

**JUAN VALDERRAMA:
“NO SOY DE MI EPOCA. DEBERÍA
HABER NACIDO 50 ANOS ANTES”**



Majadahonda IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE

COLABORADORES: ALBERTO GÓMEZ FONT, RAQUEL CALVO, MAY PAREDES JOSE LUIS G. CASTAÑEDA Y TONY CAPOTE.

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.



DEL 22 AL 24 DE NOVIEMBRE

♪ **PONTE EN
MODO BAILE CON** ♪

BLUEY



**SHOW EN EL
TEATRO DE ZIELO
JUNTO AL GLOBO**

**SI QUIERES
CONOCERLA,
INSCRIBETE EN
NUESTRA TIENDA
TOY PLANET**

Síguenos y no
te pierdas nada:



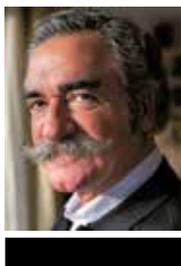
**BBC
STUDIOS**



BLUEY™ and BLUEY character logos™ & © 2019
Studio Ptv 2019. Licensed by BBC Studios.
BBC logo™ & © BBC 1996.

#zielokidsexperience

www.zielo.es



Cristalería Ad Hoc

Por Alberto Gómez Font

HAY DOS TIPOS DE BARES: LOS QUE TIENEN VASOS Y COPAS ADECUADOS A LAS BEBIDAS QUE SIRVEN, Y LOS QUE SE CONFORMAN CON DOS O TRES TIPOS DE RECIPIENTES ENTRE LOS QUE SIEMPRE REINA EL VASO DE TUBO.

A los bebedores educados les gusta que cada destilado, cada vino, cada cerveza, cada combinado o cada cóctel se sirva en la copa, la jarra o el vaso que más se ajuste al contenido y que permita un disfrute completo del líquido espirituoso que le han pedido a la persona que está detrás de la barra o que se encarga de servir las mesas.

Así, un dry martini deberá servirse siempre en una copa especial, conocida con el nombre de ese cóctel: *copa de martini*. De la misma forma que un buen brandy —y otros

destilados de esa familia— precisan de las que conocemos como *copa de coñac*. Mientras que para degustar un buen whisky —o sus primos hermanos estadounidenses— lo más apropiado es un vaso ancho y bajo con un gran cubo de hielo, y el tequila y el mezcal se tomarán en esos vasitos largos y estrechos que los mexicanos llaman *caballito*.

Los buenos vinos tintos pide ser servidos en grandes copas de cristal fino, que permitan gozar de su aroma mientras se disfruta de su sabor, y los rosados y los blancos pueden disfrutarse en copas más pequeñas. Los vinos generosos de la familia de los de Jerez y similares se presentan en unas copas llamadas *catavinos*, y los espumosos, sean cava, champaña o prosecco como están mejor es en las copas tipo flauta, si bien hay quien sigue prefiriéndolos en las copas *pompadour*, al viejo estilo.

En cuanto a las cervezas lo importante es exigir que estén bien servidas —respecto a la espuma— sean de barril o de botella, y la variedad de los recipientes va desde los pequeños vasos tipo caña hasta las copas altas y alargadas, pasando por las jarras.

Lo que no es de recibo y además debería prohibirse es servir los combinados (cubalibre, gintónico, etc.) en esos horribles vasos conocidos como de tubo, en los que tampoco hay que atreverse a poner la cerveza cuando alguien pide un *doblo*. Sea quien fuere la persona que inventó ese tipo de vasos debería estar condenada al ostracismo. Ω

Descubre el Patrimonio Mundial
en la Comunidad de Madrid

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

📍 Real Monasterio de San Lorenzo de El Escorial

No te pierdas todo lo que tiene que ofrecerte como:

el Bosque de la Herrería, la Silla de Felipe II, el Real Coliseo Carlos III,
su gastronomía, sus **campos de golf** y su agenda cultural...

¿Cuántos días vas a quedarte?



**Comunidad
de Madrid**



Por Tony Capote

Venirse arriba, venirse abajo

SE DESPARRAMA EL OTOÑO ENTRE LAS SILUETAS DE ROSTROS MELANCÓLICOS EN LOS QUE SE DIBUJAN CON TRAZO FINO ALGUNAS SONRISAS PINTADAS QUE HIELAN. TODOS A UNA, CON SU ESPÍRITU SINGULAR, CON SUS VERDADES Y MENTIRAS, CUBREN EL DISPARATADO AFORO DEL ESPACIO DE LA VIDA. Y burlando el azote de la ansiedad, a duras penas, algunos, desafiando a su propio destino, logran venirse arriba. Aunque el vértigo repentino de su entusiasmo les impida ver que arriba no es siempre arriba porque siempre hay algo encima y ni siquiera el Sol es el que está más alto ni la estrella que más brilla.

Digamos que el conocimiento debería ser útil para saber de qué se trata venirse arriba, porque algunos ilusos se dejan llevar y en su ascenso osado y delirante terminan su torpe viaje con las alas abrasadas y derretidas como Ícaros de ocasión.

El aire que conlleva el temple va perdiendo sitio en el teatro de este mundo, y así nos va. Nadie afronta con postura de ley la tensión, ni el placer, ni el drama, y ahí está la clave de este juego en el que siempre uno palma. Sin talento, coraje ni pasión nada se gana y chupas la lona con sudor de nieve y, ya se sabe, ahí abajo corre un frío del carajo y por eso el grajo vuela bajo.

Pero hay poderío en la sangre de aquél que sabe mantenerse abajo. En el fondo del cañón se sienten los pulsos y no domina la razón aunque de reojo la ande alguno buscando. Pero del suelo nadie cae, y ahí, en ese fondo de piedra, acaban despeñándose esos Ícaros de verano y de ocasión, que tan bobos y desafortados meten zapatilla hacia el Sol para sentirse más chulos, como macarras desmelenados. Y, claro, acaban convertidos en pasta de cera para velas de misa y procesión. Hay que saber venirse arriba, porque más dura será la caída si uno atina regular, pero más mérito tiene saber mantener el temple cuando uno se viene abajo. Ω



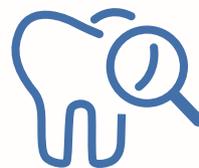
Clínicas Dentales

Financiación Hasta **60** Meses

sin comisiones

sin intereses (**TAE 0%**)*

En todos los tratamientos



Revisión
bucodental
GRATIS



Clínica Dental Sanitas Majadahonda

Pide tu cita

Seas o no de Sanitas

*Oferta válida para financiaciones solicitadas y aprobadas entre el 02/10/24 y el 31/12/24 para la realización de cualquier tratamiento en las Clínicas Dentales Sanitas identificadas en <https://dental.sanitas.es/pdf/clinicas-dentales-sanitas-financiacion.pdf>. Financiación sujeta a la aprobación de la entidad financiera (Sabadell Consumer Finance SAU, BBVA SA, Kutxabank SA y Banco Cajasur SA). **Precio de venta al contado: 6.000€ (PVP). Plazo 60 meses, 60 cuotas mensuales de 100€. TIN 0% TAE 0%. Coste total del crédito 0€. Importe total del crédito, precio total a plazos e importe total adeudado: 6.000€. Se ha empleado para el cálculo de las cuotas el sistema de amortización francés, cuotas periódicas y constantes.** No acumulable a otras promociones. N° de autorización de publicidad sanitaria o registro sanitario en sanitas.es/rsclinicas.



Estrategias de Marketing Local para el Black Friday

Por Raquel Calvo Vega
 Experta en SEO y Automatización de Procesos

EL BLACK FRIDAY ES UNO DE LOS EVENTOS DE COMPRAS MÁS IMPORTANTES DEL AÑO, Y NO ES EXCLUSIVO DE LAS GRANDES CADENAS O LAS TIENDAS ONLINE. LOS NEGOCIOS LOCALES TAMBIÉN PUEDEN APROVECHAR ESTA FECHA PARA INCREMENTAR SUS VENTAS, ATRAER NUEVOS CLIENTES Y FIDELIZAR A LOS EXISTENTES. CON LA PLANIFICACIÓN ADECUADA Y ESTRATEGIAS DE MARKETING EFECTIVAS, LOS NEGOCIOS LOCALES PUEDEN COMPETIR CON LOS GIGANTES DEL COMERCIO Y DESTACAR.

Presta atención a los siguientes consejos que puedes implementar para maximizar el éxito de tu negocio local en esta fecha señalada.

1. Crea ofertas exclusivas para clientes locales: como descuentos por tiempo limitado, promociones especiales para clientes frecuentes o paquetes de productos. Anunciar estas ofertas con anticipación a través de tus canales de comunicación habituales, como redes sociales, correo electrónico o incluso mediante carteles en tu establecimiento, puede generar expectación y atraer a más clientes.

2. Optimiza tu presencia digital: asegúrate de que tu sitio web esté actualizado y que tus perfiles en redes sociales reflejen las promociones que estarás ofreciendo. Además, considera la posibilidad de implementar ventas online o un sistema de reservas para aquellos clientes que prefieren comprar desde la comodidad de su hogar. Utiliza herramientas como la ficha de empresa de Google para asegurarte de que los clientes puedan encontrarte fácilmente y ver tus ofertas.

3. Campañas de email Marketing segmentadas: envía correos electrónicos personalizados a tus clientes habituales con ofertas exclusivas, recordatorios sobre tus promociones del Black Friday o incluso códigos de descuento especiales. Asegúrate de que el contenido sea atractivo y de incluir llamadas a la acción claras para que tus clientes sepan exactamente qué hacer para aprovechar tus ofertas.

4. Colabora con otros negocios locales: la unión hace la fuerza, y colaborar con otros negocios locales puede ser una excelente manera de ampliar tu alcance y atraer a más clientes. Asóciate con negocios complementarios en tu área para crear paquetes de productos o servicios que sean atractivos para tus clientes.

5. Eventos y experiencias en la tienda: aunque las ventas online son importantes, no subestimes el poder de las experiencias en persona. Podrías ofrecer demostraciones de productos, degustaciones, o incluso pequeñas celebraciones con música en vivo o sorteos. Crear una experiencia memorable hará que los clientes quieran volver, incluso después de que terminen las ofertas.

6. Servicio al cliente excepcional: durante el Black Friday, muchos consumidores experimentan un servicio apresurado o poco atento en tiendas abarrotadas. Este es tu momento para destacar. Asegúrate de que tu personal esté bien preparado para manejar el aumento de tráfico y que cada cliente se sienta valorado. Un servicio al cliente de calidad puede ser la diferencia entre una venta única y un cliente fiel que regrese a tu negocio una y otra vez.

7. Preparación para la logística y el inventario: la planificación logística es clave para evitar problemas durante estos días de alta demanda. Asegúrate de que tu inventario esté bien abastecido y de que tus procesos de pago y entrega sean eficientes. Si esperas un aumento significativo en las ventas, considera contratar personal adicional temporalmente o ajustar tus horarios de atención para manejar el flujo de clientes.

El Black Friday representa una gran oportunidad para los negocios locales, pero el éxito no llega sin preparación. Recuerda que, al final del día, lo que realmente marca la diferencia es la relación que construyes con tus clientes y la experiencia que les ofreces. ¡Prepárate y aprovecha al máximo esta fecha clave para impulsar tu negocio local! Ω

ORO-SILVER

JOYERÍA COMPRO-ORO
BOADILLA DEL MONTE

ARREGLOS

TASACIÓN DE HERENCIAS

VENTA JOYAS

659 94 84 21



PRECIO MÁXIMO GARANTIZADO
PAGO EN EFECTIVO AL INSTANTE

Oro-Silver

C.C EL PALACIO LOCAL 42B (Junto a Bankia o Gimnasio)

Pasarás la ITV
sobre ruedas.

Revisión Pre-ITV Gratuita
y si detectamos alguna anomalía
te ofrecemos un 10% en recambios.*

*Oferta válida hasta el 31/12/2024

Talleres Riscal

C. Vereda de los Barros, 25 - Tel. 916 33 30 40 - servicioriscal.es



Centro de Crisis
24h
para mujeres
víctimas
de violencia sexual.

900
599
316



atención psicológica
especializada



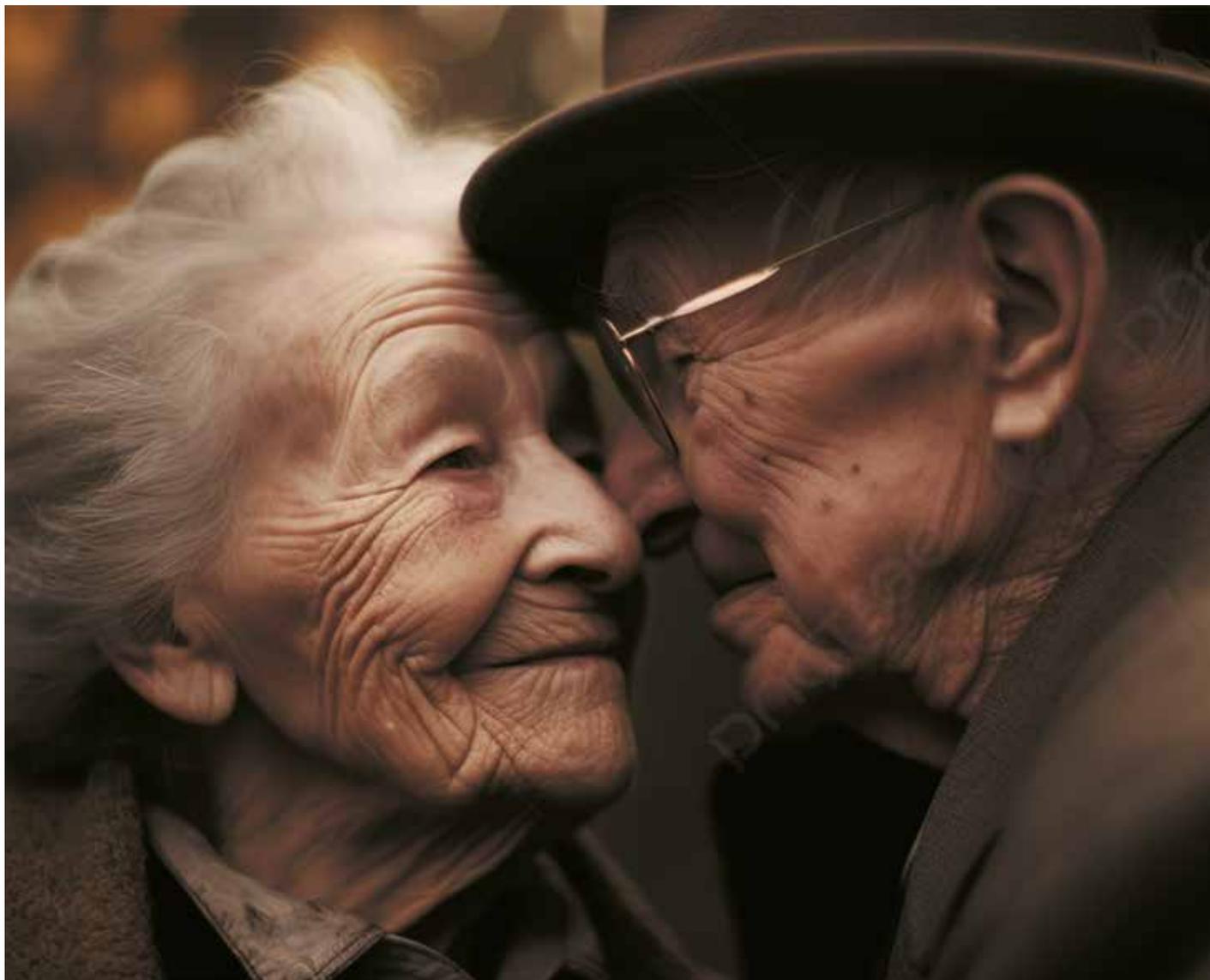
acompañamiento
psicosocial



orientación
jurídica



intervención psicosocial
para personas de apoyo



DEL ROSA AL AMARILLO

Por Germán Pose - En esta imagen de todos los tiempos late una canción de amor, una historia eterna, una película emocionante con guión de otoño y primavera. La sonrisa tierna de dos amantes más que maduros marcadas por su largo viaje surcado por la luz que deja la sombra vencida en sus rostros de arrugas verdaderas.

Estrías misteriosas de gozos y de penas rociadas del lozano color del pasado de aquellas rosas ahora ya teñidas del velo amarillo que no espera. Huellas nobles de un amor, pleno de caricias y besos más allá de la frontera.

En esta imagen late una canción de amor, y la envidia buena burbujea en este brindis de buena sangre por esas sonrisas tan bellas. Ω



CARNE DE PRIMERA CALIDAD

MOLINASECA supermercados

10% DESCUENTO en tu primera compra online

Gastos de envío GRATIS (Pozuelo, Aravaca, Majadahonda, Boadilla, Las Rozas y parte de Madrid Capital)

www.molinasecaonline.com



LA MEJOR SELECCIÓN DE PRODUCTOS FRESCOS

C/ Valtravieso nº 10 ARAVACA 913 574 460

C/ Francia nº 8 POZUELO DE ALARCÓN 913 514 553

Restaurante Casa Luis



Cocina española de gran calidad, amplia carta y ricas raciones. Disfruta de su terraza climatizada



C/ Oslo, 1 · 28223 Pozuelo de Alarcón · Madrid Reservas: 91 352 34 78 · 91 351 34 82



TODO EN UN CLICK

LA CUENTA DIGITAL DE LA COMUNIDAD DE MADRID

SIMPLIFICA TU VIDA

TODAS TUS SOLICITUDES Y TRÁMITES DESDE TODOS TUS DISPOSITIVOS



SOLICITA LA BECA DE COMEDOR, ACCEDER A LA AYUDA POR NATALIDAD O GESTIONAR TU CERTIFICADO DE FAMILIA NUMEROSA DESDE TODOS TUS DISPOSITIVOS

Con nuestra cuenta digital accesible, puedes realizar todos los trámites de manera rápida y eficiente sin importar dónde te encuentres.



MAJADAHONDA IN



“MI PADRE

ME CAMBIO LA VIDA

AL OIRME CANTAR”



Juan Valderrama, (Madrid, 1972), es un artista singular que no rehúye ningún género aunque su cuna fue el flamenco. Hijo de los históricos artistas Juanito Valderrama y Dolores Abril, se arrancó en edad tardía por el cante y su melódica voz cautiva allá donde la planta. Ahora estrena gira con Sole Giménez, ex de Presuntos Implicados, con un espectáculo de boleros al que han llamado “Algo contigo”. Valderrama recibe a Pozuelo IN

Por Germán Pose
@germanin10

—Eres periodista de formación y cantante de profesión. ¿Qué pregunta te harías si te hicieras a ti mismo una entrevista?

¿Y ahora, qué? Soy una persona muy inquieta que se mete en muchos jaleos y saraos. Me gusta la literatura, la música, la radio...Me seducen muchas cosas, tengo curiosidad innata. Me gusta indagar en todo, en la mecánica, la pesca, y otras cosas más raras.

—¿Cuándo decides que lo tuyo era más el mundo de la farándula que el del periodismo?

No lo he decidido yo, la vida te pone en el sitio. Nunca he tenido una vocación cierta y clara de las cosas, he sido, como se dice, un culo de mal asiento. Me gusta la comunicación y me gusta el arte, y luego me di cuenta que cantar me salía bien, que cuando cantaba tenía un don, y la gente se callaba. Cuando cantas y la gente te escucha y calla sabes que tienes un futuro en la música.

“MI PADRE FUE EL QUE ME ANIMÓ A QUE ME DEDICARA A CANTAR”

—¿Fue tu padre, Juanito Valderrama, el que te empujó al mundo de la música?

Mi padre me ayudó mucho, sí. Escuchó una maqueta grabada por mí, yo tenía 27 años y él no sabía que yo cantaba y para mis padres fue una gran sorpresa. Y a partir de ahí empezó todo.

—¿Qué te dijo tu padre?

Fue una mezcla de sorpresa y cabreo porque cuando me escuchó se sorprendió y me dijo que cómo no le había dicho nunca que cantaba de esa manera. Y fue mi padre quien me cambió la vida al escucharme en esa maqueta.



FILO

By BISTEC

- CATERING DE FUEGOS Y ASADO ARGENTINO ·
- EVENTOS SOCIALES & CORPORATIVOS ·

676 52 42 88

filocatering.es



+ INFO



BISTEC

BOUTIQUE & BAR DE CARNES



- CARNES PREMIUM SELECCIONADAS ·
- VINOS DE EXCEPCIÓN ·

AV. EUROPA 22 - POZUELO DE ALARCÓN
91 041 40 73

bistec.eu



+ INFO

Utiliza la lógica, reutiliza todo lo demás

ÚNETE AL MOVIMIENTO DE LA ECONOMÍA CIRCULAR Y REUTILIZA

Usar la lógica
es gratis,
saber reutilizar
no tiene precio

...frascos de vidrio, ropa usada, marcos, bolsas de plástico...

Repara | Reutiliza | Recupera | Recicla



Comunidad
de Madrid

“NUNCA HE SIDO UN HOMBRE DE MI ÉPOCA. DEBERÍA HABER NACIDO 50 AÑOS ANTES”

—Siendo de la generación de los 70, no te dedicaste al rock, miraste al flamenco, ¿se debió a la querencia familiar?

A ver, es que yo nunca he hecho, fundamentalmente, flamenco y copla, he hecho canción de autor. A mí el rock me gusta, de jovencito escuchaba a Leño, Barón Rojo...Queen, me encantaba. Pero también me gustaba Farina, Los Chichos, Antonio Molina...Yo he sido un niño que se ha criado entre mayores, y su música era la que yo escuchaba más a menudo. Y, además, nunca he sido un hombre de mi época, tendría que haber nacido 50 años antes.

—¿Cómo recuerdas tu infancia en el seno de esa familia de artistas, con tu padre, tu madre, Dolores Abril?

Poco trajín, mis padres en casa llevaban una vida absolutamente normal, muy familiar, con sus rutinas diarias. Ellos cantaban fuera pero en casa los artistas no existían. Yo viajaba con ellos los veranos y cada día estábamos en un lugar, me encantaba ese mundo de la farándula, los teatros, acostarme tarde y escuchar las conversaciones de los mayores. Y tenía mucha libertad porque mi padre era un hombre que confiaba mucho en mí, de verdad, yo iba en moto con 7 años. Yo vivía una vida que no le correspondía a un crío de mi edad, y eso me ha marcado en la vida.

“ANTES, LOS ARTISTAS ERAN UNOS HÉROES”

—¿Cómo te condicionó en tu vida artística ser hijo de Juanito Valderrama y Dolores Abril?

Cosa complicada, porque te preguntas, ¿cómo sería yo, como artista, si no fuera el hijo de esa pareja tan gloriosa? Pues, seguramente, otro distinto. Cantaría otros géneros más acordes con mi tiempo de vida, no sé, tendría un concepto distinto de la vida. Ser hijo de quién soy me ha condicionado en todo, para bien y





para mal, aunque yo creo que para bien. Yo he vivido en una época en la que los artistas eran héroes. Si hoy le dices a un artista moderno que se tire 600 kilómetros en la carretera en un coche humilde, sin dormir, dar dos funciones en un día en el teatro, al día siguiente otros 500 kilómetros para ir a otro lugar...te dirían: tú estás loco, yo no soy capaz de hacer eso. Y eso era así, y ahí el que era bueno, era bueno de verdad, y no digo que ahora no los haya. Pero en aquellos tiempos el que subía a un escenario era un fenómeno.

“MI PADRE ERA UN CREADOR. LUEGO ESTÁN LOS INTÉRPRETES”

—Tu padre era un artista muy singular, cantaor flamenco, y coplista indefinible.

Mi padre era un creador. En todas las ramas del arte musical hay buenos intérpretes y luego están los creadores, del que otros viven. El flamenco ha tenido muchísimos grandes intérpretes, creadores, muy pocos. Mi padre creó su propio flamenco, era un hombre adelantado en todos los sentidos y yo creo que es lo más cerca que he estado y estaré de un genio.

—¿Cuál fue la mayor enseñanza que te transmitió tu padre?

Ser buena persona. Es más importante ser bueno que ser el mejor. Mis padres eran muy puros, los dos. Y el mundo del arte tiene muchas luces y sombras, pues a ellos la vida esa nunca les manchó. Eran personas íntegras, puras, con una bondad e inocencia infinita. Esa fue mi gran lección, lo demás, el éxito, la fama y todo eso es secundario. Y luego, sobre el escenario, ser tan sinceros, tan honestos y tan auténticos. Eso me enseñaron.

—¿Qué te dijeron tus padres cuando te vieron cantar por primera vez en público a tus treinta años?

Disfrutaban mucho. Mi primer disco fue una revolución, lo que ocurrió es que a los dos meses se celebró la primera edición de Operación Triunfo, con Bisbal, Bustamante, Rosa...y eso nos arrastró a todos. Aún así, fui disco de oro en cuestión de semanas con La memoria del Agua. Era un disco mío, no cantaba canciones de Juanito Valderrama, cantaba las mías, con mi estilo y a mi manera, y no tenían nada que ver con lo que hacían mis padres. Eso fue lo que convenció a mi padre para decir: este va a ser, porque era consciente



de que había elegido mi camino. Me dijo, vas a ser grande, ahora eres un caballo sin freno, pero ya correrás.

—**¿De cuál de tus obras te sientes más orgulloso?**

Bueno hay canciones que creo no están mal. No descarto ninguna de mis obras.

—**¿Cuáles han sido tus referentes en la música?**

En la actualidad yo soy muy seguidor de Mayte Martín. Pero hay muchos grandes artistas flamencos que me han influido. Y también Serrat o Sabina, y otros más rockeros.

“NO ESTOY ENCUADRADO EN NINGÚN GÉNERO Y ESO ES MALO PARA UN ARTISTA”

—**¿En qué género te encuadrarías?**

Yo no estoy definido en ningún género. Hago muchas cosas, y eso es malo para un artista, lo tienes más fácil si haces una sola. Si haces muchas cosas, lógico, es más difícil clasificarse, ponerte una etiqueta no me viene bien.

—**¿Y el cante flamenco, el ritmo más auténtico y nuestro, por qué no acaba de ser universal?**

Porque el flamenco no vende, es íntimo y personal. Si hubiera sido un género internacional no se notaría su pulso verdadero. El flamenco es denso e intenso y la gente necesita ritmos para divertirse, y el flamenco no lo es.

—**Estás de gira ahora junto a Sole Jiménez, de Presuntos Implicados, con el espectáculo “Algo contigo”. De boleros va la cosa.**

Somos dos mundos distintos, pero cuando cantamos dos la magia se da o no se da. Yo he cantado con mucha gente, pero nunca he sentido algo igual. Ella viene del pop y yo del flamenco y nos hemos juntados y ha surgido algo nuevo. Cuando cantamos juntos pasan cosas, yo le tiro y ella me sigue, y eso no es fácil, que dos artistas se complementen así, sin haber cantado nunca juntos.

—**¿Qué es lo que más te gusta hacer en la vida?**

Cosas muy simples, pescar, por ejemplo y sobre todo, salir por ahí, por esos mundos junto a mi mujer, Rosa... Ω



POZUELO ROCKING GUITARS



Clases
de Música

Luthería

TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO

Instrumentos Musicales



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





ASIMPEA, CUESTIÓN DE ESTILO

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA IMAGEN A LA HORA DE MOSTRAR EN PÚBLICO NUESTRAS CUALIDADES? ¿DA LO MISMO IR DE CUALQUIER MANERA PEINADO-A, LUCIR UN VESTIDO CUALQUIERA O DESPLEGAR UN DISCURSO DE AQUELLA MANERA?

Por Germán Pose
@germanin10

ASIMPEA, LA LUMINOSA ASOCIACIÓN INTERMUNICIPAL DE MUJERES EMPRESARIAS DE POZUELO DE ALARCÓN Y LA ZONA NOROESTE DE MADRID, VUELVE A LA CARGA CON SUS CHARLAS DE FORMACIÓN. Y ESTA SEMANA EL ASUNTO HA SIDO EL ESTILO. ALBA CANTALEJO, DIVULGADORA, ESTILISTA Y MAQUILLADORA DE PROFESIÓN SE ENCARGÓ DE DESPLEGAR EN LA SALA NOBLE DEL IMPAR DE POZUELO SUS CONOCIMIENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA IMAGEN Y EL ESTILO A LA HORA DE CAUSAR IMPRESIÓN A QUIENES VA DIRIGIDO EL MENSAJE.

Asunto importante el del estilo, y delicado, porque el que actúa debe decidir su puesta en escena a la hora de presentarse ante el público al que quiere convencer con su oferta, y en esa apuesta uno se lo juega todo, y ahí reside la gracia del riesgo.

Pues si del concepto del estilo vamos,

sobre el estilo me explayo. Por ejemplo, el pellizco, ese misterioso aguijón que solo se encarna en algunos elegidos. Cuestión de estilo, que no lo posee quien quiere, sino quien puede, vaya desmelenado, peinado a raya o con el pelo engominado. El estilo, ese aire especial no se estudia ni se hereda, te envuelve como una fragancia de lavandas frescas en una tarde de lluvia y sol con el arco iris reinando en el cielo como un padrino acariciando con temple el lomo de un gato.

Frank Sinatra no era solo un cantante al uso, Franky era La Voz, él era puto estilo. Como El Camarón llorando con su garganta de agua brava por bulerías, o la mirada felina de puñal de plata de Ava Gardner en sus primeros planos humeantes y turbios de tablaos y secuencias de cine invencibles. Cuestión de estilo., que ya no se estila, y como ya dejé escrito, cosa que no se enseña ni se hereda, aunque precise su cultivo.

Como una gota de perfume cala y desprende su aroma de forma distinta en cada piel. Esa manera singular, tan mágica, de una mujer apartándose de

la frente su melena, o el paseillo imposible de Rafael de Paula arrastrando con su embrujado donaire en el ruedo sus rodillas de cristal. O el mismo Zidane, ese Nureyev con botas de oro reventando con su disparo de ensueño a la red aquél balón perdido en la noche eterna de Glasgow, y cayó el mundo rendido a sus pies.

Ay, el estilo, ahora llega Alba Cantalejo a dictar su lección de estilo a las pizpiretas chicas de Asimpea con toda su buena voluntad.

Hay que estar en torero hasta cagando, como decía Rafael el Gallo, pero bienvenidos sean los encuentros de Asimpea. Que soplen con el viento las palabras y las riegue el vino y las sonrisas de las muchachas. Y que latan con fuerza los deseos de esos besos que pasan de largo, limpios de polvo y paja, huérfanos de carmín, que se los lleva el viento del sur que nunca espera. Así que viva Asimpea y su comunión de dulces mujeres plenas de entusiasmo con sus pestañas de azabache y sus sonrisas de niñas empapadas del misterioso rocío de las selvas negras. Ω



EL PELO Y LA PIEL EN OTOÑO

EL OTOÑO MARCA EL FINAL DE LA TEMPORADA DE CALOR Y EL INICIO DE UN CLIMA MÁS FRÍO Y SECO, LO QUE REQUIERE AJUSTES EN LAS RUTINAS DE CUIDADO PERSONAL PARA MANTENER LA PIEL Y EL CABELLO SALUDABLES. DURANTE ESTA ÉPOCA, LA PIEL SUELE SUFRIR DESHIDRATACIÓN Y SENSIBILIDAD, MIENTRAS QUE EL CABELLO TIENDE A DEBILITARSE Y PERDER DENSIDAD. ESTA GUÍA TE OFRECE UN ENFOQUE COMPLETO PARA LUCIR RADIANTE EN OTOÑO, CON CONSEJOS Y ESTRATEGIAS QUE ABARCAN DESDE LA LIMPIEZA Y NUTRICIÓN HASTA LOS TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS.

*Por Carmen Millán
@carmenmillan07*

CUIDADO DE LA PIEL EN OTOÑO

1. Limpieza Profunda: Renovación de la Piel Después del Verano

Después del verano, la piel puede verse afectada por el uso constante de protector solar, la exposición al sol, el cloro de piscinas y el sudor. Todos estos factores pueden obstruir los poros y causar acumulación de impurezas. El primer paso esencial para preparar la piel en otoño es realizar una limpieza profunda que elimine los restos y permita que respire y se renueve.

Técnicas de Limpieza Facial Profesional: Los tratamientos de higiene facial son ideales para limpiar a fondo y eliminar células muertas, dejándola lista para absorber nutrientes. En cen-



tros especializados, se utilizan técnicas avanzadas adaptadas a las necesidades de cada tipo de piel, desde exfoliaciones suaves hasta peelings más profundos.

2. La Hidratación: Clave Para Mantener la Elasticidad y el Brillo de la Piel

El aire frío y seco del otoño tiende a reseca la piel, por lo que es esencial usar cremas hidratantes más ricas y



con ingredientes emolientes. La piel necesita proteger su barrera de hidratación para evitar la pérdida de agua y mantener la suavidad.

Selecciona la Hidratante Adecuada: La elección de una buena crema hidratante depende de factores como la edad, el tipo de piel (seca, grasa, mixta, sensible) y las necesidades particulares de cada persona. Ingredientes como el ácido hialurónico, la glicerina y los aceites naturales, como el de argán o almendras, son recomendables para retener la humedad.



No Olvides las Áreas Sensibles: Las zonas como el contorno de ojos y labios son particularmente propensas a la sequedad. Usa productos específicos

para estas áreas que sean más concentrados y capaces de proteger la delicada piel.



3. La Importancia de la Protección Solar en Otoño

Aunque los días soleados son más cortos, la radiación ultravioleta sigue presente y puede causar daños en la piel, como el envejecimiento prematuro y la aparición de manchas. Por ello, es fundamental seguir usando protección solar, incluso en días nublados.

Protección Solar de Amplio Espectro: Opta por protectores que protejan contra los rayos UVA y UVB. La aplicación diaria debe ser un hábito, y no olvides reaplicar el producto si pasas mucho tiempo al aire libre.

4. Tratamientos Nutritivos: Máscaras Faciales y Sérums Concentrados

El otoño es una excelente época para

darle a la piel un extra de nutrición mediante máscaras faciales. Estos tratamientos son ideales para revitalizar y aportar luminosidad.



Máscaras con Ingredientes Nutritivos: Las máscaras ricas en vitamina C, colágeno o ácido hialurónico aportan hidratación intensa y antioxidantes que combaten el envejecimiento.

Sérums Esenciales: El uso de sérums antes de la crema hidratante puede potenciar la absorción de nutrientes. Los sérums con retinol, péptidos y antioxidantes ayudan a regenerar la piel.

5. Alimentación Saludable: Lo Que Comes Se Refleja en Tu Piel

La alimentación juega un papel fundamental en el estado de la piel. En otoño, es recomendable consumir alimentos ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales que protejan y fortalezcan el organismo.





Incorpora Frutas y Verduras de Temporada: Alimentos como calabaza, zanahoria, espinacas, cítricos y frutos secos contienen vitaminas A, C y E, que ayudan a combatir los radicales libres. **Evita los Ultraprocesados:** Los alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y sodio pueden afectar la salud de la piel. Modera su consumo y opta por alternativas naturales.



6. Hidratación Interna: El Agua Como Fuente de Belleza

Beber suficiente agua es fundamental para mantener la piel hidratada y prevenir la sequedad. Aunque la sed puede ser menor en otoño, es importante mantener una ingesta regular de líquidos.

Infusiones y Té: Si el agua sola no es suficiente, considera alternativas como



infusiones o tés sin azúcar, que también proporcionan hidratación.

7. Cuidados Específicos y Personalizados

Cada piel es diferente, y no hay una fórmula mágica universal. La mejor manera de asegurarte de que estás usando los productos y tratamientos adecuados es acudir a un profesional en centros de estética para que evalúe tus necesidades específicas.



CUIDADO DEL CABELLO EN OTOÑO

El cabello, al igual que la piel, atraviesa cambios durante el otoño. Es común observar una caída más pronunciada, pero esto no debe ser motivo de alarma, ya que se trata de un proceso de renovación.



1. La Caída del Cabello: Proceso Natural de Renovación

El cabello humano pasa por ciclos de crecimiento, reposo y caída. En otoño, muchas personas notan una mayor



Los porros golpean tu vida hasta destrozarla

Tu aspecto,
tu salud,
tu familia,
tus amigos. **Todo**

Más información en el teléfono:
012 Atención al Ciudadano



**Comunidad
de Madrid**



pérdida de cabello, pero esto es parte de un ciclo natural en el que los folículos antiguos son reemplazados por nuevos.

Caída Temporal, No Permanente: La mayoría de los cabellos que se caen durante esta época vuelven a crecer después de unos meses. Si tienes dudas o notas una caída excesiva, consulta a un dermatólogo.



2. Cuida el Cabello Desde el Interior

El cabello refleja el estado de salud general. Consumir alimentos ricos en proteínas, hierro y ácidos grasos omega-3 ayuda a mantenerlo fuerte y sano. **Dieta Balanceada:** El cabello necesita nutrientes como el zinc, las vitaminas del grupo B y la biotina. Incluye en tu dieta huevos, pescado, nueces y vegetales verdes.



3. Evita los Daños Causados por el Calor

Con la llegada del frío, muchas personas tienden a usar más secadores y planchas. Minimiza el uso de herramientas térmicas y, si las usas, aplica productos de protección contra el calor.

Mascarillas Capilares: Usa mascarillas hidratantes una vez por semana para reparar el daño y fortalecer el cabello.



4. Higiene y Cuidado del Cuero Cabelludo

La limpieza regular del cuero cabelludo es importante para evitar la acumu-

lación de sebo y residuos. Usa champús suaves y realiza masajes para estimular la circulación.



5. Desmontando Mitos: La Caída y las Canas

No es cierto que cepillarte el cabello más a menudo cause calvicie ni que arrancar una cana haga que aparezcan más. La renovación capilar es un proceso fisiológico que no puede controlarse solo con cuidado externo.

Otoño, Una Oportunidad para la Renovación

El otoño representa una etapa de transición, tanto para nuestro entorno como para nuestro cuerpo. Con los cuidados adecuados, es posible aprovechar esta época para mejorar la salud y belleza de la piel y el cabello. Invertir en productos de calidad, consultar a profesionales y mantener una rutina consistente son claves para lucir siempre radiante. 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



DULCES DEL OTOÑO

UN VIAJE DE SABORES, HISTORIA Y TRADICIÓN

Por Micaela Malaussena

EL CAMBIO DE ESTACIÓN TRAE CONSIGO EL ESPECTÁCULO DE HOJAS CAÍDAS, NOCHES MÁS LARGAS Y UNA BRISA QUE REFRESCA EL AIRE. CON EL OTOÑO, SE DESPLIEGAN ANTE NOSOTROS UNA SERIE DE SABORES CÁLIDOS QUE EVOCAN RECUERDOS, CELEBRACIONES Y LA CALIDEZ DEL HOGAR. ÉSTE REPORTAJE EXPLORA LOS DULCES MÁS EMBLEMÁTICOS DE LA ESTACIÓN EN ESPAÑA, DESDE CLÁSICOS HISTÓRICOS HASTA RECETAS CASERAS, TODOS ELLOS CAPACES DE ALEGRAR EL ESPÍRITU CON CADA BOCADO.

Buñuelos de Viento: Historia y Suavidad en Cada Mordisco

Los buñuelos de viento no solo son un dulce delicioso, sino que forman parte de una tradición ancestral que se disfruta especialmente durante el Día de Todos los Santos. Estos pequeños bocados de masa frita, que se inflan al cocinarse, tienen un origen que se remonta a la Edad Media, donde se



asociaban a celebraciones religiosas y festivas.

Los buñuelos se rellenan habitualmente con crema pastelera, nata o chocolate, lo que añade un toque de dulzura

que complementa su textura esponjosa. En las tardes frías de otoño, no hay mejor compañía para una taza de chocolate caliente que unos buñuelos recién hechos.



Receta Tradicional:

Ingredientes: Harina (125 g), mantequilla (30 g), agua (250 ml), azúcar (40 g), 4 huevos, ralladura de limón, sal, aceite de oliva y azúcar glas para espolvorear.

Preparación: Hervir el agua con mantequilla, azúcar y ralladura de limón. Agregar harina hasta formar una masa que no se pegue. Dejar enfriar, incorporar los huevos de uno en uno y dejar reposar la masa durante dos horas. Freír en aceite caliente y espolvorear con azúcar glas.

Dato Curioso: En algunos lugares, los buñuelos se consideran un símbolo de buena suerte, pues antiguamente se creía que cada buñuelo "liberaba" un alma del purgatorio.



Huesos de Santo: Mazapán que Honra la Memoria

Otro dulce otoñal que protagoniza las festividades de Todos los Santos son los huesos de santo. Su apariencia cilíndrica, con un color blanco marfil, recuerda la estructura de un hueso, lo que explica su nombre. Están hechos

de mazapán y rellenos con un dulce de yema, aunque en la actualidad se pueden encontrar rellenos de chocolate, frutas y otros sabores.

Los huesos de santo representan una tradición que data de siglos atrás y son el símbolo perfecto para honrar la memoria de quienes han partido, acompañando con dulzura y respeto cada celebración familiar.

Orígenes: Estos dulces nacieron como parte de las ofrendas hechas a los difuntos en las celebraciones religiosas, lo que les dio un carácter espiritual.



Rosquillas: Un Clásico Atemporal que Cruza Estaciones

Aunque las rosquillas son especialmente populares durante las festividades patronales en Madrid, su versatilidad las convierte en un placer atemporal. Las hay "tontas", "listas" (cubiertas de glaseado), de anís, de limón y muchas más. Este dulce crujiente por fuera y tierno por dentro es perfecto para acompañar una taza de café o té en las tardes otoñales.

Las rosquillas tienen raíces profundas en la repostería española y han sido preparadas por generaciones en hogares y pastelerías. Se disfrutaban en reuniones familiares o como merien-

da reconfortante, manteniendo viva la tradición con cada bocado.

Receta para Probar en Casa

Las rosquillas requieren de una masa a base de harina, huevos, aceite, azúcar y un toque de anís, que se fríe en abundante aceite hasta lograr una textura dorada y crujiente.



Empanadillas de Calabaza: Dulzura Otoñal con Sabor Especiado

Las empanadillas de calabaza son menos conocidas que otros dulces otoñales, pero ofrecen una experiencia única. Rellenas con una mezcla de calabaza, azúcar, canela y nuez moscada, se hornean hasta alcanzar una textura crujiente y dorada. Este dulce, con raíces en la repostería rural, ha resurgido como un favorito entre quienes buscan algo diferente y evocador del otoño.

La calabaza, símbolo de la temporada, aporta dulzura y un toque especiado que evoca tardes acogedoras en casa. Es una opción perfecta para sorprender a familiares y amigos.



Pastel de Chocolate y Castañas: Intensidad y Calidez en Cada Bocado

Las castañas son, sin duda, uno de los emblemas del otoño. Ya sea en las calles, asadas, o como base de recetas más elaboradas, su sabor profundo es inconfundible. El pastel de chocolate y castañas combina lo mejor de este fruto seco con el chocolate, resultando en una especie de brownie de textura suave y sabor inigualable.

Receta para los Amantes del Chocolate:

Ingredientes: Castañas (400 g), leche (300 ml), chocolate para fundir (200 g), azúcar (100 g), mantequilla (50 g), huevos (3), harina (40 g) y almendras molidas (40 g).

Preparación: Pelar y ablandar las castañas, triturarlas con leche y combinarlas con los demás ingredientes. Hornear y cubrir con chocolate fundido para crear una delicia que encanta a cualquier amante del chocolate.

Tarta de Manzana: La Reina del Otoño

La tarta de manzana es otro clásico de la repostería otoñal. Esta delicia, que aprovecha las manzanas más jugosas y sabrosas de la temporada, se presenta de múltiples maneras: con base de hojaldre, cubierta de crema pastelera o con capas de manzana caramelizada. Su aroma y sabor evocan tardes fami-



liares, cocinas hogareñas y el calor de una charla compartida.

Curiosidad Histórica: Se cree que la tarta de manzana podría haberse originado por accidente, cuando un cocinero intentó disimular unas manzanas caramelizadas cubriéndolas con masa. Desde entonces, se ha convertido en un postre indispensable.

Sabores que Celebran el Otoño

El otoño nos invita a reconectar con

las tradiciones culinarias que llenan de calidez nuestras mesas. Los dulces de temporada no solo ofrecen placer al paladar, sino que también evocan historias, memorias y el espíritu de compartir. Este recorrido por los buñuelos, huesos de santo, rosquillas, empanadillas, pasteles y tartas de manzana es un recordatorio de que, en cada bocado, hay un pedazo de cultura y sabor esperando ser disfrutado. 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



Estas a una consulta de volver a lucir melena salvaje

Te ofrecemos los mejores tratamientos capilares.

Pide tu cita en: +34 689 323 098
o ven a vernos a: C/Doctor Barraquer 3, Córdoba, España



AKIRA
MEDICINA CAPILAR Y ESTÉTICA

akiramed.com