



**¿QUÉ SERÁ DE NOSOTROS?
RAPPEL RESPONDE:
“ESPAÑA SIEMPRE RESISTE”**



T-RACERS
TURBO TUNING TEAMS

KookyLoos
EXPRESS YOURSELF!



SUPER THINGS
RIVALRY OF KABOOM



SHOP & WIN

GRAN PLAZA 2

CIUDAD DE MODA. CIUDAD DE OCIO.

 www.centrocomercialgranplaza2.com

**DEL 8 AL 24
DE SEPTIEMBRE**

ZONA DE JUEGO, COLECCIONES,
MESAS TEMATIZADAS Y MUCHO MÁS...

Viernes: De 17.00 a 21.00h.

Sábados y domingos:

De 12.00 a 14.00h. y de 17.00 a 21.00h.

Lugar: PLANTA ALTA

DALE VIDA A TU HOGAR CON HERMANOS BLANCO



Somos expertos en crear espacios funcionales, estéticos y acogedores que reflejen tu estilo y personalidad siempre adaptados a tu presupuesto.



HERMANOS
BLANCO
INSTALACIONES

Paseo de Madrid, 8 · Boadilla del Monte · Tel. 91 633 16 13

www.hblanco.com



Majadahonda IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE

COLABORADORES: ALBERTO GÓMEZ FONT, RAQUEL CALVO, TONY CAPOTE Y MAY PAREDES.

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

DTO. PUBLICIDAD: 616 64 90 11 • **PUBLICIDAD@MAJADAHONDAIN.ES.**

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 — 616 649 011 • **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.

 **BAJALICA**  
GREEN PLANET S.L.

C/ Valle del Moro, 45 Boadilla del Monte 28660



LA EMPRESA LÍDER EN PODA Y TALA EN ALTURA Y JARDINERÍA EN GENERAL

- PODA, TALA DE LOS ÁRBOLES Y DESTOCONADO
- CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DE JARDINES
- INSTALACIÓN DE CESPED
- CERRAMIENTO DE FINCAS
- ENDOTERAPIA Y TRATAMIENTOS FITOSANITARIOS
- PLANTACIÓN Y TRASPLANTE
- DESBROCE, LIMPIEZA Y ENTRESACAS
- INSTALACIÓN DE RIEGO Y DRENAJE
- INSTALACIÓN DE PLACAS SOLARES
- REPARACIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE MADERA
- REFORMAS DE ALTO STANDING
- PROPIO VIVERO Y SUMINISTRO DE TODO TIPO DE PRODUCTOS DE JARDINERÍA
- CAMIONES Y CONTENEDORES PROPIOS
- GESTIONAMOS LAS LICENCIAS Y TRAMITAMOS LOS PERMISOS EN ORGANISMOS OFICIALES

918 56 01 77 – 616 87 83 80

bajalica@bajalica.es

www.bajalica.es

DESCUENTO EN MANTENIMIENTO DE JARDÍN

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

TRABAJOS DE URGENCIA 24 HORAS





Los calcetines

Por Alberto Gómez Font

EN VERANO SON MUY RECOMENDABLES LOS CALCETINES DE ALGODÓN, QUE AUNQUE PARA ALGUNOS PUEDAN RESULTAR ALGO CAROS, SON LOS MEJORES PARA LOS PIES Y PARA LOS ZAPATOS, PUES AMBOS ESTARÁN EN MEJOR ESTADO AL FINAL DEL DÍA QUE SI USÁRAMOS CALCETINES DE FIBRAS SINTÉTICAS.

En invierno, para los que tienen frío en los pies, los más recomendables son los calcetines de lana, del mismo efecto para pies y zapatos que los de algodón. Y para los que tienden a tener los pies calientes y algo sudorosos, lo mejor es usar calcetines de algodón también en invierno.

Y tanto si son de algodón como si son de lana, los calcetines deberán ser largos (hasta la rodilla) y, casi siempre, de co-

lores oscuros: marrón, azul, verde, granate o negro, si son lisos, y con esos mismos colores combinados si son de rombos. Insisto: largos, para evitar toda posibilidad de que al cruzar las piernas se vea un pedazo de carne entre el pantalón y los calcetines, y de colores oscuros; con lo que quedan proscritos los cortos y de colores claros, si bien son aceptables —y hasta elegantes— los de color beige para combinar con pantalones del mismo color y calzado marrón claro. Los que deben estar más que proscritos, es decir, prohibidos, son los calcetines blancos.

Solo hay una situación en la que podremos ponernos calcetines blancos, y es tan rara y se da tan poco que no tenemos ninguna razón para tenerlos en nuestro armario. Pero la voy a contar, por si acaso: Si en alguna ocasión de nuestra vida nos diera por encargarle al sastre un traje de verano de algodón o de lino blanco, y nos vistiéramos con ese traje y una camisa también blanca, no tendríamos más remedio que ponernos unos calcetines blancos de algodón, y unos zapatos también blancos, o como mucho, unos de esos bicolor que combinan blanco y marrón o blanco y negro. Pero insisto: ¿cuántos de los que están leyendo esto encargarán algún día a su sastre un traje blanco? Más bien pocos. Así que nada de calcetines blancos en el cajón del armario.

Y tampoco nos permitamos jamás de los jamases utilizar esos calcetines parecidos a las medias de las mujeres, transparentes, a través de los que asoman los pelillos de las pantorrillas, sean del color que sean y del largo que sean. 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



El Pifi se casa

Por Tony Capote

VUELVE SEPTIEMBRE, ANTESALA DE HOJAS SECAS, REGRESA EL PULSO ADORMILADO DE LAS VIDAS, VUELVE LA LIGA Y VUELVEN TAMBIÉN LOS POLÍTICOS MALEANTES, AFILÁNDOSE CON SU PUÑAL OXIDADO LOS DIENTES AMARILLOS EN LA SOMBRA DE LAS ESQUINAS. ESPAÑA ES UN ALBOROTO, UNA BRECHA QUE SANGRA Y NO CICATRIZA. AL MENOS, NOS QUEDAN LAS BARRAS DE LOS BARES DONDE LAS MIRADAS CRUZADAS Y LOS BESOS SUSPIRAN, Y EN EL FONDO DE LOS VASOS TE INVITA A BAILAR EL FANTASMA DE UNA CHIQUILLA.

No regresarán los amores perdidos, que vuelan prendidos del humo de los cigarros y se confunden con el aire lejano que ya no se respira. Pero siempre aguarda una sorpresa, como escapada de la manga tramposa de un mago que guiña el ojo a quien se lo guiña. Y por el arroyo de las calles

cantan las ratas su canción de alcantarilla, las cucarachas ralentizan su paso oscuro y los cuervos se esconden en sus guaridas.

Y los ángeles negros que iluminan las noches en blanco traen como mensajeros del misterio una buena nueva envuelta en un aliento de alcohol y gasa: el Pifi se casa. Nadie sabe quien es Pifi, nadie sabe lo que pasa, pero los abanicos flamencos se desperezan y despliegan agitados por Pozuelo en su remolino de viento su alborozo por la noticia que causa asombro: el caso es que me dicen que el Pifi se casa. Y en ese momento el milagro te envuelve y el azar te abraza.

Vuelve septiembre y asoma su cabeza de otoño joven, de verano viejo, con toda su explosión inocente de esperanzas blancas. Quizá, ya lo sabemos, todo vuelva a ser igual, pero el caso es que me dicen que el Pifi se casa. Sentado en un banco del parque, como aquel flautista escocés de melena ancha, uno asiste a la vida cruzado de piernas y con un cigarrillo en la boca, el botellín de cerveza en una mano y en la otra el corazón, que medio palpita y calla. Y ya lo espera todo mientras ya no espera nada. Pero el caso es que me dicen que el Pifi se casa.

¿Qué será de nosotros?, pregunto a mi ángel de la guarda. Y el ángel no dice nada, pero me acaricia como un perro fiel, me consuela y me guarda la espalda. Hay amores que se esperan, y hay trenes de amor que de largo pasan, y envejeceremos en esa estación donde solo algunos duendes amigos se paran. El caso, y vaya caso, es que me dicen que el Pifi se casa. 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



Cerrando la temporada de verano

Por Raquel Calvo Vega
Experta en SEO y Automatización de Procesos

EL SUAVE SUSURRO DE LAS OLAS SE DESVANECE LENTAMENTE, LAS PLAYAS YA NO ESTÁN LLENAS DE SOMBRILLAS MULTICOLORS Y LAS CALLES SE VUELVEN MÁS TRANQUILAS: EL FINAL DE LA TEMPORADA DE VERANO ESTÁ A LA VUELTA DE LA ESQUINA. PARA LOS NEGOCIOS LOCALES QUE DEPENDEN DEL AUJE TURÍSTICO Y LA ENERGÍA ESTACIONAL, ESTE CAMBIO PUEDE GENERAR TANTO ALIVIO COMO CIERTA ANSIEDAD. SI BIEN EL VERANO PUEDE HABER SIDO UNA ÉPOCA DE AJETREO Y OPORTUNIDADES, EL FINAL DE ESTA ESTACIÓN NO DEBE SER CONSIDERADO COMO UNA CAÍDA EN EL NEGOCIO, SINO COMO UNA OPORTUNIDAD PARA RECALIBRAR, RENOVAR Y PREPARARSE PARA EL SIGUIENTE CAPÍTULO.

Desde evaluar las lecciones aprendidas hasta prepararse para las festividades de otoño, desde abrazar nuevas estrategias de marketing hasta cultivar relaciones más sólidas con los clientes habituales, el cierre de la temporada de verano presenta una serie de oportunidades para la innovación y la mejora continua. Mantener un enfoque positivo y estratégico puede marcar la diferencia en cómo los negocios locales no solo sobreviven al cambio de estación, sino cómo florecen y se destacan en un mercado en constante evolución.

A continuación se exploran algunos consejos prácticos para cerrar la temporada de verano, asegurando una transición sin problemas y una base sólida para el futuro:

Evaluación de la temporada: antes de sumergirte en la planificación para la siguiente temporada, es crucial realizar una evaluación exhaustiva de cómo fue la temporada de verano. Analizar los datos de ventas, los patrones de tráfico y las respuestas de los clientes puede proporcionar una visión clara de lo que funcionó y lo que no. Esta información guiará las estrategias futuras y ayudará a identificar áreas que necesitan mejoras.

Limpieza y renovación: el final del verano es un momento perfecto para darle a tu negocio una nueva apariencia. Realiza una limpieza profunda y considera pequeñas renovaciones para revitalizar tu espacio. Un entorno fresco y atractivo puede atraer a los clientes locales y generar interés renovado en tu negocio.

Liquidación de inventario: si tienes productos de temporada restantes, considera una venta de liquidación para deshacerte del inventario y hacer espacio para nuevos productos. Las ofertas atractivas pueden atraer a los compradores y ayudar a reducir costos de almacenamiento.

Estrategias de marketing otoñales: prepárate para el otoño con estrategias de marketing adecuadas. Promociona productos y servicios relevantes para la temporada, como ropa de otoño, productos de cuidado de la piel para climas más fríos o servicios relacionados con festividades. Ajusta tu presencia online para reflejar estos cambios y promueve cualquier evento o promoción especial que tengas planeado.

Fidelización de clientes: mantener a los clientes es tan importante como atraer nuevos. Considera programas de lealtad, descuentos especiales para clientes habituales o eventos de agradecimiento para recompensar su apoyo continuo. La interacción cercana con tus clientes puede ayudar a construir relaciones sólidas y mantener un flujo constante de negocios incluso después de la temporada alta.

El final de la temporada de verano no significa el final de las oportunidades para los negocios locales. Con una evaluación reflexiva, una renovación efectiva y una estrategia de marketing bien pensada, los empresarios locales pueden aprovechar al máximo este período de transición. Al adoptar un enfoque proactivo y planificado, los negocios pueden garantizar un cierre de temporada suave y sentar las bases para el éxito continuo en el futuro. Ω



El primer
electrodoméstico
**que me hace
ganar dinero.**



Tel: 630 880 035 | info@pozuelosolar.es
Plaza Mayor 14, Pozuelo de Alarcón.

POZUELO SOLAR



Feliz año nuevo

Por May Paredes

SEPTIEMBRE, EN EL INFIERNO NO SE ESTÁ TAN MAL, DECÍA CARLOS BERLANGA EN SU MARAVILLOSA CANCIÓN. VALE, NO SE ESTÁ TAN MAL, SIEMPRE ME COMENTÓ QUE EL INFIERNO REFERIDO ERA AGOSTO DE DONDE VENÍA AL LLEGAR EL AÑO NUEVO.

Porque este calendario que usamos con Navidad de por medio no es el verdadero año nuevo, la auténtica nochevieja es el 31 de agosto y como el curso y el devenir de la propia vida nos llevan al real Año Nuevo, septiembre, la vuelta a la vida, al trabajo, a volver a respirar y sobre todo es el gran cambio hacia los proyectos, los planes, las mudanzas dejan de ser amargas para entrar en su fase ilusionante, la catarsis estival toma aire nuevo y ahí revivimos.

Ya hemos acabado con estas estaciones que apenas se distinguen y pasamos del frío estepario a la calima mortífera, en ambos casos la vida en el exterior se hace dura.

Se terminó la playa y el olor a bronceador sospechoso, ya no estamos obligados a hacer excursiones extenuantes en plenas vacaciones en detrimento del descanso.

Lejos de la exposición de las agresiones del típico balonazo del niño de turno que tras la fechoría viene el berraco de su padre a encararse contigo en vez de reprender al futuro imbécil que está criando, ahí, cuando de casta le viene al galgo cobra su sentido, de ese eterno sábado confuso que ya no sabes en que día vives. También en su lado amable, cuando el lugar, el clima y la gastronomía nos convierten en creyentes, llámalo Dios, llámalo, etc...

Ahí, en ese regreso lúcido, tras la convivencia o la soledad es cuando decides tu nueva vida, si te divorcias o sigues enamorándote cada día de tu pareja o un amor nuevo.

Cuando, como refutan las estadísticas, las matrículas en el gimnasio superan con creces las de cualquier otra fecha del año, sí, más que en Navidad, al fin y al cabo el exceso de dos comidas y dos cenas pantagruélicas es una nimiez comparando con un mes de terraceo, cañas con sus tapas, comidas y cenas fuera, cremosos helados hipercalóricos que actúan como psicofármacos megaeficientes.

En ese aterrizaje a tu vida como mariposa recién nacida estás en esa posición de ave Fénix y comienzas a diseñar con ilusión cómo quieres que sea tu nueva vida, desde empezar a decorar tu casa recién reformada, limpia de espíritus del pasado, cuando te impacienta conocer el calendario de La Feria de otoño y que carteles habrá, cuando vuelves a la rutina tras el impás esclarecedor, la mente ya está preparada para celebrar la llegada del nuevo año, la nueva vida el uno de septiembre.

¡Feliz Año Nuevo!. Ω

CON LA ILUSIÓN DEL PRIMER DÍA



VENTA ONLINE
WWW.CHENSI.ES



Chensi[®]
Hiperhopar

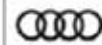


C/ Mártires, 18 (posterior)
28660 Boadilla del Monte
(junto al cementerio)
Tel. 918 70 96 06

10% DTO VUELTA AL COLE



Volkswagen



Audi
Service

TALLERES RISCAL Servicio Oficial Postventa

Polígono Industrial Ventorro del Cano
C/ Vereda de los barros, 25
91 633 30 40 - www.servicioriscal.es



STEPSBAY
FIT & DANCE STUDIO

Nueva apertura en
septiembre

Ven a probar

1 mes

sin compromiso*

Inscríbete aquí:



Nos encontrarás en:
C. de Antonio Díaz 10, Pozuelo de Alarcón
622 357 243
dance@stepsbay.com
www.stepsbay.com

*Consulta disponibilidad de clases

MAJADAHONDA IN

“A MI
FAMILIA
LE DOY
MIEDO”

Por Germán Pose
Fotografía: Carlos Galeano.



IMPERIAL
RESERVA
Reserva
Cosecha Especial
Cosecha 1994



Rafael Payá, más conocido como Rappel (Madrid, 1945), es un personaje único en la historia mágica de la España. Modisto, adivino, empresario, actor....Trabajó con Balenciaga y ha atendido, en su faceta de adivino, a personajes como Franco, La Pasionaria, Severo Ochoa, Dalí, Rocio Jurado o Carmen Sevilla, entre otros ilustres. Rappel conecta con Pozuelo IN en el restaurante El Buey, de Pozuelo de Alarcón, y nos desvela secretos increíbles pero reales de su viaje profesional y nos ofrece pistas sobre el tiempo que nos espera.

—Arranca septiembre, un nuevo curso, regresa la acción, tras unas elecciones con resultado incierto, dígame, Rappel, tirando de sus virtudes adivinatorias, ¿qué va a ser de nosotros?

Mira, España, astrológicamente, es Sagitario, y tengo que decir que el Sagitario sale de todo y, además, airoso. La persona Sagitario puede pasar situaciones en su vida comprometidas, difíciles, por diversos motivos, pero al final sale airoso de todo y arrastra a todos hacia el bien. Así que, confiando en los planetas, España va a salir de todo, como siempre lo ha hecho. No olvidemos que sufrimos una cruenta Guerra Civil, que es lo peor que le puede pasar a un pueblo, la mayor desgracia, y salimos, y al poco tiempo España se recuperó y llegamos a ser uno de los países más importantes del mundo. España siempre resiste.

—Pues el extraño panorama político que vivimos no parece decir lo mismo.

Para mí, el resultado de las elecciones ha sido una sorpresa, no esperaba grandísimas diferencias, pero esta aparente igualdad entre Psoe y PP no me la esperaba. Lo que no entiendo es que, habiendo ganado el PP, el Psoe pueda asociar-

se con partidos que quieren romper y dividir España, como el del señor Puigdemont, y eso no lo han votado los electores socialistas, o los amigos de Eta, Bildu, es mi opinión.

—Fallaron las grandes encuestas que daban una mayoría absoluta a PP y Vox, ¿sus predicciones de vidente también fallaron?

Yo veía que iba a ganar el PP con un margen para gobernar junto a Vox. Y soy apolítico total, porque en mi familia nunca se habló de política. Y en la Guerra Civil sufrimos un drama gravísimo. Luego, muchos años después de la guerra, me llamó Franco para echarle las cartas, y también me contactó La Pasionaria. Pero de eso hablamos dentro de un rato.

**“VEO GRIS
EL FUTURO DE ESPAÑA”**





TOLDELUX

+50 años

TU EMPRESA
DE CONFIANZA
EN POZUELO



- ✓ PÉRGOLAS BIOCLIMÁTICAS
- ✓ TENSOPÉRGOLAS
- ✓ TOLDOS y PÉRGOLAS

www.toldelux.com

91 632 10 78 / 667 64 25 05

91 632 14 00 / 667 64 25 04

[f](https://www.facebook.com/toldelux) [i](https://www.instagram.com/toldelux) [in](https://www.linkedin.com/company/toldelux) toldelux@toldelux.com

- ✓ TECHOS MÓVILES
- ✓ CORTINAS de CRISTAL
- ✓ CERRAMIENTOS de ALUMINIO



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

916 266 134

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

MOST WANTED!

INFANCIA FELIZ

ACOMPañAMIENTO PERSONAL Y FAMILIAR
DISCIPLINA POSITIVA
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES
PROYECTO MUSICAL Y MÉTODO SUZUKI
EDUCACIÓN BILINGÜE

ACTIVOS

RESPETADOS

Desde los 15 meses a los 18 años

913 527 250

secretaria@colegioalar.com

www.colegioalarcon.com

CON SU PROPIO
RITMO

INVESTIGADORES

escuela infantil ALARCÓN





—¿Y dígame, cómo ve nuestro futuro, blanco o negro?

Yo lo veo gris, fíjate. Tienen que tomarse en serio el progreso del país, se tienen que reunir los dos grandes partidos -PP y Psoe- pensando en el pueblo, y me temo que no lo van a hacer. Mi impresión es que se repetirán las elecciones.

—Rappel ha sido modisto, empresario, vidente, actor...protagonista de la obra “El secuestro del adivino”. ¿Con cuál de esas actividades se queda más satisfecho?

Mi faceta de actor fue fantástica, impresionante, imprevisible, y me siento muy orgulloso del éxito que logramos en el Teatro Rialto, de la Gran Vía, gracias al director de “El rey león”, que fue quien escribió el libreto y me lo propuso. Y las críticas fueron magníficas, ya ves. Como modisto y vidente tampoco me ha ido mal, pero nunca olvidaré mi debut como actor en esa obra.

—A usted, más que adivino, siempre le gustó que le llamaran confidente.

Cuando me llamaban para acudir a mi consulta yo siempre les respondía dando las gracias y les comentaba que aquí, en mi casa, tenían a su confidente y amigo. Con lo que más disfruto es con el amor que me tiene la gente. Pero, sí, mi gran dedicación, ha sido la futurología y desde pequeño ya empecé a desarrollar esas cualidades y me costó lo suyo. Los compañeros del colegio me decían: ¡qué, a mí me verás sobresaliente en matemáticas! Y lo les decía: ¡pues una mierda, te vas a conformar con un notable! Y así era, no le daban el sobresaliente. Y me insultaban.

**“ME DA MIEDO
ECHARME
LAS CARTAS A MÍ”**

—¿Cuál fue su primera gran experiencia como adivino?

Yo sentía que tenía ese don, la intuición con la que podía ayudar a mucha gente. Mi primer contacto con la adivinación fue en la puerta del colegio de los jesuitas. En la puerta del colegio había “piperas”, que te vendían, barquillos, pipas, palulú, kikos, caramelos... cigarrillos sueltos. Yo tenía 9 años, en mi casa teníamos dos sirvientas, madre e hija; Manolita era la hija y era la que nos cuidaba a mí y a mis hermanas. Y cuando me llevó al colegio por la tarde vi a Manolita que se sentaba con la pipera y le echaba las cartas o no sé qué. Y al salir del cole yo le pregunté: ¿qué es eso de que te echen las cartas. Y me dijo, ¡Uff, no sabes las cosas que me ha dicho! Esa gitana, la pipera, me lo adivina todo, de mi madre, de mis amigas, de mi novio...todo. Y yo pensaba que estaba loca.

—Y usted se quedó con la mosca en la oreja.

¡Y tanto! Al día siguiente me planté frente a la pipera gitana y le dije: yo quiero que me adivine el futuro y esas cosas. Y ella me dijo que no, porque era un niño. Y yo le dije que sí, que era un niño pero tenía dinero, porque yo siempre tenía mi dinerillo en el bolsillo. Llevaba dos billetes de peseta y la gitana dudó, me dijo que no dijera nada en casa y que me sentara. Me senté frente a ella, sacó unas cartas de baraja española viejas y empezó a soltarme cosas. -Uy, en tu casa, vaya negocio que tiene tu familia, entra el dinero a espuestas! Y era verdad, mi padre llevaba muy bien el negocio textil y me impresionaron las cosas que me decía esa gitana. Y me interesé por la cartomancia.

—Entre tanto, en sus inicios de modisto con la empresa familiar tuvo contactos con los mejores, Balenciaga, uno de ellos.

Trabajé con Balenciaga, sí. Aprendí corte y confección con él. Trabajé Balenciaga en Madrid y en París, porque ese hombre era casi de mi familia, como hermano de mi abuelo. Años después me casé y empecé a desarrollar mi afición por echar las cartas.

**“PREDIJE LA MUERTE
DE MI HIJO
NADA MAS NAGER”**

—¿Quiénes fueron sus maestros adivinos?

Tuve dos importantes, el Marqués de Araciel, de la alta sociedad de Madrid, que me enseñó a echar el Tarot. Y También, José María Martínez Pardo, que era un pintor naif y echaba la baraja española. El primer día que le conocí yo tendría 15 años, me presenté a él y me dijo que era un niño, pero yo le dije que sabía echar las cartas. Se sorprendió y me retó: vale, tú me echas las cartas a mí y yo, a ti. Y no te voy a cobrar. Y yo le dije, tan pancho, ni yo a ti tampoco.

—¿Y qué ocurrió?

Pues que le eché las cartas y se puso a llorar. Me dijo: ¡pero niño, tú, tú...eres Dios! ¿Pero cómo puedes saber tanto sobre mi vida? Le dije que su madre había estado paralítica en una cama hasta que falleció y se quedó pasmado, porque era verdad. Luego fuimos muy amigos.

—Una de sus experiencias más escalofrantes como vidente tuvo que ver con un hijo suyo.

Sí, me casé, tuvimos un hijo y un año después, nació el segundo, un niño precioso, ya teníamos la parejita. Y al día siguiente de nacer mi hijo, en la clínica del Rosario, estábamos en la



COLOR HOME Real Estate

INMOBILIARIA & REFORMAS

Sus socios en
la búsqueda de su hogar



“Posiblemente,
la mejor inmobiliaria
de Pozuelo”

Plaza Mayor 2, local 10 Pozuelo de Alarcón

+34 681 098 514

info@colorhome.realestate



@colorhome.realestate

www.colorhome.realestate

habitación toda la familia. Y yo cogí en brazos al niño, le miré y mi suegra me dijo: Ay, que se te va a caer la baba. Y yo le dije, no lo que se me van a caer son 100 lágrimas. Me preguntaron por qué decía eso. Y yo les dije, con todo mi pesar, que ese niño se nos iba a morir antes de cumplir un año por un problema cerebral. Y, efectivamente, antes de cumplir el año el niño sufrió un derrame cerebral y se murió con once meses en el Hospital Clínico de Madrid. Y ahí es cuando me dije a mí mismo que ese don de la adivinación no era una broma.

—No eso no son bromas, no. Otra vez llegó a decirle a una señora que su marido, piloto, se iba a matar en un avión.

Sí, se lo dije, que iba a ser viuda en breve, y yo no sabía a qué se dedicaba el marido. Y ocurrió, el marido, que era el piloto, falleció en un avión que se estrelló en los años 80 en el monte Oiz, llegando al aeropuerto de Bilbao. En ese avión también viajaba un ilustre exministro de Franco, López Bravo, y también murió. Por cierto, la familia de López Bravo, con la que yo también tenía relación, cobró un montón de millones por ese suceso porque yo le había dicho semanas antes a López Bravo, que acudía a mi consulta, que se hiciera un seguro de vida porque veía que iba a tener un atentado o le iba a pasar algo grave. Y se hizo el seguro y ocurrió lo que ocurrió. Y la familia se forró por el seguro.

“FRANCO ME LLEVÓ A SU DESPACHO PRIVADO Y ME PREGUNTÓ POR SUS NIETOS”

—Y más historias extraordinarias, por ejemplo, el día que fue al Palacio de El Pardo a echarle las cartas a Francisco Franco.

Sí, por nuestros contactos en la tienda del barrio de Salamanca, Nini Montañán, la marquesa de Ampudia, quien fue amante de José Antonio Primo de Rivera y era como de la familia Franco e iba a comer todos los martes a El Pardo, me pidió que fuera a echarle las cartas a Franco.

—¿Cómo fue ese encuentro con el general Franco?



Llegamos Niní y yo al Palacio de El Pardo y Franco me recibió vestido de militar y le dije a Niní que nos dejara solos. Entonces Franco me condujo a su despacho privado, una estancia muy pequeña, no al despacho más grande donde despachaba sus asuntos oficiales. Era un sitio con las estanterías repletas de libros. Yo le pregunté qué quería saber y él me dijo que no le quedaba mucha vida, hablamos de la mitad de la década de los sesenta, y me dijo que sólo le interesaban sus nietos, porque, según me confesó, lo único que no quería ver era la muerte de un nieto. Y me preguntó por su nieta mayor, Carmen. Y yo eché las cartas y le dije que iba a tener una buena boda, por todo lo alto, pero añadí que, al menos, iba a tener dos o tres maridos. Y se impresionó.

—¿Y por quién más preguntó?

Luego me preguntó por el nieto mayor, Fran. Y yo le dije que no era un niño normal, que estaba muy delicado de salud. Entonces Franco se levantó, corrió una cortina y me dijo: mira. Fui, miré y ví en el jardín a un niño de unos 7 años con una especie de andador. Resulta que ese niño tenía un problema

de corazón y no podía jugar como todos los niños de su edad. Me preguntó si se iba a morir y yo le respondí que no, que superaría el problema y se moriría de mayor.

—Entre otros personajes de relieve, también tuvo un contacto con Dolores Ibarruri, La Pasionaria, cuando regresa del exilio. ¿Cómo fue ese encuentro?

La Pasionaria era fan del programa que yo hacía en la Cadena Ser y me llamó. Me preguntó qué veía en ella y le leí las manos. Y le dije que tenía una mano muy rara donde yo veía una “R”. Le comenté que alguien muy querido por ella, con una “R” en su nombre se había muerto. Se puso a llorar, me cogió mi mano y me dijo que esa “R” era de su hijo Rubén, que había muerto en la Guerra Civil.

—¿Son más mujeres que hombres las que han acudido a usted? ¿A qué lo achaca?

Porque la mujer es más lanzada y más valiente que el hombre. Los hombres tienen más pudor.

—¿Se echa las cartas a usted mismo?

Yo no, me da miedo. Ω

CLUB BIN

**Infórmate a través de
www.clubin.es**



JUEVES 7

MERCADO MEDIEVAL

El Mercado Medieval es un evento temático evocador de dicha época histórica. Estará compuesto por más de 120 talleres y puestos artesanos y de alimentación/restauración, con talleres demostrativos de exhibición que nos harán disfrutar de antiguos oficios y un RINCÓN INFANTIL con diversos juegos, una guardería infantil y cuentacuentos.



Días y horario del mercado:

Jueves 7: de 11:00 a 22:30
Viernes 8: de 11:00 a 23:30
Sábado 9: de 11:00 a 24:00
Lugar: C/ Gran Vía.

VIERNES 8



“XIV CONCURSO DE TAPAS FIESTAS DE MAJADAHONDA”

Días de celebración: entre el 8 y el 17 de septiembre.

Horas: de 12:00 a 15:30 y 19:30 a 23:00

Los establecimientos participantes podrán ampliar este horario de acuerdo con su horario habitual de funcionamiento.

Precios de las consumiciones: los precios de las consumiciones serán a criterio libre y exclusivo de cada establecimiento, hasta un máximo de 5 €: tapa acompañada de chato de vino o caña/botellín de cerveza. Los precios podrán incrementarse hasta en un 20% si la consumición se sirve en mesa de terraza. Dichos precios, junto a

su tapa, serán publicados en la app del concurso, para general conocimiento.

SÁBADO 9

ACTIVIDAD DE LA PEÑA LA ALBARDA

Recorrido por las calles.

Hora: de 19:00 a 24:00



ESPECTÁCULO DE EXHIBICIÓN CON DRONES

Se trata de un evento artístico en el que se suceden un conjunto de animaciones creativas, cuidadosamente planificadas y llevadas a cabo con drones en el cielo, buscando despertar emociones en el público y comunicar una idea o generar sensaciones a través de una experiencia inmersiva orientada al entretenimiento y la comunicación.

Hora: 22:00

Lugar: Recinto Ferial.

DOMINGO 10

XXII FIESTA DE LA BICI

Tanto mayores como los más pequeños podrán disfrutar de un paseo en bicicleta por las calles y avenidas de la ciudad.

Recorrido para “peques”:

Podrán participar los niños y niñas que no superen los 8 años y exclusivamente con triciclos y bicicletas de ruedines, debiendo en todo momento ir acompañados de un adulto.

Salida: 11:00 Parque de Colón.

Recorrido: Parque de Colón- C/ Santa Bárbara- Avda. de España- C/ María Teresa León- Ronda Ermita- Plaza de Colón.

Recorrido para “mayores”:

Salida: 11:30 Parque de Colón.

Recorrido: Parque de Colón- Calle Santa Bárbara- Avda. de España- Plaza de la Lealtad/ Neptuno- Calle Santo Tomás- Calle San Vicente- Calle Charaima- Calle Virgen de Loreto- Avda. de Guadarrama- Avda. de España- Calle Doctor Calero (en dirección a estación Renfe) Glorieta Renfe- Avda. Príncipe de Asturias- Avda. Rey Juan Carlos I- Avda. de España (en dirección a Parque de Colón)-Calle Santa Bárbara- Parque de Colón.

No podrán participar bicicletas con ruedines ni triciclos.

ACTIVIDAD DE LA PEÑA LA ALBARDA

Recorrido por las calles.

Hora: de 12:30 a 17:30.

ESPECTÁCULO MUSICAL PARA NIÑOS: “ROCK EN FAMILIA: I LOVE ROCK AND ROLL”

Un espectáculo lleno de música y humor descubriendo la historia y las canciones de AC/DC, Queen, Ramones, Metallica, The Beatles, Iron Maiden, Led Zepelin...



TRASLADO DEL SANTÍSIMO CRISTO DE LOS REMEDIOS DE LA ERMITA A LA PARROQUIA DE SANTA CATALINA MÁRTIR

Hora: 20:30

LUNES 11

TEATRO DE TÍTERES

“EL RINCÓN DE LOS TÍTERES”

Un viejo titiritero recibe el encargo del Rey de mostrar sus marionetas. Una agradable sorpresa hasta que se da cuenta de que solo le conceden un día para prepararla... Empieza a despertar a los personajes que le han acompañado toda su vida en la que no faltarán piratas, reyes y princesas, historias de aventuras fantásticas e historias de amor... Una divertida obra que hace un homenaje al teatro de títeres y a los titiriteros.

Público: Familiar / Infantil.

Duración: 50 minutos.

Hora: 18:00

Lugar: Zona Infantil (Parte superior del Parque de Colón, junto a la bandera).

TRIDUO EN HONOR SANTÍSIMO CRISTO DE LOS REMEDIOS

En este primer día se impondrán las medallas a los nuevos hermanos.

Hora: 20:00

MARTES 12

ACTIVIDAD INFANTIL:

“PARQUE DE VIDEOJUEGOS”

Sumérgete en el propio mundo del videojuego con diferentes juegos para probar a lo largo de la jornada: PlayStation 4, Nintendo Switch, Simuladores de conducción Real Racer X, Simuladores de vuelo Real Racer X, PlayStation 5 y Dispositivos de Realidad Virtual. Incluye 1 Torneo para 32 personas (máximo) de FIFA 23.

Hora: de 17:00 a 21:00

Lugar: Polideportivo Cerro de la Mina (c/ Miguel Hernández, 17).

PRESENTACIÓN DE LOS NIÑOS AL SANTÍSIMO CRISTO DE LOS REMEDIOS

Podrán pasar todo los niños desde recién nacidos hasta los 13 años.

Hora: 19:00

TRIDUO EN HONOR DEL SANTÍSIMO CRISTO DE LOS REMEDIOS

Hora: 20:00

ACTIVIDAD DE LA PEÑA LA ALBARDA

Recorrido por las calles del pueblo de 19:00 a 24:00



NOCHE ROCIERA

Actuación del CORO “SANTA CATALINA” y del CORO “EL ENCUENTRO”

Hora: de 20:00 a 22:30 aprox.

Lugar: Zona Familiar (Zona inferior del Parque de Colón).



MIÉRCOLES 13

JUEGOS TRADICIONALES ABUELOS-NIETOS: RANA Y DARDOS

Hora: 18,00

Lugar: Centro Municipal de Mayores "Reina Sofía".

C/ Del Mayor, 1.

Inscripciones: se realizarán desde el día 4 al 8 de septiembre en el mostrador de recepción del Centro Municipal de Mayores "Reina Sofía" en horario de 11:30 a 13:30 y de 17:30 a 19:30 horas..



PREGÓN

Hora: 19:00

Lugar: desde el balcón del Ayuntamiento.

ACTIVIDAD DE LA PEÑA LA MAJADA

Tras el pregón realizará un PASACALLE MUSICAL por la c/ Gran Vía y posterior RONDÓN por los bares del pueblo con la charanga "ARMANDO JARANA".

REPARTO DE LIMONADA POR LA PEÑA LA ALBARDA

Al término del pregón.

A la finalización del reparto de la limonada hasta las 24:00 harán un recorrido musical.

XII CERTAMEN DE TUNAS "CIUDAD DE MAJADAHONDA"

Tuna de Ingenieros Industriales de la Universidad Politécnica de Madrid.

Tuna de Ingenieros de Montes

de la Universidad Politécnica de Madrid.

Tuna de Ingenieros de Caminos de la Universidad Politécnica de Madrid.

Tuna de Ingenieros Agrónomos de la Universidad Politécnica de Madrid.

Tuna de Aparejadores de la Universidad Politécnica de Madrid.

Hora: 19:30 Pasacalle desde la Plaza Mayor hasta el Parque de Colón.

Hora: 20:30 Actuación de las tunas en el Parque de Colón.

Lugar: Zona familiar (zona inferior del Parque de Colón).

Organiza: Manuel Ávila "Romántico".

TRIDUO EN HONOR DEL SANTÍSIMO CRISTO DE LOS REMEDIOS

El Triduo de los tres días será predicado por D. Gonzalo Moreno Ponce párroco de Santo Tomás Moro de Majadahonda.

Hora: 20:00 h.

JUEVES 14

SOLEMNIDAD DE LA EXALTACIÓN DE LA SANTA CRUZ

10:00 Misa.

12:00 Misa solemne de fiesta.



19:00 Misa y a continuación procesión con la bendita imagen del Santísimo Cristo de los Remedios por las calles del pueblo desde la parroquia hasta su ermita.



REPARTO DE LIMONADA, PAN Y QUESO BENDECIDO CON LA PEÑA DE "LA ALBARDA"

Hora: tras la Misa de fiestas.

Lugar: Pza. de la Constitución.

ACTIVIDAD INFANTIL: "JUEGOS DESCONECTADOS"

Horario: 17:00 a 20:00

Lugar: Parque de Colón.



CONCIERTO DE "FANGORIA"

Fangoria, la legendaria banda de música electrónica originaria de Madrid, formada por **ALASKA** (voz) y **NACHO CANUT** (teclado), llega a los escenarios de Majadahonda después de toda una vida de éxitos nacionales e internacionales.

Hora: 23:00

Lugar: Recinto Ferial. Zona Joven.

SESIÓN CON "DJ EL PULPO" y "DJ TETO"

Hora: Al finalizar el concierto de Fangoria.

Lugar: Recinto Ferial.

VIERNES 15

APERTURA DEL CHIRINGUITO DE LA PEÑA LA ALBARDA

Disfruta de los mejores bocadillos de la zona.

Hora: de 08:00 a 14:00

Lugar: frente a la plaza de toros.

TRADICIONAL DIANA FLOREADA CON LA PEÑA LA ALBARDA

Hora: de 08:30 a 09:30

RECORRIDO MUSICAL CON LA PEÑA LA MAJADA

Antes del encierro. Con su charanga hasta la plaza de toros y amenización del festejo.



ENCIERRO Y SUELTA DE RESES

Hora: 10:00

Salida: c/ Sta. Catalina.

ENCIERRO INFANTIL

Con la suelta de dos bravos toros de simulación.

Hora: al finalizar el encierro y la suelta de reses.

Lugar: c/ Sta. Catalina.

Organiza: Peña "La Majada".

TEATRO DE TÍTERES

Obra: "GIUSEPPE Y PEPPINA" de Pablo Vergne.

Público: Familiar / Infantil (de 3 a 12 años).

Duración: 50 minutos.

Hora: 18:00

Lugar: Zona Infantil (Parte superior del Parque de Colón, junto a la bandera).

VERBENA POPULAR DE MAYORES

En honor del Santísimo Cristo de los Remedios, Patrón de Majadahonda, la Concejalía de

Bienestar Social, Familia y Mayores, celebrará su tradicional Verbena Popular, amenizada con orquesta en directo.

Hora: 20:30

Lugar: Centro Municipal de Mayores "Reina Sofía".



CONCIERTO "MANU TENORIO"

Manu Tenorio, cantante español de música melódica, compositor e intérprete. Sus raíces andaluzas son las que impregnan su particular forma de cantar y componer. Es uno de los principales artistas surgidos de la primera edición original del programa Operación Triunfo que batió todos los récords imaginables en índices de audiencia y de ventas de discos.

Hora: 22:00 a 23:45

Lugar: Zona inferior del Parque de Colón.

BAILE POPULAR CON ORQUESTA "ANACONDA"

Hora: tras la actuación de Manu Tenorio hasta las 02:30

Lugar: Zona inferior del Parque de Colón.

CONCIERTO DE "SIDECARS"

Sidecars es un grupo musical de rock español originario del barrio madrileño de Alameda de Osuna.

Hora: 22:00

Lugar: Recinto Ferial.

SESIÓN DJ'S CON "MIGUEL DEJOTA" Y "DJ JORGE GÓMEZ"

Hora: tras la actuación del Grupo SIDECARS hasta las 03:30

Lugar: Recinto Ferial.

SÁBADO 16

APERTURA DEL CHIRINGUITO DE LA PEÑA LA ALBARDA

Disfruta de los mejores bocadillos de la zona.

Hora: de 08:00 a 14:00

Lugar: frente a la plaza de toros.

TRADICIONAL DIANA FLOREADA CON LA PEÑA LA ALBARDA

Hora: de 08:30 a 09:30

RECORRIDO MUSICAL CON LA PEÑA LA MAJADA

Antes del encierro. Con su charanga hasta la plaza de toros y amenización del festejo.

ENCIERRO Y SUELTA DE RESES

Hora: 10:00

Salida: c/ Sta. Catalina.

ENCIERRO INFANTIL

Con la suelta de dos bravos toros de simulación.

Hora: al finalizar el encierro y la suelta de reses.

Lugar: c/ Sta. Catalina.

Organiza: Peña "La Majada".

XV FERIA DE ENTIDADES DE VOLUNTARIA DE MAJADAHONDA

Un espacio donde conocer los proyectos de voluntariado de las asociaciones, fundaciones y organizaciones no gubernamentales con sede en Majadahonda y acercarse a los servicios municipales dirigidos a promover el voluntariado.

17 organizaciones nos mostrarán sus proyectos y programas de actuación, así como las posibilidades de participación y colaboración que ofrecen.

Lugar de realización: Gran Vía

Horario: 11:30 a 14:30 y 18:00 a 20:30.

DE TAPAS EN EL "AS DE BASTOS". XXIV ANIVERSARIO

Conoce la gastronomía majariega.

Hora: de 13:00 a 16:00

Lugar: AS DE BASTOS





CORRIDA DE TOROS

Toros de **ADOLFO MARTIN** para **RAFAELILLO, MORENITO DE ARANDA** y **JAVIER CORTÉS**.

Hora: 18:00

Lugar: Plaza de Toros (Las Erillas).

TEATRO DE TÍTERES

Obra: "ANIMALES"

de Pablo Vergner.

Público: familiar-infantil.

Duración: 45 minutos.

Hora: 18:00

Lugar: Zona Infantil

CONCIERTO DE LA BANDA MUNICIPAL DE MAJADAHONDA

Música variada festiva.

Director: MIGUEL FERNÁNDEZ DE LA PEÑA.

Hora: 20:00 a 21:00

Lugar: Templete de Música de la Pza. de la Constitución.



CONCIERTO DE "REVÓLVER"

Entre sus canciones más populares se encuentran "El roce de tu piel", "Si es tan solo amor", "Dentro de ti" (dedicada a la ciudad de Valencia), "Esclavo de tu amor", "Mi rendición", "Calle Mayor", etc.

Hora: 22:00 a 23:45

Lugar: Zona Familiar.

BAILE POPULAR CON ORQUESTA "CUARTA CALLE"

Hora: tras la actuación de Revólver hasta las 02:30

Lugar: Zona Familiar.



CONCIERTO "HENRY MÉNDEZ"

Hora: 22:00 a 23:00

Lugar: Recinto Ferial.

DJ's: "FIESTA COCOLOCO"

Hora: finalizado el concierto hasta las 03:30

Lugar: Recinto Ferial.

DOMINGO 17

TRADICIONAL DIANA FLOREADA CON LA PEÑA LA ALBARDA Y SU CHARANGA "LA ASAMBLEA DE MAJARAS"

Hora: de 08:30 a 09:30

ENCIERRO Y SUELTA DE RESES

Hora: 10:00

Salida: c/ Sta. Catalina.

ENCIERRO INFANTIL

Con la suelta de dos bravos toros de simulación.

Hora: al finalizar el encierro y la suelta de reses.

Lugar: c/ Sta. Catalina.

Organiza: Peña "La Majada".

DÍA DEL NIÑO

Gran parque de juegos infantiles.

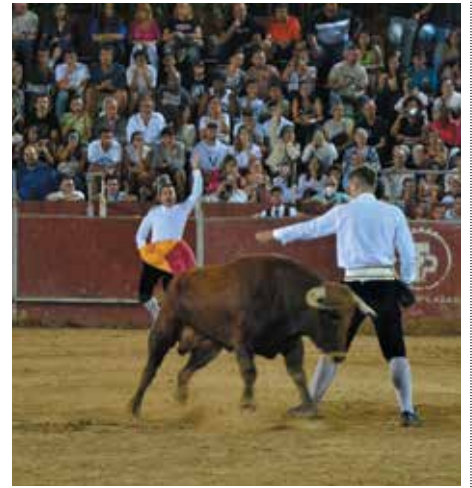
Hora: de 10:30 a 14:30

DE VINOS EN PLAZA PIZARRO

Una cita con el vino y su cultura gastronómica que no te debes perder.

Horario: De 11:00 a 16:00

Lugar: Plaza de Pizarro.



CONCURSO DE RECORTES

Recortadores: **Borja Escribano, David Tallón, Jorge Santos, Vicente Rangel, Héctor Escribano, Luis Herranz, Fernando Paredes, Carlos Alberto, Guindi, Zorrillo y Cristian Moras.**

Hora: 18:00

Lugar: Plaza de Toros (Las Erillas).

CANTAJUEGO

EL SHOW DE COCO Y PEPE

Hora: 19:30

Lugar: Parque de Colón.

REPARTO DE LA TRADICIONAL CALDERETA Y VINO

Hora: 21:00

Lugar: Pza. Cristóbal Colón. (Con la colaboración de la Peña de la Albarda).

GRAN CASTILLO DE FUEGOS ARTIFICIALES

Espectacular espectáculo de fuegos artificiales a cargo de la Pirotecnia GLOBAL FOC.

Hora: 23:00

Lugar: Cerro de la Mina.

POBRE DE MI

Tras la finalización de los Fuegos Artificiales, PASACALLE organizado por la **Peña La Majada**, que partirá desde el Parque de la Granadilla hasta el Ayuntamiento, junto con su charanga. Se repartirán velas que se dejarán junto al escudo de Majadahonda.

Cierre de fiesta: TRACA FINAL. Ω



LA "VUELTA AL COLE", EN POSITIVO

PARA MEJORAR TU VIDA Y LA DE TUS HIJOS

LA MEJOR FORMULA PARA SALTARSE EL "SÍNDROME POSTVACACIONAL" DE SEPTIEMBRE ES EMPEZAR EL CURSO SIN PENSÁRSELO MUCHO, QUE LAS RUTINAS SALUDABLES YA HARÁN EL RESTO APORTANDO SUS BENEFICIOS Y APARCANDO LA PEREZA. EN ESTAS LÍNEAS ACONSEJAMOS CÓMO INICIAR ESOS BUENOS HÁBITOS (O RETOMARLOS CUANDO YA SE TENÍAN) Y TAMBIÉN CÓMO SELECCIONAR LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DE LOS HIJOS. ELLOS SÍ QUE TIENEN UNA AUTÉNTICA "VUELTA AL COLE" Y TOCA PENSAR EN LO QUE LES CONVIENE SIN SOBRECARGARLES.

EMPEZAR EL CURSO EN BUENA FORMA

Para la vuelta al gimnasio o al deporte que nos gusta y hemos abandonado en verano, hay que tratar de disfrutar y no de verlo como una penosa obligación autoimpuesta. Está comprobado que se tardan dos semanas en alcanzar la "velocidad de crucero". Son las más duras y cuando hay más riesgo de abandonar el ejercicio. Por eso es

recomendable ponerse pequeños objetivos que nos animen según se van cumpliendo, y recordar que esos ratos de deporte son un regalo que nos hacemos. ¿Cómo sacarles más partido y no tirar la toalla?...

—**Compensar los excesos del chiringuito.** **Consejo:** Además del clásico régimen "MCM" (Me Como la Mitad), recuperar una dieta saludable con alimentos ricos en Omega 3, añadiendo al menú semanal pescados azules y

nueces. **Beneficio:** Los alimentos con Omega 3 mejoran el humor y tienen efectos beneficiosos para el cerebro.

—**Sin presión.** **Consejo:** Los primeros días se debe ir poco a poco, sin pretender retomar la rutina de ejercicios anterior al verano como si nada. El cuerpo debe acostumbrarse paulatinamente al ejercicio hasta llegar a su nivel habitual. **Beneficio:** Al no forzar "la máquina" se evitarán agujetas, sobrecargas y lesiones.





—**Encontrar motivación extra. Consejo:** Los gimnasios comienzan en septiembre las actividades colectivas: tonificación, baile, artes marciales, yoga... Es un buen momento para probar algunas nuevas y hacer deporte en compañía. También conviene variar de actividades y hacer un día máquinas, otro pesas, otro natación... **Beneficios:** Se evita el aburrimiento y sentir que siempre se hace lo mismo.

Lo dicho hasta aquí se puede aplicar también a ese deporte que dejamos aparcado en verano, sea tenis, golf, paddle o cualquier otro. Cuesta menos retomar un deporte que ya practiquemos pero es buena idea atreverse con algo nuevo, a ser posible con amigos.

SECRETOS DE BELLEZA PARA ESTE OTOÑO

Mientras se recupera la forma física, los cuidados estéticos cobran importancia en esta "vuelta al cole" con el otoño acercándose y el verano recién olvidado. Los adultos, y en especial la mujer, que es más perseverante en estas rutinas, comienzan a tener en

cuenta las siguientes cuestiones y sus remedios, que siempre logran mejores resultados con el asesoramiento profesional de un centro de estética.

CUERPO: Puede sentirse cierta hinchazón porque el verano favorece la retención de líquidos. **Solución:** La termosudación. Un masaje reductor seguido de aplicación de calor local que libera toxinas.

PIEL: El sol y los productos fotoprotectores grasos han dañado la piel.

Solución: Primero, un peeling corporal con productos no agresivos. **Consejos:** Recuperar y mantener los hábitos de limpieza e hidratación perdidos con los cambios de rutina. Revisar manchas y lunares.

ROSTRO: Ha sido atacado por todos los factores oxidativos que se suman al envejecimiento natural. **Solución:** Exfoliaciones periódicas con tratamientos naturales.

MANOS: Junto al rostro, una carta de presentación que, con el tiempo, pierde volumen. **Solución:** Las terapias biológicas a base de plasma rico en plaquetas ayudan a devolverles un aspecto joven.

5 CLAVES PARA ELEGIR EXTRAESCOLARES ÚTILES Y ATRACTIVAS

Hasta aquí los consejos y pistas para adultos, pero los colegiales de la casa son los grandes protagonistas, porque empiezan su curso normal y el dilema de elegir sus actividades extraescolares.

La variedad de extraescolares disponible es enorme y hay opciones para todos los gustos: de ciencia, deportivas (que ya no se limitan al fútbol y al básquet sino que llegan al surf, parkour, escalada o mugendo, el arte marcial de moda); creativas para aficionados a representar obras de teatro, cantar, pintar o bailar. Y puede ser que a un niño o niña nerviosos les convenga aprender a relajarse a través del mindfulness o incluso el yoga. Las posibilidades de manualidades se multiplican, y los "cocinillas" pueden aprender a hacer platos muy variados y repostería. ¡Quizá lleguen a "estrellas Michelin"!

Para que estas actividades les aporten diversión y conocimientos, además de nuevas amistades, conviene tener en cuenta estas claves:

1. Aprender debe ser divertido.

Apuntar a los hijos a una actividad que no les gusta hará que la vean como "otra obligación" después del colegio, y resultaría contraproducente.

2. Fijarse en sus preferencias. Un buen comienzo es preparar una lista con las que parecen más adecuadas según sus gustos y personalidad. Considerar si son deportistas y sociables o más reflexivos, si les gusta el trabajo en equipo o si tienen predisposición a cualquier tipo de arte.

3. Pactarlas con ellos antes de decidir. Con esa lista en la mano, es importante comentarles las opciones y lo que harían en cada actividad. Si pueden elegir entre dos, estarán participando activamente y se implicarán más.

4. ¿A cuántas apuntarles? No hay que sobrecargarles y hay que considerar cómo gestionan su tiempo, cuántos deberes les ponen en el cole y si se agobian con facilidad o están dispuestos a probar cosas nuevas.

5. En casos difíciles, jugar con la variedad. Si se niegan a realizar ninguna actividad, no se les debe forzar,



pero si no están cerrados del todo o si la necesidad organizativa de la familia lo exige, toca aguzar el ingenio y abrir aún más el abanico de posibi-

lidades. ¿No se despegas de su tablet? Tal vez le atraiga una actividad tecnológica como programar robots con ordenador... Ω

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

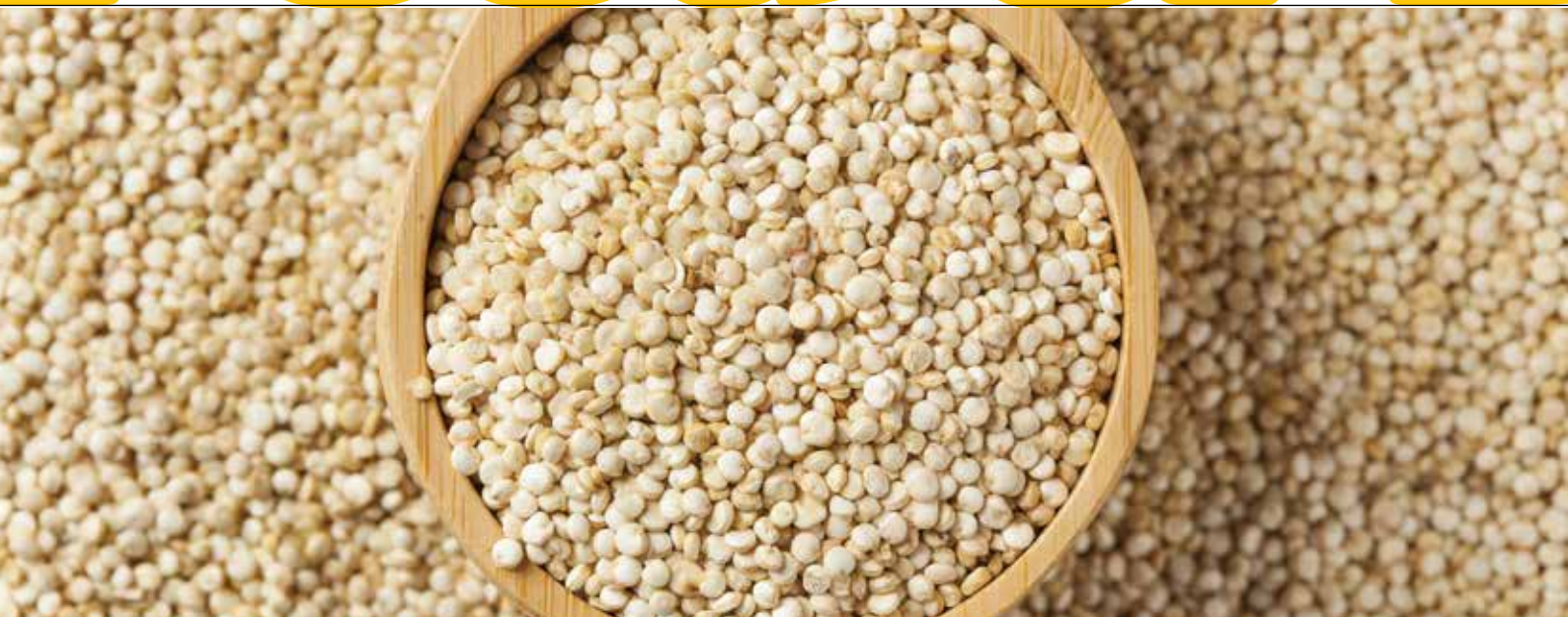
616 64 90 11

Seriedad y eficacia.



Meiga Media S.L.





¿Cómo se come?

Como cualquier otro cereal su empleo es múltiple.

Tradicionalmente, primitivamente se tostaba y molía para hacer harina y con ella platos diversos, como en Europa se empleaba la harina de trigo en gachas o polentas y derivados de panes, tortas y galletas.

Los indígenas la fermentaban para hacer las “chichas”, bebidas tradicionales andinas.

Uno de sus platos típicos de la zona del Cusco es el “pésque” o “péske”, que se prepara con leche, quinua y queso blanco y se puede combinar con huevo frito e incluso con un trozo de churrasco de carne. También se utiliza para rellenar de empanadas.

Hoy también los granos o semillas pueden ser cocidos, añadidos a las sopas, ensaladas, panes, usados como cereales tipo “Corn flakes” o pastas alimenticias. Incluso se fermentan para obtener cervezas o chicha. Cuando se cuecen adoptan un sabor similar a la nuez.

En fin, en poco tiempo se ha convertido en un ingrediente de uso universal con la globalización y miles de cocineros y chefs del mundo la emplean, ya, de infinidad de recetas.

Si no la conoce

Es ya fácil encontrarla en el comercio especializado y en supermercados de prestigio.

Puede empezar poco a poco a conocerla, probar su adaptación a sus recetas.



PESQUE O PESKÉ PERUANO

Ingredientes (4 porciones)

¼ kg de quinua lavada
1 taza de leche evaporada o fresca
3 cdas de mantequilla
½ taza de queso fresco picado o rallado
Sal, pimienta y huacatay picado

Preparación

Cocinar la quinua en abundante agua hirviendo por 10 minutos. Colar y regresar a la olla. Agregar la leche y la mantequilla moviendo hasta que esté cremoso. Sazonar con sal, pimienta y huacatay picado. Añadir el queso picado y servir. También se puede hacer un aderezo de cebollas y ajos antes de regresar la quinua a la olla.

Irina Concepción Herera Díaz, cocinera peruana, embajadora de la quinua peruana en 2013, con el organismo Sierra Exportadora, editó un estupendo libro con explicaciones y muchas recetas de los mejores chefs del mundo del momento: “Quinua Cinco Continentes.

Por ello invitamos desde estas páginas a tomar este rico cereal, que nos hará

más saludables al tiempo que disfrutamos de su rica textura y sabor agreste casi silvestre y echamos una mano a nuestros hermanos campesinos andinos, peruanos, ecuatorianos, colombianos, bolivianos, argentinos y chilenos.

Les dejamos unas ricas recetas llenas de sabores, texturas y nutrientes, una tradicional y otra más moderna. Ω

Drink



ENSALADA DE QUINOA CON ESPÁRRAGOS VERDES, TOMATITOS, RÚCULA Y TÓFU

Por **Morena Escardó**

Ingredientes (3-4 prs)

- 1 paquete de extra firm tofu (muy firme)
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 limón
- 1 taza de quinoa
- 1 atado de espárragos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 2 tazas de rúcula-arúgula
- 1 ½ taza de tomates cherry de colores, cortados por la mitad
- 1 cucharadita de pasta de ají amarillo

Preparación

Corta el tofu en cubos y marínalo por 2 horas en un tazón con vinagre balsámico y ralladura del limón. Mientras tanto cocina la quinoa en 2 tazas de agua, a fuego medio alto durante 17 mn. Si el agua no se ha absorbido por completo, cuele la quinoa y déjala enfriar.

Corta los espárragos en tres partes y cocínalos al vapor por 7mn. Retira de la olla para que no se sigan cocinando y ponlos en otro tazón con agua helada y cubitos de hielo.

Prepara un aliño con el jugo del limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, ají amarillo, sal y pimienta. Cuando el tofu esté listo, calienta las 2 cucharadas de aceite restantes en una sartén a fuego alto y fríe los cubos, volteándolos hasta que estén dorados por todos los lados. Mezcla todos los ingredientes y sirve enseguida.

Consejos

Para darle más color a tu ensalada, usa quinoa roja, negra o una combinación de ambas. Si no te gusta alguno de los vegetales en esta ensalada, reemplázalo por otros que sean de tu agrado: zucchini (calabacín), pimiento rojo, cebollines, etc.

POZUELO ROCKING GUITARS



TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO

Instrumentos Musicales



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070
pozuelorockingguitars@gmail.com

Clases de Música

Luthería



CLUB BIN

**Infórmate a través de
www.clubin.es**