

Majadahonda



**RAFAEL AMARGO:
“ME HAN DESTROZADO
LA VIDA, PERO AHÍ SIGO”**

Zielo SHOPPING
POZUELO



3, 2, 1 ...

Encendemos la Navidad

10 de noviembre a las 18h
Gran evento de encendido de luces

No te pierdas la cuenta atrás para iluminar la Navidad empezando por las
luces de Zielo. Tendremos un gran show infantil que te va a sorprender.
Presentado por Deborah Serendipity



#sientelamagia

www.zielo.es

escuela infantil
ALARCÓN



Open Day

VIERNES, 27 DE OCTUBRE A LAS 9.30H.

**MODALIDAD PRESENCIAL
ETAPA DE INFANTIL**

Confirmación de asistencia:

www.colegioalarcon.com

admisiones@colegioalarcon.com

913 527 250





Majadahonda IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE

COLABORADORES: ALBERTO GÓMEZ FONT, RAQUEL CALVO 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.

CLUB IN



"el centro comercial de los COMERCIOS LOCALES"

descuentos y promociones
infórmate a través de
www.clubin.es



Botines con tacón cubano y cremallera

Por Alberto Gómez Font

HAY MUCHAS COSAS DIFÍCILES DE ENTENDER Y, POR LO TANTO, DIFÍCILES DE ACEPTAR, Y UNA DE LAS QUE A MÍ MÁS SE ME ATRAVIESAN ES QUE HAYA FABRICANTES DE ZAPATOS QUE HAGAN BOTINES PUNTIAGUDOS CON TACÓN CUBANO Y CREMALLERA LATERAL, Y ME NIEGO A ACEPTAR QUE HAYA HOMBRÉS A QUIENES ESO LES GUSTE Y SE LO COMPREN Y LO USEN CON TODA LA TRANQUILIDAD, COMO SI NO PASARA NADA GRAVE.

Vamos a ver, repito, hablo de los botines terminados en punta, con tacón de cuatro a cinco centímetros y más ancho en por arriba que por abajo, y con una cremallera lateral. ¿Saben a qué me refiero, verdad?

Pero la cosa no se queda ahí, así, sin más, pues resulta que la mayoría de esos botines están confeccionados con pieles cuya textura y cuyo color son también inaceptables por cualquier espíritu medianamente sensible. Así, muchas veces serán de materiales que imitan a la piel, o de pieles que imitan a la de serpiente de cocodrilo o de avestruz... ¿Me siguen? Y los colores más usados en su fabricación serán los cremas, grises, burdeos e incluso blancos...

Huelgan los comentarios, pues ese calzado se merece una larguísima serie de epítetos relacionados con la fealdad, lo horrendo, lo plebeyo, el mal gusto y lo antiestético.

Lo único que les pido es que se organicen, que formen ligas antibotines con tacón cubano y cremallera, que hagan piquetes ante las zapaterías donde los venden, que destrocen los escaparates donde se exhiben... en fin que entre todos acabemos de una vez con ese terrible atentado contra nuestra paz espiritual. 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



No nos aburras con tus historias

Por May Paredes

HAY COSAS QUE PASAN POR MI CABEZA EN CUANTO APELO A LA LÓGICA Y QUE NO SUELO COMENTAR NI ABRIR CHARLAS, PORQUE NO SOY NADA DEMOCRÁTICA EN MIS CONVICCIONES Y MI MENTE SE PONE EN MODO AVIÓN EN EL MEJOR DE LOS CASOS, MEJOR QUE CUANDO JUZGO Y CONDENO A LA PRIMERA PALABRA SIN DERECHO A APELACIÓN.

Gracias a mi querida Pozuelo IN, que me permite hablar solo yo, y en el peor de los casos cualquier crítica u opinión de otras personas son como oír llover.

La cuestión, que siendo usuaria de redes me estoy convirtiendo en psicóloga y víctima de las tontunas que se llegan a ver. Hablamos de perfiles adultos, los teenager ya tendrán su espacio. Pues eso, desde la foto de la caña con su tapa, pasando por la paella, que si la amplias, lleva guisantes, hasta los selfies compulsivos con mega filtros en los que ves contactos y/o invitaciones o solicitudes de personas con gestos como de idiota.

Y cómo no, las vacaciones a tiempo real del que no contento con agotar el alma del mismísimo Job que finalizan en dos pantallas de hashtags y para colmo comparten su ubicación dando lugar a que cuando vuelvan los cacos les hayan dejado la casa pelada, y mira que te lo dicen en la tele y en las redes de la policía. Pero nada, ellos solo quieren mostrar y mostrar lo mucho que viajan y lo bien que se lo están pasando, egoístamente, sin pensar en el repelús que dan sus perfiles y lo cansinos que resultan, en especial los que te recomiendan donde ir, qué ver, donde comer y los #ultraimbeciles que citan a grandes autores y a otros menos grandes, que normalmente no tienen conexión con su mensaje ni su texto, pero se sienten más cultos ante los demás y demuestran lo leídos que están. Qué delito contra la propiedad intelectual, aunque se amparen en un Dixit o # y contra al que alteran y que está leyendo y pensando; cuenta algo tuyo, no te amparen en otros y por favor, no me recomiendes nada, ya que es bien seguro que no te respete y que tu opinión me importa un rábano, como tus publicaciones. Recuerda, el respeto se gana, pero tú también eres responsable de que te lo pierda y me parezcas muuuuyy tonto. Si quieres y cambias tu forma de mostrarte, aparte del gesto de respeto y compasión por los demás, si te muestras como eres tú y tu vida de verdad, quizá te vuelva a respetar aunque siga sin interesarme, pues incluso eso puede dar la vuelta.

Respecto a los adultos que ponen videos de TikTok haciendo playbacks de Madonna, con filtros, cambios de color de pelo y ojos y las malditas pecas, nada, esos ya no recuperan el respeto ni con un nobel de literatura y un Pulitzer juntos. Esos son casos muy evidentes de inmadurez, falta de respeto hacia si mismos. Su mobiliario mental es tan transparente que incluso puedes ver desde una patología de bajo ego y autoestima, que solo se les permite a los púberes, hasta todo el abanico de sus complejos. Si tienes más de 40 años ya no hay redención para ti. Nunca vas a interesar porque ya sabemos qué hay en tu cabeza y Karina te da mil vueltas. Ya que iba a escribir sobre este tema, me dio por investigar y descubrí artículos académicos a nivel psicológico y sociológicos, incluso psiquiátricos, en los que se explica de forma clara y razonada el significado de este tipo de conductas en redes y de cómo responden a varias patologías y hacen transparentes a las personas y a sus problemas y complejos, que aunque normalmente se intuyen, refuta las teorías que tenías de antes y algún misterio más. Perfiles que esconden soledad, sentimientos de inferioridad, necesidad de reconocimiento. Recuerda que la excesiva exposición personal te convierte en altamente vulnerable y lejos de abrirte puertas, te las puede cerrar. No olvides que es una red social, da igual cual uses, todas son un escaparate de ti, no intentes aparentar ni darte relevancia. Cuida tus textos y las fotos que subes, puedes tener un perfil interesantísimo o uno baladí, en el que tanto quieres mostrar que resultas cero interesante, cuando no ridículo. Tampoco pongas selfies mañaneros desde la cama, ni canses publicando a diario, tampoco hables de tus problemas de forma resiliente y poderosa, ni vayas de fuerte ni de víctima, no esperes que la gente te dé la razón, no esperes el beneplácito de los demás, recuerda que un asunto personal, es eso, personal.

Por último, ni se te ocurra hablar de tu enfermedad, accidente, ingreso hospitalario y menos exhibir fotos entrando en quirófano e informando de cómo ha ido y tu evolución, eso si que no es para una red social, es algo muy íntimo y dale su importancia esperando que tu entorno real más cercano sea el que se interese por ti y no salir de la anestesia y mirar a tu móvil para ver cuántos desconocidos te desean lo mejor. Eso es una frivolidad gravísima y posiblemente te eliminaré para no seguir viendo tu vacío perfil, lleno de agresiones morales que me pueden enfurecer. No remates con dos pantallas de hashtags que no aportan nada ni van a ser tendencia. Si es un perfil comercial es diferente, pero si es personal y solo ofreces tu persona, te digo ya que no interesa a nadie. Por favor, tampoco me des tu ubicación, no me interesa. Pon una foto realista en tu portada y no intentes venderme una moto sobre ti, no la voy a comprar.

Dirás a leer esto que quién soy yo para opinar, pues soy May Paredes y tú mi lector, si no no harías esta pregunta.

Y sí, mis perfiles son coherentes de como soy yo, no de quien quiero ser. Estoy encantada de mi vida tanto en las duras como en las maduras, y a veces tengo una vida de mierda y otras soy la mujer más feliz del mundo, pero no te lo voy a contar, es mi vida.

Si ves que no interactúo mucho a nivel redes es que tampoco lo hago en demasía en mi vida, sé que mis amigos saben que les quiero y respeto, puede que no sea simpática, puede que tu tengas tu opinión sobre mí, pero sinceramente queridos, me importa un bledo. Ω



Imágenes de la inauguración de Los Jardines de Gran Plaza II a la que asistieron directivos del Grupo LSGI, la Alcaldesa y Concejales de Majadahonda y representantes de la sociedad civil del municipio.

INAUGURADA LA NUEVA ZONA DE OCIO Y RESTAURACIÓN, "LOS JARDINES DE GRAN PLAZA 2"

Gran Plaza 2 celebró la inauguración de "Los Jardines de Gran Plaza 2", una novedosa área de ocio, restauración y espacios verdes que redefine la concepción tradicional de un centro comercial. Esta apuesta diferencial en el sector retail se destaca por su diseño y gestión sostenible en más de 15.000 m². Además, la apertura trae consigo grandes ofertas comerciales y nuevos espacios exteriores para los visitantes.

El acto inaugural, que tuvo lugar en Majadahonda (Madrid), contó con la presencia de Robert Strom, presidente del Grupo LSGI, el promotor del Centro Comercial y de otros 80 centros comerciales en todo el mundo, y la alcaldesa de Majadahonda, Lola Moreno. Bertrand Chevallereau, consejero delegado de la compañía, y Daniel Pérez, director técnico de LSGI España, responsable de este proyecto, también asistieron al evento.

El evento concluyó con un espectáculo aéreo de luz y sonido, realizado por más de 120 drones, que fusionó naturaleza y tecnología para ofrecer un espectáculo a la altura del nuevo espacio, que aspira a convertirse en un referente de innovación en el sector.

El proyecto, diseñado por el estudio de arquitectura Chapman Taylor, es también pionero desde el punto de vista arquitectónico. Presenta una zona abierta donde aire, agua y vegetación se combinan en un diseño innovador, con una arquitectura espectacular rodeada de jardines. Además, ofrece una nueva y amplia oferta comercial que incluye 9 restaurantes interiores y 3 kioscos de restauración, así como 2 restaurantes exteriores con amplias terrazas. Entre las opciones de restauración se encuentran nombres conocidos como Santa Gloria, Taco Bell, Starbucks y otros.





TURISTAS PASMADOS

Por Germán Pose - Me gustaba veranear en el pueblo, en Solosancho, al pie de la Sierra Paramera, lengua de Gredos, en Ávila, la tierra natal de mi padre. Tampoco había muchas más opciones de veraneo, todo hay que decirlo. Del sagrado Puente de Toledo madrileño al puente de Cobos de Ávila, todo un viaje espacial e interminable por las cimas del puente de Los Leones en un seiscientos indomable. Y al llegar al pueblo, era como pisar la luna, verano de fuego, cosecha de siega, pero me encantaba subirme al trillo en la era.

Sería otro mes de julio abrasador de principios de la década de 1970. Los turistas detenían sus lujosos coches americanos junto a la cuneta del Vallejo y se bajaban, impacientes, a tirar fotos a la era, ...click, click, click, click..... Toda la escena bullía en una danza revoltosa de bestias, recias y hermosas vacas negras avileñas, horcas y recios segadores. Las parvas centelleaban en sus nubes de polvo amarillo y tejían un velo gigante y finísimo en el aire que distorsionaba la vista, como el efecto de una alucinación..Click, click, click, click.....

Me hacían fotos a mí, ya ves, tambaleándome sobre el trillo con mi vara verde y la lata de chapa para recoger sus orines y bostas ardientes; y también, retratos al resto de paisanos, despistados con su faena. Y después del intenso tiroteo fotográfico, los turistas bajaban sus cámaras y se quedaban mirándonos unos instantes, quietos y atónitos. Como viajeros recién salidos de una máquina del tiempo pasmados ante un paisaje irreal, imirad eso!, Oh, my God!. Y en la era, cada uno a su ritmo cotidiano con sus fatigas repartidas, cocido caliente en los chozos improvisados, chorizo y pan en las manos, y quizás todos preguntándonos el motivo por el que causábamos semejante asombro. Pero no le dábamos más vueltas, yo seguía en mi trillo, un niño madrileño, y también tan gozoso y asombrado. Ω



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



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

POZUELO SOLAR



Marketing de Guerrilla para impulsar tu Negocio Local

Por Raquel Calvo Vega
Experta en SEO y Automatización de Procesos

EN EL COMPETITIVO MUNDO DE LOS NEGOCIOS LOCALES, A MENUDO SE REQUIERE CREATIVIDAD Y ENFOQUES POCO CONVENCIONALES PARA DESTACAR Y ATRAER A CLIENTES. ES AQUÍ DONDE ENTRA EN JUEGO EL MARKETING DE GUERRILLA, UNA ESTRATEGIA QUE SE BASA EN LA INGENIOSIDAD Y LA INNOVACIÓN EN LUGAR DE GRANDES PRESUPUESTOS PUBLICITARIOS. PARA LOS NEGOCIOS LOCALES, ESTE TIPO DE MARKETING PUEDE SER UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA COMPETIR CON ÉXITO EN UN MERCADO SATURADO.

El marketing de guerrilla es una estrategia creativa que se basa en generar impacto a través de tácticas inusuales y poco convencionales. A menudo, implica aprovechar al máximo los recursos disponibles y sorprender a los clientes con acciones inesperadas. Esta estrategia se basa en la premisa de que las pequeñas acciones pueden tener un gran impacto si se ejecutan de manera inteligente y oportuna.

A continuación te presentamos algunas ideas de Marketing de Guerrilla para que apliques en tu negocio:

Eventos de la comunidad: identifica eventos locales, como ferias, festivales o competiciones deportivas, y crea estrategias para participar de manera no intrusiva. Puedes distribuir muestras gratuitas, organizar actividades relacionadas

con tu negocio o patrocinar una parte del evento. La clave es ser creativo y sorprender a los asistentes de una manera positiva para que recuerden tu negocio.

Street Art interactivo: contrata a un artista local para crear una obra de arte llamativa en una pared o acera cercana a tu negocio. Esta obra de arte puede estar relacionada con tu producto o servicio. Luego, invita a la comunidad a interactuar con la obra de arte de alguna manera, ya sea tomando fotos y compartiéndolas en las redes sociales con un hashtag específico o permitiendo que los visitantes agreguen elementos a la obra de arte. Esto atraerá la atención a tu negocio.

Publicidad inesperada en el transporte público: Aprovecha los espacios de publicidad en el transporte público de tu ciudad. Puedes decorar un autobús con imágenes y mensajes relacionados con tu negocio. Esto no solo llamará la atención de los pasajeros, sino que también será visible para los transeúntes en las calles. Asegúrate de que el diseño sea creativo y memorable.

Colaboraciones inusuales: busca asociaciones con otros negocios locales que no sean tu competencia directa, pero que compartan tu público objetivo. Juntos podéis crear promociones especiales o eventos conjuntos que atraigan la atención de los clientes.

Regalos y sorpresas para clientes fieles: reconoce y recompensa a tus clientes más leales con regalos sorpresa, descuentos exclusivos o invitaciones a eventos privados. Esta atención personalizada crea un vínculo más fuerte entre tu negocio y tus clientes.

Sin lugar a dudas, el marketing de guerrilla es una estrategia dinámica y creativa que puede dar a tu negocio local la ventaja que necesita para competir con éxito en un mercado saturado. La clave es pensar fuera de la caja, aprovechar los recursos disponibles y sorprender a tus clientes de maneras inesperadas y memorables. Al implementar estrategias de marketing de guerrilla, puedes aumentar la visibilidad de tu negocio, atraer a nuevos clientes y construir una marca fuerte en tu comunidad local. ¡Es hora de llevar tu negocio al siguiente nivel con estas tácticas innovadoras! Ω



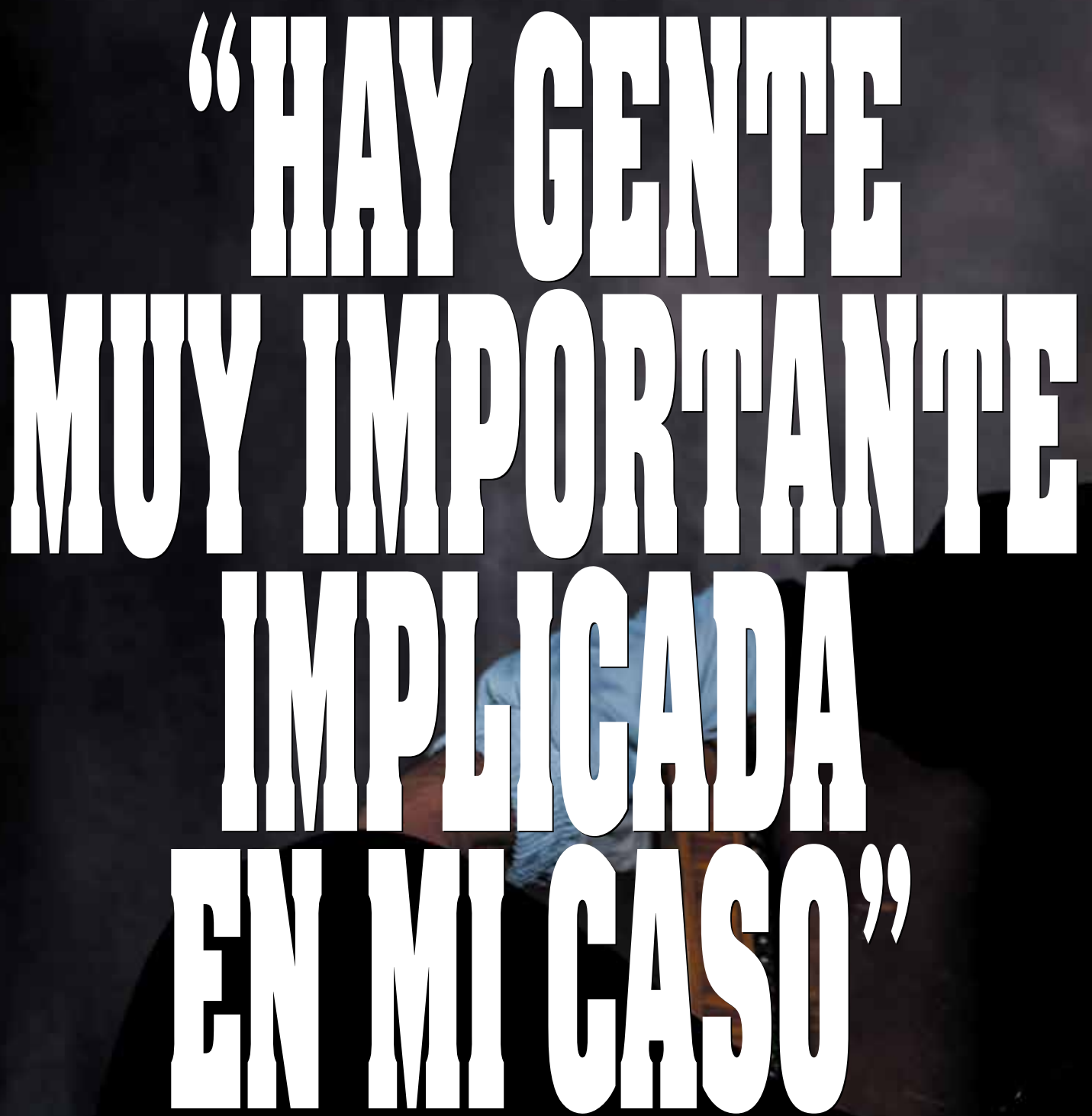
barata

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



**“HAY GENTE
MUY IMPORTANTE
IMPLICADA
EN MI CASO”**

MAJADAHONDA IN





Rafael Amargo (Granada, 1975) derrama pasión, arte y figura con la delicadeza y furia ardiente de la lava que escapa de un volcán. No se le cruzan ahora buenos tiempos por el acoso de una Justicia que le corroe y en la que se resiste a creer. Pero su sangre de artista le mantiene vivo y enciende su brío. Y en Pozuelo IN con esa sangra brava se desangra como un príncipe de ley.

—Rafael, después de esta pesadilla judicial que te embarga por las acusaciones de narcotráfico, has vuelto a la acción con un nuevo espectáculo en el club “Madre Mía”, en la Casa de Campo, ¿con qué animo reapareces en la escena?

Creo que he renacido después de todo este embrollo. Ha sido terrible, llevo cuatro años sin pasaporte a causa de una injusticia que se ve a la legua. Tengo una gran carrera y todo el mundo que me conoce sabe que no tengo necesidad de esas cosas. He hecho mis fiestas, como todo el mundo el mundo, y nada más. Estoy a la espera de un juicio que se iba a celebrar en junio de este año y lo han suspendido y ahora lo han dejado para abril, otros nueve meses, otro parto más. Estoy muy cansado.

—Luego hablamos de todo eso, pero decía que el volver al escenario debe ser todo un consuelo para ti.

Por supuesto, pero yo no he parado de trabajar a pesar de que me hayan quitado el pasaporte porque la Fiscalía quería que yo pactara y reconociera unos hechos que no he cometido. He montado la Joven Compañía Nacional de Flamenco, con las “Niñas prodigio”, con las que he estado girando y trabajando mucho y ahora estoy con el espectáculo en “Madre

Mía”, una especie de entrenamiento para el gran espectáculo que estoy preparando sobre los 30 años míos de carrera. Que lo estrenaremos en el Teatro Real, donde estaré rodeado de gente nueva y grandes artistas clásicos. Será algo muy especial que se desarrolla en un castillo, algo tenebroso pero muy flamenco.

—A pesar de tus raíces clásicas siempre te has ido por otros lares, has derivado a un estilo más heterodoxo, muy vanguardista. No en vano te formaste en la escuela de Martha Graham, en Nueva York.

Sí, allá me enviaron mis padres y allí me dejé el corazón. Fue algo increíble, era otro espacio de arte y sentimiento. Fui la primera vez con el joyero Joaquín Berao y con Nacho Duato. Lo alternaba con Tokio, seis meses en Japón, que era donde ganaba los yenes, y otros seis meses en Nueva York, que era donde me los gastaba. Tengo que decir que fui el primero que introduce el audiovisual en el teatro dentro del flamenco. Con “Poeta en Nueva York” rompimos los moldes, con Juan Estelrich de director de escena, que es toda una fuente de talento. Tenía un gran equipo, y todos los premios que he recibido ha sido gracias a ellos.



VACÚINATE

PROTEGE TU SALUD

COVID+GRIPE

MAYORES DE 60
GRUPOS DE RIESGO
PERSONAL SANITARIO
Y SOCIOSANITARIO



DESDE EL 16 DE OCTUBRE
EN TU CENTRO DE SALUD O
PUNTO DE VACUNACIÓN



Comunidad
de Madrid



TRUCO O TRATO
TODO PARA HALLOWEEN
MÁS DE 7.000 REFERENCIAS

C/ MÁRTIRES, 18 (POSTERIOR)
28660 BOADILLA DEL MONTE
(JUNTO AL CEMENTERIO)
TEL. 918 70 96 06





”ANTONIO “EL BAILARÍN”, GADES Y MARIO MAYA HAN SIDO MI GRAN INSPIRACIÓN”

—Tienes mucha influencia de grandes artistas plásticos.

Sí, fui apadrinado por Luis Gordillo, Rafael Canogar, Eduardo Chillida... aprendí muchísimo. Para mí las artes plásticas han sido una gran influencia. Todo lo veo a partir de una fotografía y un cuadro asombroso. Soy muy esteta a la hora de montar una historia. Pretendo crear un arte ecléctico, contar una historia a partir de muchos ángulos. Cuando hicimos “Pasajero en tránsito”, había un director de cine, que era Juan Estelrich, alguien muy importante para mí, igual que Saura para Gades; un especialista en vídeo de 3D; la Fura del Baus; la estilista Ivonne, que tenía dos Óscars; 40 artistas en escena, en fin,... Ha sido la producción más costosa en danza que se ha hecho, que llegó a un millón cien mil euros.

— Aparte de ser artista en el escenario creo que te encanta dar clases, la docencia.

Es algo muy importante para mí, no tiene nada que ver el intérprete con el maestro. He sido muy espabilado para eso, de hecho todas las sagas de los jóvenes que están ahora bailando se

acuerdan de mí, me gusta mucho formarles. Me hace mucha ilusión, lo que ocurre es que luego ninguno me habla, no sé.

—¿A quienes has admirado más en el mundo del baile flamenco?

Yo tenía tres: Antonio “El bailarín”, Antonio Gades, que es la escuela, la maestría y el rigor, y con Saura ha compuesto las mayores obras flamencas de la historia del cine, y el gran Mario Maya, que fue quien mejor relató a García Lorca.

—¿Qué término te gusta más: bailarín o bailaor?

Yo no me quedo con nada que no sea mío. Bailarín es todo un respeto y son palabras muy grandes, y he trabajado con los mejores, por ejemplo, Julio Bocca, pero yo soy bailaor, es más flamenco y por eso amo tanto el repertorio de Mario Maya.

—Hablemos de la técnica y del artista, hay algo muy taurino que se denomina “pellizco”. Existe bailaor correcto y el otro, que desprende esencia y aroma.

Sí, hay algunos que bailan muy bien pero están haciendo otra cosa, hacen percusión, pero no se empapan del compás, algo sublime. No bailan las formas, la estética, no se paran a escuchar el cante, todo lo hacen con los pies y ni siquiera levantan los brazos y hacen bailar a las manos. Yo me paro, que no se para nadie, y sigo al cantaor y al guitarrista. Y ahí surge el duende, algo inefable y sagrado, que no se puede en-

”AHORA HAY MUCHOS BAILAORES CORRECTOS, MUY TÉCNICOS, PERO FALTOS DE DUENDE”

señar en ninguna escuela. O lo tienes o no lo tienes. Como decía “La Piriñaca”, que le sabía la boca a sangre. Como también lo expresaba Juan Belmonte cuando se encaraba con un toro.

—¿Qué conexión hay entre el toreo y el baile?

Es total, desde el ritual que existe cuando se viste el torero en el hotel. Luego, en el ruedo es todo una danza de gloria y sangre. Yo veo al toro, a la fiera, como a un hombre, y al torero como a una mujer, con su vestido de luces, sus medias rosas, sus manoletinas...El torero cita a la fiera, como si la invitara a un baile, pero es el espíritu de una mujer frente al animal que muge y que huele a campo, a hierba y bosta.

—Hablemos de payos y gitanos, ¿quien arrastra más arte?

Tema delicado. El gitano como torea o canta es singular por naturaleza misteriosa, pero es un chispazo efímero. Luego está el arte y la constancia. El gitano deslumbra en un instante pero sin la conciencia de orden y disciplina del payo no progresa. Ahí están grandes





"PEDRO SÁNCHEZ Y MARLASKA SABEN LO QUE HAY DETRÁS DE TODO MI CASO"

artistas payos como Paco de Lucía, Manolo Sanlúcar, Enrique Morente... que se han mezclado con gitanos y ha surgido algo maravilloso, pero el gitano no tiene ese sentido de la disciplina.

—**Ha existido siempre una leyenda negra acerca del mundo de la bohemia y de la noche, con el alcohol y las drogas siempre en el aire.**

Hubo una época negra, sí, ahí están Ray Heredia, El Camarón y tantos otros. Ya pasó ese tiempo, por ejemplo, José Soto "Sorderita", también pasó por eso, es mi hermano y ahora está totalmente recuperado y no toma nada, y no lo dábamos por muerto. Yo mismo he consumido en fiestas y cosas así, pero formaba parte de la situación del momento. Y nunca lo he escondido ni lo he ocultado, igual que cuando he tenido relaciones con hombres, siempre lo he comentado con total tranquilidad.

—**¿Apoyarte en las drogas te sirve para la creación?**

Apoyarte en eso es una estupidez. Ahora estoy haciendo una tesis en la Universidad de Barcelona sobre drogodependencias que se llama: "Drogas y arte. Mito o realidad". Hay una parte de mito, que si para ser artista tienes que drogarte o no, hay muchos que no consumen nada, luego hay otros que lo hacen y no lo cuentan, otros que sí, y parece que el que lo cuenta con normalidad está haciendo apología de la drogas, y no es así.

—**Hablemos de tu oscuro caso, te piden 9 años de cárcel por narcotráfico, ¿que ha ocurrido?**

No se entiende. Cuando una juez entra en tu casa y hacen un registro se levanta un acta, y esa acta es la tiene que salir a la luz. Y en esa acta consta que en mi casa no había nada y parece claro que a alguien no le interesa que eso se publique. He tenido mala suerte en la elección de los abogados, que han hecho de las suyas, también ha alguien le ha meterse con un rostro conocido como el mío, en fin. Entraron en mi casa y la destrozaron y todos los policías que tenían 18 años y estaban en prácticas. Y no encontraron nada, y eso está en el sumario. ¿Qué farsa es esta? He querido ir a sitios a hablar y contarle y no me han dejado, será porque hay cosas raras que no interesa que salgan a la luz.



"ENTRARON EN MI CASA, LA DESTROZARON Y NO HALLARON NI UN GRAMO DE DROGA, Y ME PIDEN 9 AÑOS DE CÁRCEL"

—**¿Qué piensas que hay detrás de todo este caso?**

Hay mucha miga detrás, sí, y gente muy importante implicada, mucho, que no puedo nombrar. Pedro Sánchez y el ministro del Interior, Marlaska, saben mucho de este caso. A Marlaska le he enviado 7 emails y aún no me ha contestado. Tengo un audio muy comprometedor de uno de sus escoltas en el que se escuchan cosas muy graves acerca del comienzo del caso de Rafael Amargo que se enlaza con un asunto de blanqueo de capitales en Andalucía, y algunas cosas más. Ese audio no me lo han admitido en ningún sitio, y es la voz del escolta del ministro. Aquí hay mucha gente implicada pero todo el mundo se calla y van dejando que pase el tiempo.

—**¿Cómo ha afectado esto a tu vida personal y profesional?**

Literalmente me han destrozado la

vida pero aquí sigo, aquí estoy tan vivo y coleando. Han destrozado a mi familia y a mis hijos y a muchos amigos que no tienen nada que ver en esto. Y por supuesto, han destrozado mi trabajo profesional porque han dejado de contratarme en muchos sitios por este caso. Tenía trabajo fuera de España y no me han dejado salir porque me han retirado el pasaporte, y no hay derecho porque no ha habido juicio, ni nada. Me piden pactar y no voy a pactar nada porque no hay nada.

—**¿Y en qué ha quedado la paliza que te propinó un grupo de policías? según has declarado.**

Eso fue en Alicante, unos policías me estaban esperando en la puerta de la estación y me dijeron que les acompañara. Y yo me negué porque no tenían orden judicial ni nada. Siete policías me pegaron un buen palizón porque querían que les hablara de un narco colombiano que yo conozco, y yo no soy "chota" y me negué y me torturaron de lo lindo. No hablo de nadie, estuve dos días en el calabozo maltrecho.

—**¿Y cómo es eso de apuntarte a la Academia de Policía?**

(Ríe) Porque quiero ser sheriff. No para dar palizas a la gente, si no para hacer cosas buenas. Aunque primero soy artista, luego seré policía para dar por cu..... Ω

COLOR HOME Real Estate

INMOBILIARIA & REFORMAS



“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



Todo el mundo habla de ella... Pero ¿qué es? **QUINUA o QUINOA** El increíble cereal del altiplano andino



Por **Rafael Rincón JM**
Crítico gastronómico

LA QUINUA O QUINOA (DEL QUECHUA “KÍNUA” O “KINUWA”), CHENOPODIUM QUINOA ES UN SEUDOCEREAL PERTENECIENTE A LA SUBFAMILIA CHENOPODIOIDEAE DE LAS AMARANTÁCEAS.

Se cultiva principalmente en la cordillera de los Andes.

Los principales países productores son Perú, Bolivia, Chile y Ecuador.

En Perú, en 2018, era desde cinco años consecutivos como el primer exportador mundial de quinua, con el envío de

51 mil 107 toneladas, que representa el 44,5% de las exportaciones mundiales; mientras que Bolivia ocupa el segundo lugar con 33 mil 100 toneladas, con una participación del 29,4% según la estadística mundial del Trade Map, aplicativo del Centro de Comercio Internacional, de la Organización Mundial del Comercio y de las Naciones Unidas.

La mejora de la demanda mundial de quinua, se ha reflejado en sus precios y repercutido en el valor exportado, siendo este de US\$ 289 millones 700 mil, que significa un incremento de 7.5% respecto al valor alcanzado el año 2017 con US\$ 269 millones 600 mil.

Mientras, en Perú se ha logrado exportar un valor de US\$ 124 millones 133 mil, que representa el 42% del total de envíos en el mundo.

El año 2013 fue el Año de la Quinoa y desde entonces se ha convertido en uno de los productos de absoluta tendencia no solo de “foodies” y “healty”, ni siquiera solo de la exportación gastrocultural del boom de las cocinas regionales en especial la peruana. No, se ha convertido ya en producto, cada vez más habitual en nuestra alimentación. En ensaladas, risottos, harinas, tierras, repostería... la hayamos en nuestras mesas, menús e infinidad de recetas “creativas” de gastrobares y restaurantes.

Es verdad que la quinua o quinoa ya la empleaban algunos chefs internacionales desde primeros del dos mil, recuerdo que en el 2004 tomé en Iberia, de Santiago de Chile a Madrid, un plato con un timbal pequeño de quinoa del chef español Sergi Arola.

2 Drink



Pero ¿Qué es la Quinoa?

Considerado como el alimento mágico de los Andes, es el cereal del altiplano andino desde tiempo inmemorial.

Sólo en Perú existen una treintena de variedades.

Reconocido por la F.A.O (Organización Mundial para la Alimentación, dependiente de la O.N.U) por ser un cereal super nutritivo, con casi todos los oligoelementos necesarios para

nuestra saludable nutrición. Además dada su localización, gran parte de su producción es totalmente biológico o ecológico.

Es de hecho el alimento más completo después de la chíá, otro cereal andino.

Es un cereal apto para celíacos con lo que lo hace extraordinario para cocinar, hornear y elaborar panes, repostería, purés, pastas, bizcochos, galletas, besameles, etc.

Un problema para la masificación de la producción de quinoa es que posee una toxina denominada “saponina” que le otorga un sabor amargo algo característico.

Esta toxina suele eliminarse a través de métodos mecánicos (pelado) y lavando las semillas en abundante agua. Así las mejores harinas se obtienen de químicas peladas e hidratadas, que una vez secas se muelen.

Usos medicinales ancestrales

La quinoa es considerada ancestralmente también como una planta medicinal por la mayor parte de los pueblos tradicionales andinos. Entre sus usos más frecuentes se pueden mencionar el tratamiento de abscesos, hemorragias, luxaciones y cosmética.

También contiene altas cantidades de magnesio, que ayuda a relajar los vasos sanguíneos, y que es utilizada para tratar la ansiedad, diabetes, osteoporosis y migraña, entre otras enfermedades.

Producto sostenible y solidario

Consumir la quinoa es ayudar al pueblo indígena, al pequeño agricultor familiar a que se desarrolle y asiente en su propio medio, con una economía sostenible.

Como dato esperanzador el de Perú, donde en muy poco tiempo y gracias al descubrimiento universal de sus bondades alimenticias y las campañas de promoción se ha pasado en muy breve tiempo de 3.000 hectáreas de producción a más de 55.000 y de exportar 9.543 tn. En 2012 a, en 2018, 25.230 lo que ayuda y mucho a las familias campesinas.

Colombia y Ecuador tienen una pequeña producción y su cultivo está en alza en el norte de Argentina y de Chile.



Meiga Media S.L.

**Impresión, buzoneo
y reparto de publicidad,
folletos y catálogos
allí donde quieras llegar...
616 649 011
Seriedad y eficacia.**





¿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 disfrutaremos 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 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.



CLÍNICA
SALDÍVAR

Especialistas en trasplante
y medicina capilar

Dr. Francisco Saldívar
Médico y cirujano capilar



- Injerto capilar
- Plasma Rico en Plaquetas
- Mesoterapia capilar

SOLICITA UNA VALORACIÓN
MÉDICA GRATIS



689 624 799



915 790 752



Av. Pablo VI, 11 con acceso por C/ Rumania
28224 Pozuelo de Alarcón

Salud
4

BELLEZA

10 claves que te ayudarán a eliminar los excesos del verano

*Dra. M^a Cristina Morante
Medicina y Cirugía estética capilar
Dirección Médica Arawaca Medicina Estética*



EL VERANO ES ÉPOCA DE DISFRUTAR DE TODO Y TODOS, MOMENTO DE DARNOS ESOS CAPRICHOS QUE DURANTE EL AÑO EVITAMOS PARA CONTROLAR NUESTRA FIGURA. CONSUMIMOS MÁS AZÚCARES, HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS, ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR EN MENOR CANTIDAD Y DE FORMA EXCEPCIONAL. AHORA ES EL MOMENTO DE VOLVER A CUIDARNOS Y ELIMINAR DE UNA FORMA SEGURA Y CONTROLADA NUESTROS VERANIEGOS EXCESOS.

DEJA DE SEGUIR DIETAS MILAGRO QUE NO FUNCIONAN Y PONEN EN RIESGO TU SALUD, CONFÍA SÓLO EN PROFESIONALES CUALIFICADOS QUE TE OFREZCAN EL MEJOR TRATAMIENTO PARA PERDER PESO ADAPTADO A TUS NECESIDADES MÉDICAS, TU GRADO DE SOBREPESO U OBESIDAD Y TU ESTILO DE VIDA.

EN ESTE ARTÍCULO TE COMENTAMOS LAS 10 CLAVES QUE TE AYUDARÁN A ELIMINAR LOS EXCESOS DEL VERANO, HÁBITOS SALUDABLES QUE TE PLANTEAMOS PARA QUE VAYAS INTRODUCIENDO CADA SEMANA Y QUE MANTENGAS EN EL TIEMPO.

1

Bebe al menos de 2 litros de agua al día. Un agua de mineralización débil será ideal para que ayudarnos a regular el agua y el pH de nuestros tejidos, eliminando el exceso de ácidos y ayudándonos a detoxificar. Los azúcares, grasas, bebidas hidrocarbonadas nos ayudan a acumular toxinas que el hígado no puede depurar fácilmente. El agua mineral será nuestra aliada.



Nuestra segunda clave será la más difícil de cumplir: **5 comidas al día**, comiendo cada 3-5 horas. Así conseguimos que nuestro páncreas tenga una regularidad a la hora de segregar insulina y glucógeno y mantenga estable los niveles de azúcar en sangre. Nuestro objetivo será seguir un horario de comidas preestablecido sin saltarnos ninguna de ellas y acostumbrar a nuestro organismo a recibir a la misma hora alimento.

2

3

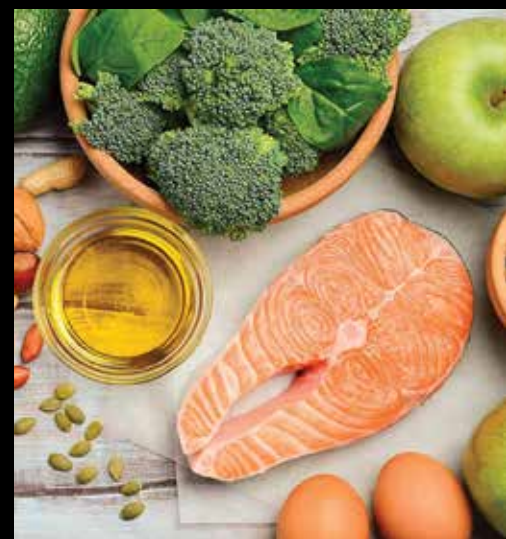
La tercera clave es **aumentar nuestro consumo metabólico**, esto es, las calorías diarias que quemamos. Para ello evitaremos el sedentarismo dentro de nuestro día: los ascensores y las escaleras mecánicas, nos bajaremos un par de paradas antes para llegar al trabajo caminando. Coloca la impresora lejos para que te obligue a levantarte en la oficina. Y si además haces ejercicio dos veces en semana, lograrás tu reto antes.



El objetivo número cuatro será **eliminar de nuestra dieta diaria los hidratos de carbono refinados** (bollería, los dulces, y comida preparada). Estos alimentos no precisan casi digestión por lo que pasan al torrente circulatorio de forma masiva provocando una suelta de insulina por el incremento brusco de glucosa en sangre. Al no poder quemar el exceso de calorías, éstas se convertirán en grasa. Nuestro objetivo: volver a dieta sana poco elaborada y a base de alimentos frescos.

4

Controlar nuestra ingesta de grasa. Si queremos perder peso debemos restringir nuestra ingesta de calorías y con ello la grasa. Seleccionaremos alimentos que contienen Omega 3 (salmón, atún y nueces), Omega 6 (borraja, aceite de linaza, las nueces o la margarina hidrogenada) pues ambos nos ayudan a bajar peso., y Omega 9 (aceite de oliva y frutos secos). Como tenemos el objetivo de perder peso, la dieta no deberá sobrepasar el 15%-20% en grasas. Disminuiremos la cantidad de aceite de oliva a 1 o 2 cucharadas al día y un par de nueces a media mañana o a media tarde.



5

6

Introducir verduras en nuestra dieta diaria. Las verduras (lechugas, repollo, acelgas, berenjena, calabacín, setas, espárragos verdes, pimiento verde, champiñón, rúcula o canónigo) son bajas en hidratos de carbono y podemos ingerirlas sin limitar la cantidad. Los espárragos blancos, tomate o judía verde son más ricos en hidratos de carbono por lo que limitaremos su consumo.

Evitaremos la calabaza y la zanahoria por ser las más ricas en hidratos de carbono y en calorías. Las verduras estarán presentes en comida y cena aportando vitaminas y fibra. Es aconsejable que al menos una vez al día el plato de verduras sea cocinada (vapor, cocida, a la parrilla) para facilitar la digestión.



Las **proteínas deben estar más presentes:** proteínas vegetales o proteínas animales. Intentaremos restringir las carnes rojas a máximo una vez por semana (el exceso inflama nuestro organismo predisponiéndonos a enfermedades cardiovasculares y trastornos en el consumo de las grasas). Procederán del huevo, el pescado y las carnes blancas. El pescado azul lo consumiremos en la comida dos veces por semana. Las legumbres son ricas en proteína vegetales, pero su consumo debe ser máximo 2 veces por semana, aconsejable que no sean días consecutivos. Las conservas de pescado siempre al natural.

7

8

El desayuno será nuestra comida principal: café natural, infusiones y proteínas (queso blanco, yogur, pavo, huevo). Añadiremos 30gr. de pan integral y lo acompañaremos de una pieza de fruta. Nunca zumos, aunque estos sean naturales.



Los **hidratos de carbono estarán restringidos** mientras estemos en proceso de pérdida de peso, preferentemente integrales: la pasta no más de 30gr y mejor 1 día a la semana y en la comida. Igualmente restringiremos la patata que no debe ser mezclada con pan, pasta o legumbre.

9

10

La **media mañana y la media tarde** serán momentos para incluir la cantidad de **fruta** diaria que nuestro organismo necesita. Recuerda que no tomarla como postre. Un lácteo desnatado, una o dos piezas de fruta más infusiones o café nos ayudarán a seguir nuestro hábito saludable. En cuanto al café, tomarlo con moderación, la cafeína en exceso produce suelta de azúcares a nuestro torrente circulatorio.

Son consejos generales que te ayudarán a eliminar los excesos del verano.



CLUB BIN

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



FIESTÓN SOLIDARIO EN EL VALLE DE LAS CAÑAS

El Valle de Las Cañas en Pozuelo se llenó el pasado sábado, 30 de septiembre, de diversión con buena música, camión de bomberos, espuma, bailoteos, castillos hinchables...

Todo de la Mano de Bomberos Ayudan, volcados una vez más en ayudar a sus Pequeños Guerreros.





**BOMBEROS AYUDAN:
UNA ASOCIACIÓN COMPROMETIDA
CON LA SOLIDARIDAD**

"Bomberos Ayudan" es una organización formada por bomberos y voluntarios que dedican su tiempo libre para ayudar a personas necesitadas. Más allá de su compromiso con la seguridad y el bienestar de la comunidad, esta asociación se dedica a canalizar ayudas hacia diversos proyectos, incluyendo investigación en enfermedades infantiles, apoyo a "pequeños guerreros" que luchan contra el cáncer infantil, parálisis cerebral, enfermedades raras y más. Ω

ALGUNOS JARDINES SON PARA TODO EL AÑO.



Este otoño ven a pasarlo bien a los Jardines de Gran Plaza 2.
Cines, una gran oferta en restauración
y toda la diversión que puedas imaginar.