! Ω

Inspección Técnica de Embarcaciones

Realizamos Peritaje

Inspección Precompra de Embarcaciones

Tf: 900 494 530

info@aldamaritb.com

aldamar
INSPECCIÓN Y CERTIFICACIÓN

Marítimo e industrial



Fotografía: Marta Aparicio



Esos locos bajitos

Por Jesús Castells

MIRE A SU ALREDEDOR, ¿SABÍA USTED QUE UNA DE CADA DIEZ PERSONAS TIENE UNA ENFERMEDAD MENTAL? POCA BROMA. Y DEMOS GRACIAS A DIOS POR NO VIVIR EN EE. UU.

Sabe que el 50% de las enfermedades mentales que se producen a lo largo de la vida comienzan a los 14 años, y el 75% a los 24 años. Los profesores estamos preocupados, porque los factores externos que nos rodean: la pandemia, la guerra y la crisis continua de cualquier índole, se ceba con los jóvenes en su periodo de configuración. La suma y la envergadura de estas desgracias están incidiendo certeramente en estas edades y ya están provocando el incremento de esta dolencia en nuestros cachorros. Estamos viendo y constatando comportamientos anómalos en nuestra juventud. Los más mayores no estamos exentos de caer, pero tenemos más mecanismos de defensa. El suicidio es hoy la primera causa de muerte no natural en España y la primera de cualquier naturaleza en jóvenes.

Dicho esto ¿qué podemos hacer para mejorar nuestra salud mental y la de nuestro tesoro más preciado, nuestros hijos?

Los básicos:

Estar bien y mantenernos bien. Cuidarnos. Cuando uno está bien, puede ayudar a los demás.

Comer bien.

Mantener una vida ordenada.

Dormir, darle importancia al descanso.

Hacer deporte.

Trabajar (si usted puede y le dejan). Una mente ocupada es menos vulnerable.

Los no tan evidentes:

No dejar que la tristeza, los sentimientos de culpa, la ansiedad o el miedo se apoderen de uno y le atrapen. Evitar pensamientos negativos. No perder nunca la esperanza ni la ilusión.

Hablar de ello. Expresar las emociones, los sentimientos. No tener miedo a confesar que “no me encuentro bien”. Romper el estigma. Cualquier problema tiene solución, excepto uno.

Mantener una vida social sana. Juntarse con personas que sumen. Evitar a aquellos familiares, compañeros o amigos que alteren su paz interior y su tranquilidad.

Desconectar del ruido. Dejar de ver las noticias en la tele, darse de baja de las redes sociales, ¡A la mierda! Unas vacaciones mentales.

No quedarse solo. Buscar un profesional, nadie mejor que un psiquiatra o un psicólogo podrán ayudarle. Esta enfermedad tiene tratamiento.

Y, por último, para todos los demás, los que aún seguís cuerdos, haced el favor de ser más amables y tolerantes con nosotros, los locos. Ω

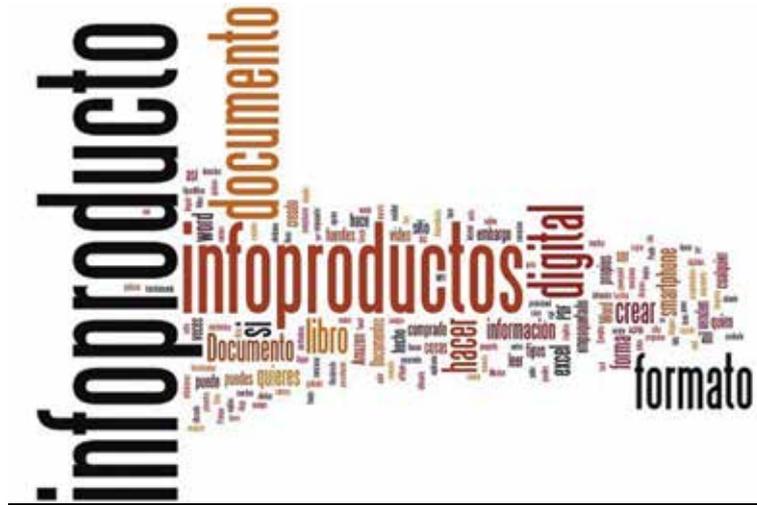
Compra dos pisos o más en el mismo edificio y le ponemos tu nombre al edificio *

**Promoción sujeta a aprobación en junta de vecinos.*



91 800 54 65 / aproperties.es

Serrano 60, 4ª planta · Madrid



¿Qué es un INFOPRODUCTO?

Por Raquel Calvo Vega
 Experta en SEO y Automatización de procesos

LOS INFOPRODUCTOS SON ARTÍCULOS DIGITALES DONDE LOS DATOS Y LA INFORMACIÓN SE ESTRUCTURAN EN UN FORMATO ESPECÍFICO PARA INSTRUIR, EDUCAR Y GUIAR AL CONSUMIDOR HACIA UN PROPÓSITO PREDEFINIDO.

Además, estos productos no se distribuyen de forma física. No hay envíos, no hay clases presenciales ni nada cara a cara. Todo es digital y se distribuye por Internet a través de plataformas que automatizan el proceso al 100%.

Los infoproductos ofrecen un contenido valioso de acuerdo con el público al que están dirigidos. Están directamente relacionados con el área de especialidad del autor, quien puede ser un experto en una marca personal o pertenecer a una compañía.

Beneficios de lanzar infoproductos:

Tu contenido estará disponible todos los días del año y a cualquier hora.

Tus clientes podrán consumir el contenido cuando deseen.

Tendrás una fuente de ingresos pasivos, ya que las horas de creación del infoproducto son mínimas respecto de las ganancias que puedes obtener.

Compartirás tus conocimientos y aportarás valor en la vida

de tus consumidores.

Te servirán para posicionarte como experto en tu materia. Su distribución es muy asequible.

Algunos de los infoproductos más vendidos:

EBOOK. Se trata de un libro digital especialmente programado para ser leído e interpretado en dispositivos electrónicos.

WORKBOOK. Es un libro electrónico que se puede completar. Puede imprimirse y completarse a mano o puede ser interactivo y manipulado directamente en el ordenador o en cualquier dispositivo móvil.

CURSO ONLINE. Consiste en un programa en línea para transferir conocimiento y enseñar paso a paso cómo aplicarlo de manera remota y virtual.

SEMINARIO WEB. Es una reunión o presentación online que se realiza a través de Internet en tiempo real para tratar un tema muy específico.

CONFERENCIA VIRTUAL. Es un evento virtual donde se obtienen conocimientos de distintos expertos y ponentes que enseñan sobre un sector en particular.

MEMBRESÍA. Es una plataforma cerrada que cuenta con un servicio de suscripción, con el cual al inscribirte entras dentro de un grupo, obteniendo contenido exclusivo para miembros.

APLICACIÓN MÓVIL. Es una herramienta de software para dispositivos móviles y tablets.

AUDIOLIBRO. Es la grabación de los contenidos de un documento leído en voz alta.

En conclusión, los infoproductos son alternativas muy interesantes para quien va a comenzar a emprender en el comercio electrónico. Constituyen una de las mejores formas de generar ingresos pasivos por Internet a corto, medio y largo plazo, así que nuestra recomendación es que explores este camino.

Ahora es tu turno. Ω

COLOR HOME Real Estate

INMOBILIARIA

INVIERTE VENDE ALQUILA REFORMA

¡¡¡TE ESTAMOS BUSCANDO!!!

AGENTES INMOBILIARIOS
EN ZONA
NOROESTE, NORTE Y MADRID

Envía tu CV y
la carta de motivación a:
cv@colorhome.realestate

Plaza Mayor 2, Local 10
Pozuelo de Alarcón

+34 681 098 514

info@colorhome.realestate

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





MAS QUE UN
MERCADILLO,
MAJADAHONDA





BUENO, BONITO Y BARATO, SÍ, MAJADAHONDA TIENE EL MERCADILLO QUE HACE LA COMPETENCIA A CUALQUIER BOUTIQUE DE ROPA, MERCERÍA, ZAPATERÍA O INCLUSO FRUTERÍA. ¿AÚN NO HAS ESTADO? ROSTROS MUY CONOCIDOS SE HAN DADO CITA ENTRE SUS PUESTOS Y TAL ES SU FAMA A NIVEL NACIONAL, QUE HASTA LA MISMÍSIMA REINA DOÑA SOFÍA, NO HA QUERIDO PERDERSE ESTA JOYA DE MAJADAHONDA.

La primera ubicación del Mercadillo estaba situada frente a la Parroquia de Santa Catalina siendo tres días los que se ponían al público. Hoy en día puedes visitarlo martes y sábados de 9:00 a 15:00 y está ubicado en pleno centro de Majadahonda, entre las calles Erillas, Santa Catalina y Calle de la Luna. El Mercadillo cubre cualquier necesidad que se tenga, buscas y encuentras, además de ofrecer un trato personalizado al cliente, algo que se ha perdido en gran parte de las grandes superficies o tiendas en cadena. La mayoría de los puestos que nos encontramos son familiares, pasando de padres a hijos, nos cuenta Mariola, que desde muy pequeña ha visto la evolución del negocio textil.

Entre estos puestos ha ido creciendo y aprendiendo el oficio, hasta coger el relevo. Mariola nos cuenta que en un principio el mercadillo se ponía en la iglesia, y más tarde como consecuencia de la falta de espacio se trasladaron hará unos 15 años a su ubicación actual, en el aparcamiento. Mariola se diferencia del resto de puestos por la exclusividad y la novedad de sus prendas, telas exóticas, prendas alegres y de grandes firmas “No vendo barato porque vendo género de muy buena calidad, exclusivo y en cualquier boutique costaría bastante más del doble” “He vestido a muchas caras conocidas, tengo prendas para diario y para fiestas y desde luego mi ropa no pasa desapercibida”. Con la pandemia les ha costado sobrevivir, “Ha sido muy duro, cuando retoma-



mos la actividad aún se notaba mucho miedo”. Gracias a la gran fama que tiene el Mercadillo de Majadahonda, nada que envidiar “al Rastro” y uno de los mejores de la Comunidad de Madrid, las ganas de volver a curiosear entre los puestos no han tardado mucho en llegar y van en aumento. Adolfo es otro de los comerciantes, lleva haciéndose cargo de su puesto aproximadamente 35 años, toda una vida. Ha estado sin trabajar toda la pandemia y relata que ha sido muy duro para ellos; Cuando comenzaron a levantar las restricciones pudieron volver a ver un atisbo de esperanza, aunque su actividad había sido doblegada a la mitad, los puestos se turnaron por días debido a las medidas de seguridad sanitarias, esto hizo que Adolfo solo pudiese comprar el mínimo de materia prima, lo que tuvo como consecuencia una disminución de la actividad mercantil.

Adolfo destaca que la evolución más característica para él, que ha tenido el Mercadillo de Majadahonda es la manera de consumo, “el Mercadillo ha hecho una conversión de lo tradicional a las nuevas tecnologías, ya no se suele pagar

en metálico, sino que las tarjetas han ganado terreno y los puestos se han visto obligados a adquirir un datáfono, lo que supone para los puestos tradicionales un nuevo gasto”; “ya no es solo la gente de toda la vida, el mercadillo está tan popularizado que siempre hay gente nueva, algo muy positivo, pero que hace más difícil la fidelización de los clientes y aún más cuando hay tantísima competencia. Además, antiguamente no había tanto centro comercial por lo que, para comprar fruta o ropa, la primera opción siempre era el Mercadillo, eso no es así ahora”.

El éxito que posee el Mercadillo de Majadahonda desde el punto de vista de Adolfo, proviene de la calidad que aportan los puestos. Hablando en primera persona, Adolfo busca siempre el mejor producto al mejor precio, frente a otros mercadillos que pueden ir directamente a fabricantes más económicos para poder tener el cartel de 1€ y 3€, mientras que en Majadahonda priorizan la calidad, las prendas que duran en el tiempo y eso se refleja en los bañadores, camisas y camisetas que vende en su puesto. Camisas de lino de





todos los colores, bañadores de moda y camisetas de lo más original aptos para cualquier hombre de cualquier edad.

Entre la gran variedad de puestos del Mercadillo, encontramos a Esther, que lleva haciéndose cargo 8 años de su empleo especializado en artesanía de la India. Esther realiza sus propios diseños y viaja un par de veces al año a la India para comprar telas y emplear a familias de la propia India, siempre que no trabajen con menores. Sus prendas, vestidos, faldas, camisas...están llenas de luz, de colores y telas únicas.

Heliodoro es otro comerciante de los pioneros. En su espacio podemos encontrar fruta y verdura de su propia huerta. Anécdotas para contar todas, junto a su mujer y su hijo atienden a todos los clientes con una gran sonrisa, de la manera más profesional y cercana. Ahora que estamos en verano, da gusto acercarte por su puesto y se hace la boca agua viendo las fresas rojas, los melocotones que saben a gloria... no te equivocas si te dejas guiar por sus consejos.

El ayuntamiento de Majadahonda siempre ha mostrado su

apoyo al Mercadillo y durante la pandemia no fue una excepción. Ayudó a los propietarios de los puestos reduciendo las tasas municipales que deben pagar, gesto que realmente ha sido agradecido y valorado por todos.

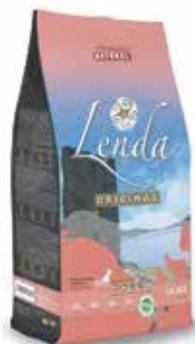
Un Mercadillo cuyos puestos están asignados, siendo de gran dificultad poder encontrar un sitio libre. En el supuesto caso que este quedara libre, es elegido por sorteo, teniendo una serie de requisitos para que se asegure la continuidad de gran calidad.

¿Quieres moda? La tienes, zapaterías con lo último en tendencias, de piel, de esparto, chancas... vestidos, pantalones, faldas, monos, camisas... vaporosos, únicos, coloridos, informales, arreglados. Si quieres bolsos no vas a encontrar en otro lugar más variedad y ahora que estamos en verano encontrarás los mejores canastos. Añade a tu conjunto complementos, varios son los puestos que te ofrecen desde joyería hasta tocados de boda.

Decoración, hogar, mantelerías, cuadros... mires por donde mires tienes gusto y calidad. Ω

Lenda.

*-Alimentación natural de alta calidad
para perros. De origen gallego-*



Servicio a domicilio GRATUITO

c/Cirilo Palomo 14, Pozuelo de Alarcón
913520963

DAU ESTÉTICA

- Peluquería • Manicura y Pedicura •
- Tratamientos Corporales y Faciales •

Descubre un nuevo concepto de salón de belleza y bienestar en espacios diseñados para el disfrute.

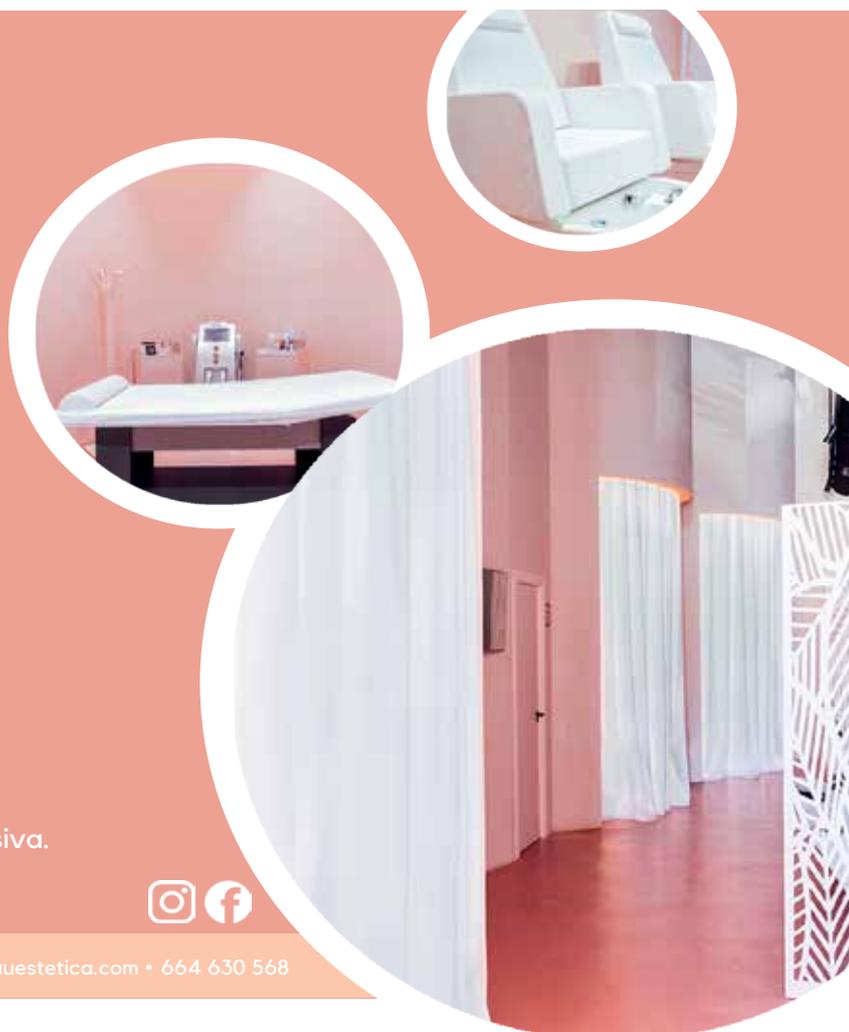
Vive una experiencia sofisticada mientras disfrutas de tratamientos estéticos que van más allá de lo común.

Apostamos por la innovación y traemos servicios novedosos al alcance de todos los presupuestos.

Más que un servicio, una experiencia exclusiva.



C/ Manuel de Falla, 3. Local 2C. Majadahonda • reservas@dauestetica.com • 664 630 568





¿TIENES CLARA LA DECORACIÓN DE TU TERRAZA?

Queremos disfrutar de nuestra terraza o jardín pero... o no tenemos tiempo o no queremos invertirlo en trabajar en nuestro espacio al aire libre.

Ha terminado la época de disfrutar sólo del interior de nuestra casa, pero si posees un exterior, ¿por qué no aprovecharlo?

Este artículo está preparado para ti, para disfrutar y presumir de tu espacio sin tener que preocuparte del mismo, ¡presta mucha atención!



CONSEJOS DE DECORACIÓN PARA TU TERRAZA CON BAJO MANTENIMIENTO

• Dale espacio a la decoración: las plantas son imprescindibles para cualquier espacio, más aún en el exterior, nos aportan naturaleza. Pero, hazlo con cabeza, si vas a plantar piensa antes en qué riego poner que te permita despreocuparte.

El cactus o el poco conocido rhycospermum son opciones a tener en cuenta, aportan verdor y no nos necesitan.

• Protégete del sol pero no tapes las estrellas. Las noches son mágicas pero por el día tenemos que protegernos del sol. La mejor opción son las pérgolas, son muchas las combinaciones, bastará con elegir la que más combine con nuestra decoración.

• Ojo al escoger el material. Busca aquellos que se encuentren en la naturaleza y huye de aquellos que tengan un alto mantenimiento como la madera. Deben ser materiales que al envejecer estén incluso más bonitos, no olvides que los materiales se someterán al sol, el viento, el frío, la lluvia... no trabajes más gratuitamente.

• Fuera tecnología. Nuestro jardín debe ser nuestro espacio de relax y como tal debes disfrutarlo con los cinco sentidos.



NOCHES EN EL JARDÍN

Con la llegada del buen tiempo, se convierten en la zona más agradecida de la casa. Zona en la que desconectamos, descansamos, disfrutamos del olor y frescor de las plantas. Son testigos de tranquilidad, celebraciones e intimidad.

Para conseguir el éxito en nuestro jardín, tenemos que tener la iluminación adecuada, pues es esto el que le devuelve la vida a tu jardín, la iluminación de los árboles, plantas o simplemente algún elemento decorativo a resaltar y que queremos que tenga protagonismo. Al

realzar estos, creamos puntos focales que nos dan una perspectiva nueva del jardín por la noche.

¿JARDINERAS SÍ O NO?

No es tan fácil como parece, no debemos olvidar hacernos varias preguntas, ¿para interior o exterior? ¿qué vamos a plantar en ellas? ¿cuál va a ser su mantenimiento?...

• Para interior: en este caso podemos utilizar variedad de materiales, plástico, barro, madera, cerámica, fibra de vidrio... dependerá de lo que

plantemos y tendremos que tener en cuenta la estética, ligereza, resistencia, tipo de planta..

• Para el exterior, aquí se complica algo más. No olvidar qué resistencia tiene el material para aguantar los cambios de estaciones. Que resista el crecimiento de la planta. Que garantice el correcto abastecimiento de agua a la planta. Y por supuesto que el mantenimiento de la misma no sea exigente.

Si hay un material que prefieren todos los profesionales del paisajismo, ese es el hierro, pues es un material duradero, sin mantenimiento, resistente y admite cualquier tipo de planta. Se amolda a cualquier estilo ofreciéndonos variedad de colores y formas.





TAMAÑO: la jardinera siempre tiene que ir acorde con la altura y el volumen de la planta, siempre pensando en el crecimiento de la misma. Sabremos si una jardinera se ha quedado pequeña cuando las raíces de la planta sobresalgan, taponen el agujero de drenaje o la tierra se seque rápidamente.

PLANTAS: Hay especies que se desarrollan sin problemas, como es el caso de los arbustos (gardenia, laurel...) especies aromáticas (rosas, dalias, jazmines), pero en general, cualquier tipo de planta pueden vivir en una maceta.

DISEÑO: Las jardineras de acero pueden ser el complemento ideal para tu jardín. Son decorativas, tienen un amplio abanico de formas y colores, son muy combinables y pueden servirnos para la separación de espacios.

Es mucho mayor el provecho que le podemos sacar a nuestro exterior, sólo tenemos que amoldarlo a nuestros gustos y necesidades. No olvidemos que la decoración no tiene por qué ser cara aunque sea a medida y que puede durar toda una vida, es cuestión de elegir bien. Ω



Diseño | Profesionalidad | Producto
Calidad | Economía | Innovación | Servicio

www.proyectobano.com



PROYECTO 
BAÑO

¡BAÑERAS FUERA!
Cambiamos su bañera por plato de ducha antideslizante en **24 horas**

Especialistas en la reforma del cuarto de baño

916 266 139

C/ Mónaco, 46
Soho de Európolis
Las Rozas de Madrid
comercial@proyectobano.com



CLÍNICAMENTE PROBADO QUE TE AYUDA A TENER UN ASPECTO MÁS JUVENIL >>

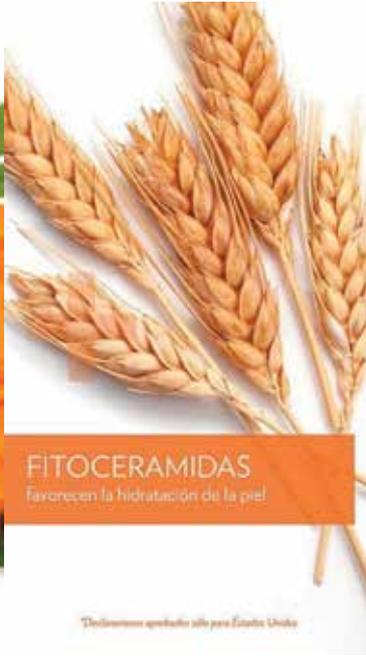
*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



5 RAZONES POR LAS QUE TE ENCANTARÁ COLLAGEN+



LUTEÍNA
ayuda a proteger contra factores de estrés oxidativo.



FITOCERAMIDAS
favorecen la hidratación de la piel.

*Declaraciones aprobadas solo para Estados Unidos



PROTEGE CONTRA LOS EFECTOS DAÑINOS DE LOS FACTORES DE ESTRÉS OXIDATIVO, COMO LA LUZ AZUL

AYUDA A REDUCIR VISIBLEMENTE LAS LÍNEAS FINAS Y ARRUGAS >>

✉ Pharmapilar@gmail.com
☎ 620 233 689

3 Cuida tu piel del sol

LA PIEL EN EL SER HUMANO ADULTO OCUPA UNA EXTENSIÓN DE 2 M² SIENDO EL ÓRGANO MÁS GRANDE DE NUESTRO CUERPO Y PESA 4,1KG. SU ESPESOR VARIA A LO LARGO DE TODA SU EXTENSIÓN SIENDO DE 0,5 MM EN LOS PÁRPADOS Y 4 MM EN EL TALÓN. Esta variación de espesor también determina que cada parte de la piel sea diferente en su comportamiento frente al sol y al verano. Debemos saber que solo la piel de nuestra espalda está preparada para enfrentarse al sol durante 10 min y sin ninguna protección, todo lo que sobrepase ese tiempo causará daño incluso a la parte de nuestra piel preparada para captar vitamina D con seguridad.

La piel es un órgano diana donde la polución, las toxinas y los contaminantes se acumulan en sus 2 m² de extensión, bien por un depósito directo en los poros o por entrada de los contaminantes por otras vías. Estas toxinas producen en la piel un envejecimiento prematuro con efectos tóxicos y dañinos en las cadenas genéticas a nivel celular que determinan daños irreparables y como no, lesiones pre malignas y malignas de la piel. El sol es uno de esos causantes del envejecimiento prematuro y del daño a nivel celular.

¿Cómo cuidaremos nuestra piel de cara al verano?

Sujetas a estrés, polución, cambios alimentarios, etc., los famosos radicales libres afectan a la piel junto con estos

agentes externos por lo que es imprescindible conocer los cuidados más adecuados a nuestro tipo de piel. Ahí va el primero de nuestros consejos:

1º Consejo para el verano:

Limpieza diaria

Uso diario de una buena leche limpiadora, esto es, que realice una limpieza tanto externa como interna eliminando los restos tanto de maquillaje como de polución o suciedad. Importante no confundir con una leche desmaquillante, ésta solo quitará los restos de maquillaje. De esta manera comenzamos con una adecuada higiene diaria que hará que la aplicación de los siguientes activos penetren mucho mejor.

Hay distintos principios activos que nos





ayudan a esa correcta limpieza profunda, como son las enzimas: por ejemplo, la Ortiga blanca que es antibacteriana, tonifica y regula la secreción sebácea. Estas enzimas las aplicaríamos dando un suave masaje hasta su absorción, y retirándolas o bien con agua o con discos desmaquillantes según necesite el producto en sí, y secaremos con una toalla a pequeños toques y sin arrastrar. Si tenemos una piel más atópica, sensible será necesario consultar con un experto para que nos recomiende la mejor enzima de limpieza.

Una vez realizada la limpieza con la leche limpiadora y nuestra Ortiga blanca tenemos que recuperar el manto hidrolipídico que protege nuestra piel y que regula el pH de la misma. Esto lo conseguimos con un tónico. Mi consejo es que sean libres de Alcoholes, escogiendo siempre el más adecuado a nuestro tipo de piel, aplicándolo con discos de algodón arrastrando, pero suavemente.

Y tras el tónico, el Sérum!! En este aspecto existe controversia, ¿obligatorio u opcional? El sérum es opcional hasta los 30 años, aunque la edad es relativa, y depende de las necesidades de nuestra piel. El sérum debe aplicarse masajeadando hasta su completa absorción en

cantidad semejante a un guisante. El sérum nos ayudará a mantener la piel hidratada máxime en el verano puesto que las altas temperaturas tienden a reseca la piel.

No debemos olvidarnos de los ojos, un contorno de ojos con una composición más drenante (con cafeína) en caso de tener que eliminar y drenar las bolsas, o con una composición más rica en hialurónico y vitaminas o sustancias despigmentantes en el caso de ojeras. El tamaño a aplicar será el de un piñón y lo aplicaremos a pequeños toquecitos con el anular puesto que es con el dedo con el que menos fuerza ejercemos.

2º Consejo para el verano:

Alimenta la piel

Nuestra crema diaria nos aportará los nutrientes específicos necesarios. El tamaño a aplicar será el de un garbanzo, aplicándolo de dentro a fuera siempre ascendente para favorecer la reafirmación y circulación y haciendo que penetre mejor. Trabajaremos cara, cuello y escote. Pero debemos recordar que el espesor de nuestra cara, cuello y escote es variable, igualmente el porcentaje de células como los fibroblastos, elastina y colágeno por lo que los principios activos deben variar: primero ser

específicos para la zona y segundo y primordial ajustar los nutrientes que necesita nuestra piel en cada momento y que van a variar si es de día o de noche, si estamos al aire libre o tomamos el sol, si estamos en un ambiente de polución e incluso del envejecimiento y la reparación que nuestra piel necesite. Sería fantástico que tras la lectura de este artículo pudiera haber dado a mis lectores una pauta mágica para elegir esa crema diaria. Como hemos dicho nuestra piel es un órgano y debemos adecuar las medicinas que necesita en cada momento por lo que precisamos de un consejo experto que saque el mayor rendimiento a nuestra piel recordando que:

La crema diaria que usaremos por la mañana debe ser completamente distinta a la de la noche, puesto que con nuestro biorritmo las necesidades son distintas a lo largo del día. En líneas generales la crema de la mañana debe aportar hidratación, seborreguladores y protectores solares y de polución, mientras que la crema de noche debe ser regeneradora y contener alfa hidroxiácidos para regenerar la piel y aportar las vitaminas necesarias a nivel celular.



3° Consejo para el verano: Momento de detoxificar

A nivel de la piel tendremos que actuar sobre las sustancias que forman la piel (técnicas estimulantes del colágeno, ácido hialurónico, vitaminas antioxidantes como la vitamina C, y minerales como el Silicio) y ciertas técnicas estéticas que nos ayudan a liberarnos de los tóxicos.

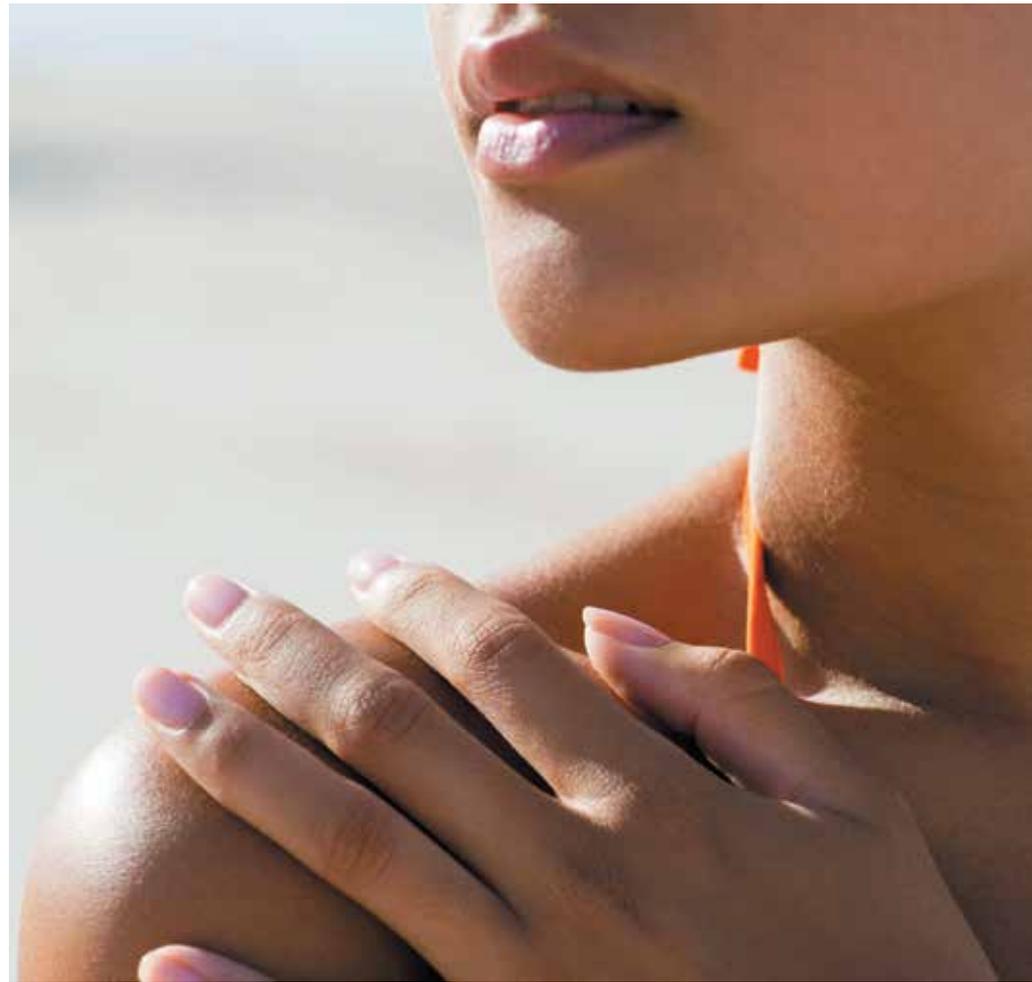
No debemos olvidar la función de drenaje estimulando el sistema linfático para la eliminación de los productos de desechos e impurezas y del riñón con una adecuada hidratación, consumiendo la calidad de agua más apropiada para las necesidades de nuestro organismo en cada momento.

4° Consejo para el verano: Es hora de Protegernos.

Debemos incluirla en nuestro ritual diario de cuidados sea verano o invierno. El sol produce un envejecimiento prematuro de la piel disminuyendo la elasticidad y la hidratación de la misma. Los protectores solares son agentes que ayudan a prevenir que los rayos ultravioletas (UV) lleguen a la piel. Existen dos tipos de radiación ultravioleta, los rayos UVA y los rayos UVB, los cuales causan daños a la piel y aumentan el riesgo de cáncer de piel. La luz UVB es la principal causa de las quemaduras por el sol. Los rayos UVA penetran en la piel más profundamente, se asocian con las arrugas, la pérdida de la elasticidad y otros efectos del foto envejecimiento. También agrava los efectos cancerígenos de los rayos UVB y cada vez más se considera la luz UVA es un causante de cáncer de piel. Los protectores solares varían en su capacidad de proteger contra los rayos UVA y UVB.

Cuando empieza el buen tiempo y sale sol, la mayoría de las personas empiezan a usar protección solar del año anterior. Esto es un gran error puesto que de un año a otro los activos que ofrecen la protección se debilitan y degradan, no haciendo su función. Por lo tanto, lo primero que debemos hacer es adquirir una protección solar nueva.

La mayoría de los filtros solares con un FPS de 15 o mayor, hacen un excelente trabajo de protección contra los rayos UVB. FPS (Factor de Protección Solar) es la medida de la capacidad que tiene un bloqueador solar para evitar que los



rayos UVB dañen la piel.

Así es como funciona: si la piel sin protección tarda 20 minutos en comenzar a ponerse roja, usando un foto protector con índice 15, nos prevendrá 15 veces más el enrojecimiento, esto es, tardará nuestra piel en ponerse roja más tiempo (hasta 5 horas). Pero esto es teórico, porque cada 2 horas debemos ponernos protector solar para mantenerlo en la cantidad y concentración adecuada a nivel de nuestra piel.

Otra forma de verlo es en términos de porcentajes:

- Un FPS 15 bloquea aproximadamente el 93 por ciento de todos los rayos UVB.

- Un FPS 30 bloquea el 97 por ciento,

- Un FPS 50 bloquea el 99 por ciento.

Pueden parecer diferencias insignificantes, pero cuando una persona es sensible a la luz o tiene antecedentes de cáncer de piel, estos porcentajes extras marcan la diferencia. Y como puede verse, no hay un protector solar que pueda bloquear todos los rayos UV, por lo tanto recuerde que no existe el FPS 100.

Existen tres tipos de protectores solares que se diferencian en base a su composición y que deberán elegirse dependiendo del tipo de piel que ten-

gamos:

—**FÍSICO:** su protección se basa en la creación de una barrera física en la piel que impide que los rayos solares penetren en ella, a modo de espejo, reflejando la luz solar. Ideales para pieles grasas.

—**QUÍMICO:** Los rayos solares si llegan a la piel, pero estas sustancias absorben los rayos transformándolos en no dañinos. Ideales para pieles secas.

—**MIXTOS:** son filtros que combinan los dos anteriores y defienden la piel de ambas formas.

La protección solar la clasificamos como:

- Baja: índice FPS 2-4-6

- Media: índice FPS 8-10-12

- Alta: índice FPS 15-20-25

- Muy alta: índice FPS 30-40-50

- Ultra: índice FPS 50+

El protector solar debe aplicarse al menos de 20 a 30 minutos antes de la exposición solar y como indicábamos retocararlo cada 2 horas para que dicha protección se mantenga. Existen protectores con color que nos aportan ese toque que queremos sin ir maquilladas, suelen ser minerales y la protección va desde 15 a 50+. Con estos consejos nuestra piel podrá disfrutar del verano de una forma saludable. Ω

Pozuelo
IN



www.pozueloin.es



www.majadahondain.es

**NUESTRA WEB
ES NOTICIA.**

Majadahonda
IN



Eva Hiernaux. "Continente y contenido".

ARTISTAS EN SU "DANZA DE VERANO"

Por Jesús Gironés

El verano es época de huida, por eso es muy de agradecer que Lola Vivas me encargue una exposición para un tiempo que tantos se van, y a mí me trae el eco de aquellas exposiciones de El Foro, que además eran una fiesta. La última la dedicamos a Marlene Dietrich, Greta Garbo y Katherine Hepburn. Ahora toca nuestra Danza de Verano en Cafebreña ad Hoc. en Madrid.

Tiempo para recordar las vacaciones de Morandi en Grizzana, o descubrir que el mar cabe en una concha si miramos con los ojos de la poesía. Tiempo de bosques mágicos, sensaciones, mares. tiempo para divas como Sara Montiel, dudas adolescentes, superficies de tinta que pueden ser nubes. Depende de la mirada del espectador, que ya se une a la del artista, en un caleidoscopio, en una danza de sensaciones, recuerdos, descubrimientos.

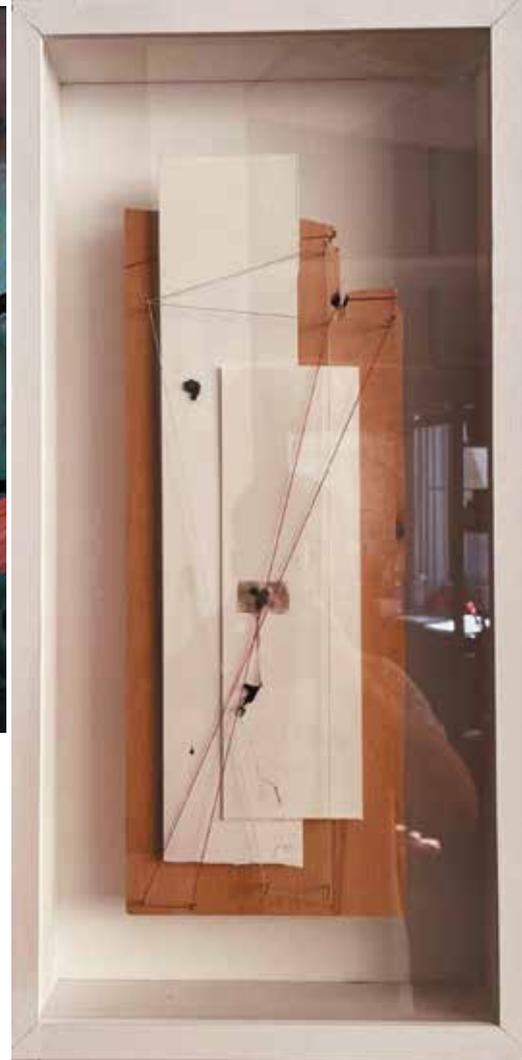
Dijo Max Aub que uno es de donde estudia el bachillerato, y los autores de nuestra exposición han vivido en muchos lugares, y uno de ellos es Pozuelo de Alarcón. Así Teresa Moro, Ana Musma, Pepe Domínguez, Juan Gómez, Aníbal Merlo, Bettina Geisselmann, Carlos Regueira, Julia Vallespín, Che



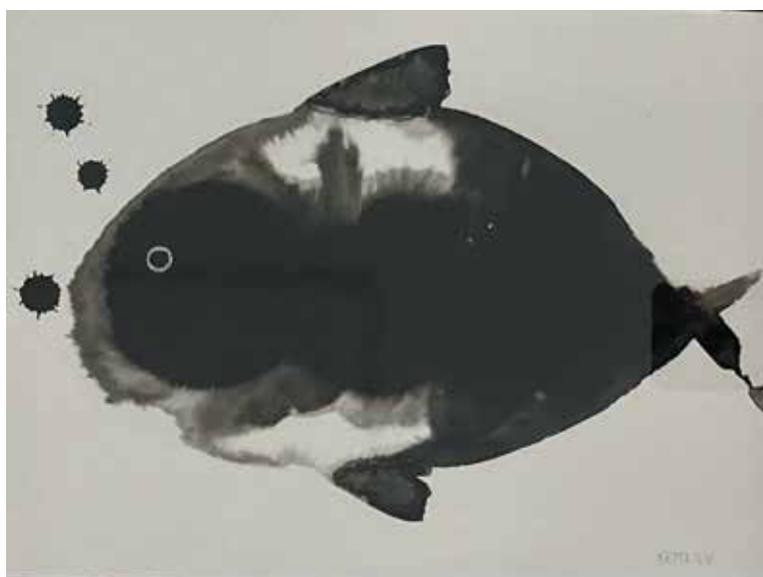
Isabel López.



Pepe Domínguez.



Juan Gómez Sanz,



Florencia Kettner.



Mila Rodero.



DANZA DE VERANO

Una exposición de Jesús Gironés para Cafibrería ad Hoc. Cafibrería ad Hoc nació en Pozuelo y ahora está en Argüelles, Buen Suceso, 14. Puede visitarse de julio a septiembre.

Marchesi. Eki Leceta, Illán Argüello, Mesa Esteban Drake y Pilar Cavestany.

Estáis todos invitados a ver la obra de cuarenta creadores de distintas generaciones, estilos y técnicas, antes de ir a bailar vuestro particular verano, o a la vuelta. Os esperamos hasta finales de setiembre.

Carlos Regueira.
Postales Doniños.



Javier Gerada.



Anibal merlo.

Julia Vallespin.
P. Endrinos





TERESA MORO

Giorgio Morandi, casa Grizzana. 2021.
Acrílico/ tela. 34 x 34 cm. 900,00 € (+IVA)
Morandi pasaba los veranos en Grizzana. Era un enamorado de su paisaje. Casi todos los paisajes que se conocen del pintor son de esa zona de la campiña italiana. Cuando por fin tuvo dinero pudo construirse su propia casa. Esta es ahora un pequeño museo en el que se pueden ver sus objetos casi como él los tenía cuando la habitaba. Pinté este pequeño acrílico como parte de una serie de casa de artistas dentro de mi proyecto de Reliquias.



ANA MUSMA

Bendita Menopausia
2021
Materiales Textil
Técnica Bordado gráfico sobre servilleta enmohecida
Descripción Aprovechando el moho que salió en una servilleta, bordado de la misma durante momentos críticos de los síntomas de la menopausia (insomnio, inquietud...) con el fin de contrarrestarlos mediante el bordado como actividad terapéutica y de toma de conciencia.

Buzoneo y reparto
de publicidad,
folletos y catálogos
allí donde quieras llegar...

91 027 10 94

Seriedad y eficacia.



EQE

PARA TODOS TUS SENTIDOS.

Descubre la **nueva berlina deportiva 100% eléctrica** de Mercedes-EQ.
Relájate en su lujoso interior pensado para tu confort con asientos
multicontorno y función de masaje. Y, además, disfruta de la mejor
tecnología con el sistema intuitivo MBUX y del diseño más
aerodinámico gracias a su línea one bow.

Reserva ahora tu Test Drive en:

Mercedes-Benz Santogal



EQE 350+: consumo eléctrico WLTP en kWh/100 km (ciclo mixto): 16,1-18,7; emisiones de CO₂ en g/km (ciclo mixto): 0.

 **santogal**

Concesionario Mercedes-Benz

C/Londres, 40. Polígono Industrial Europolis. 28232 LAS ROZAS. Tel.: 910 488 100. www.mercedes-benz-santogal.es