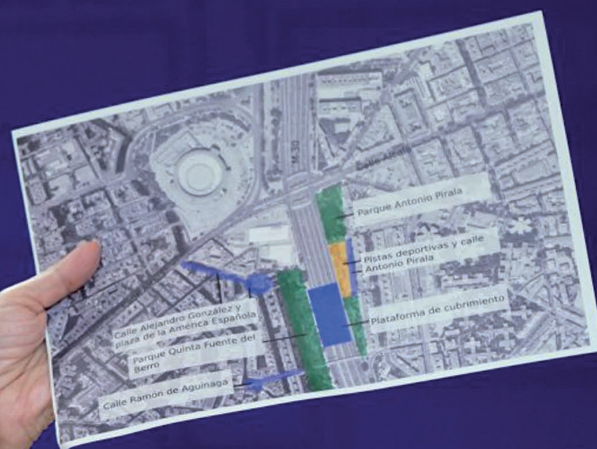


CUBRIMIENTO DE LA M-30 A LA ALTURA DE VENTAS



Paloma García Romero

**Asesoramiento
Nutricional**
Pérdida de Grasa
**Ganancia
Muscular**
**Planes de
Entrenamiento
Adaptados al Cliente**



690 016 293



ENTRENAMIENTO PERSONAL



Misterios'

drinks & fun

C/ Marqués Pico de Velasco 45

Raciones

Jamón Ibérico	14€
Lomo Ibérico	14€
Queso oveja	10€
Lacon.	10€
Combo Misterios'	18€

(Jamón, lomo, queso,
chorizo picante)

Tostas

Jamón ibérico.	5€
Tomate, ajo y aceite	
2 unidades.	9€
Salmón ahumado.	6€
Aceite, ajo, perejil	
2 unidades.	10.50€
Anchoas con tomate	5.50€
2 unidades	10€
Anchoas, queso, tomate	7€
2 unidades.	12€

Celebra

tus

eventos

con

nosotros

Bocadillos

Callos a la Madrileña	9€
Oreja en Salsa.	9€

Ensaladilla Rusa.	9€
Pincho tortilla	3.50€

Productos
máxima
calidad



Jamón o lomo	6€
montado.	4.50€
Queso oveja.	6€
Montado.	4.50€
Anchoas.	6.5€
Montado.	4.50€
Sandwich	3.50€



Cócteles

Bloody Mary

Julepe de menta
Jony Collins
Pantera Rosa
Gin Ffiz
Aperol Misterios'
Dry Martini
Dirty Martini



Mojito

Local
de referencia
para escuchar
buena música
mientras tapeas,
tomás una copa,
o solamente te
gusta el buen
ambiente



ms'

+
... Qué un Bar



misterios' drinks&fun



misteriosdrinksfun



624 67 38 80



- IMPLANTOLOGÍA
- PRÓTESIS
- ORTODONCIA
- DISEÑO DE SONRISA
- ESTÉTICA DENTAL
- ODONTOLOGÍA CONSERVADORA

¡GRATIS!

PRIMERA VISITA, RADIOGRAFÍA Y DIAGNÓSTICO

Dra. Adriana Travieso
C/ Virgen del Val, 24

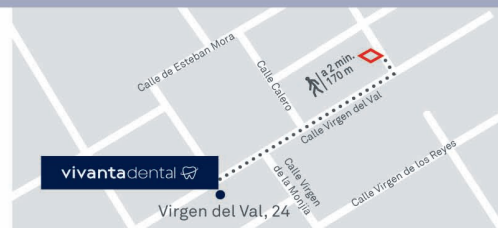
Registro Sanitario: CS-7444 - DHARMADENT S.L.N.E. - B85738854

Telf. 91 404 90 09



616 630 054

www.vivantadental.es



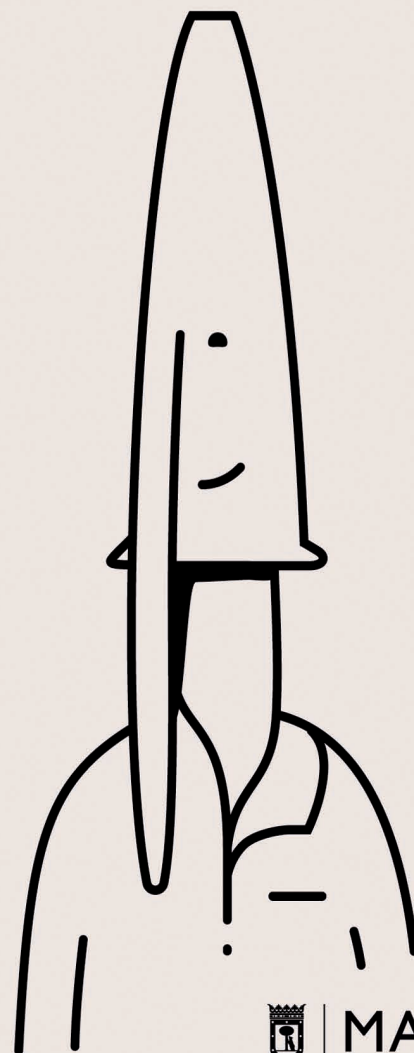
“QUIERO TRABAJAR
DE ADMINISTRATIVO”

EL PUESTO ES TUYO

Servicio de búsqueda de
Empleo y Formación

ae AGENCIA
PARA EL EMPLEO

aemadrid.es



MADRID

ciudad lineal
www.ciudadlineal.net

EJEMPLAR GRATUITO
SEPTIEMBRE 2024
N.º 372 - AÑO 35
ESPECIAL LA ELIPA

CUBRIMIENTO DE LA M-30
A LA ALTURA DE VENTAS

Por favor, envíanos
Sugerencias, Colaboraciones,
lo importante eres TU
CIVILIZACIÓN
CIVILIZACIÓN
MUNICIPAL

ciudadlineal.net
email: ciudadlineal@outlook.es

Las Mejores Ofertas
Comerciales
en un solo Click

CUBRIMIENTO DE LA M-30
A LA ALTURA DE VENTAS

Ciudad Lineal
SEPTIEMBRE 2024

N.º 372. Año 35

Publicación Gratuita
Divulgación Cultural

ciudadlineal.net

@ciudadlineal



Redacción
Publicidad

648 983 782

ghediciones@hotmail.com

Director: Gabriel Hdez.

Depósito legal: M-37565-1990

marca registrada oeppm
M 2992353

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado—electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.—, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos de la propiedad intelectual

ZONAS DE DISTRIBUCIÓN

Manuel Becerra, Ventas, El Carmen, Quintana,
Pueblo Nuevo, Ascao, Bilbao, San Juan Bautista, Concepción,
José del Hierro, Barrio Blanco, Conde de Orgaz, Costillares,
Atalaya, Pinar de Chamartín, Las Rosas, Quinta de los Molinos,
Parque de las Avenidas

Ciudad Lineal invierte 1,7 millones de euros en la mejora de sus colegios públicos y escuelas infantiles



La concejala de Ciudad Lineal, Nadia Álvarez, visita las obras de la Escuela Infantil Las Azaleas

La Junta Municipal del Distrito de Ciudad Lineal destina una inversión de 1,7 millones de euros a actuaciones en 14 colegios públicos y escuelas infantiles del distrito: nueve colegios de Educación Infantil y Primaria (CEIP), cuatro escuelas infantiles (EI) y un colegio público de Educación Especial (CEE). Las obras se han ejecutando durante los meses de julio y agosto para que estén terminadas antes del inicio del curso escolar.

La concejala de Ciudad Lineal, Nadia Álvarez, ha visitado la Escuela Infantil Las Azaleas, en donde ha podido comprobar las actuaciones en los pórticos y la instalación de toldos con una inversión de cerca de 80.000 euros. Álvarez ha destacado la importancia de realizar todas estas obras de mejora aprovechando la época estival, “obras que supondrán una importante renovación para

continuar con el buen mantenimiento y la conservación de los centros educativos”.

A estas actuaciones se suman otras en los CEIP Nuestra Señora de la Concepción, San Juan Bosco, Carlos V, Conde de Romanones, Gandhi, Joaquín Turina, Leopoldo Alas, Méjico y San Juan Bautista, el Colegio de Educación Especial Infanta Elena y las escuelas infantiles Veo Veo, Gigantes y Cabezudos y El Tarabilla.

Estas reformas servirán para introducir diversas mejoras relacionadas con la accesibilidad de los centros, realizar reparaciones en las infraestructuras e instalar elementos como radiadores o toldos para ofrecer un entorno seguro y confortable a los alumnos y el profesorado. ●

**PARA TODOS
Y EN TODAS PARTES**

**NUEVO CONCESIONARIO
CERCA DE TI**

ALCALÁ 534 GRUPO, SATE

**C. Virgen de la Paz, 8, Ventas,
28027 Madrid**

914 045 386 - www.alcala534.com



CITROËN

Mejora de la accesibilidad y el entorno



Visita al Centro de Educación de Personas Mayores

La concejala de **Ciudad Lineal**, **Nadia Álvarez**, visitó las obras que está llevando a cabo la Junta Municipal del distrito

en el Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA) para mejorar su accesibilidad y el entorno, por valor de

190.000 euros. **Álvarez** ha señalado su compromiso con la accesibilidad en todas las instalaciones del distrito: «Es muy importante continuar mejorando tanto las instalaciones como los espacios públicos y dotarlos de los elementos necesarios para que sean totalmente accesibles».

Álvarez comprueba el desarrollo de los trabajos

Las actuaciones consisten en la mejora de las rampas de acceso al edificio y la instalación de un nuevo ascensor, así como de los terrenos del exterior.

El CEPA de **Ciudad Lineal** ofrece enseñanzas iniciales orientadas a obtener la titulación en ESO y otras materias de Educación Secundaria, español para extranjeros, informática y capacitación digital. Está orientado a personas mayores de 18 años que no pudieron culminar los estudios en su momento y deseen retomarlos. ●

Campamentos Urbanos



Nadia Álvarez, visitó uno de los campamentos urbanos que la Junta Municipal ha puesto en marcha este verano en el colegio público **Carlos V** y “que se convierte en un recurso indispensable para ayudar en la conciliación de las familias durante las vacaciones”, destacó.

El CEIP **Carlos V** ofreció 100 plazas gratuitas durante el mes de julio, a las que se sumaron otro centenar en el centro educativo **Leopoldo Alas**. De las 200 plazas disponibles, ocho fueron reservadas para menores con necesidades especiales. Estos campamentos

urbanos están dirigidos a niños de 3 a 12 años residentes en el distrito de **Ciudad Lineal**.

Se desarrollaron en dos periodos –del 1 al 12 de julio y del 15 al 31 de julio– con servicio de desayuno y comida. **Álvarez** ha recordado “la necesidad de apostar por la conciliación de la vida familiar y laboral con este tipo de iniciativas gratuitas”.

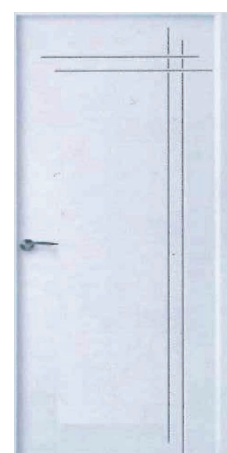
Este programa de conciliación persigue que los niños se diviertan mientras se favorece el desarrollo infantil, las habilidades sociales, la creatividad y la cultura.

Esta oferta se complementó con el programa Centros Abiertos en Inglés que este año se desarrolló en los centros escolares **Joaquín Turina** y **Gandhi**. ●

PUERTAS GONMAN, S.L.



OFERTAS MENSUALES: 📞 630 621 971



**ALMACÉN
Y VENTA**

**Especialistas en Puertas Lacadas
Interiores y Frentes de Armarios, Corredoras,
Acorazadas-Blindadas, Tarima Flotante**

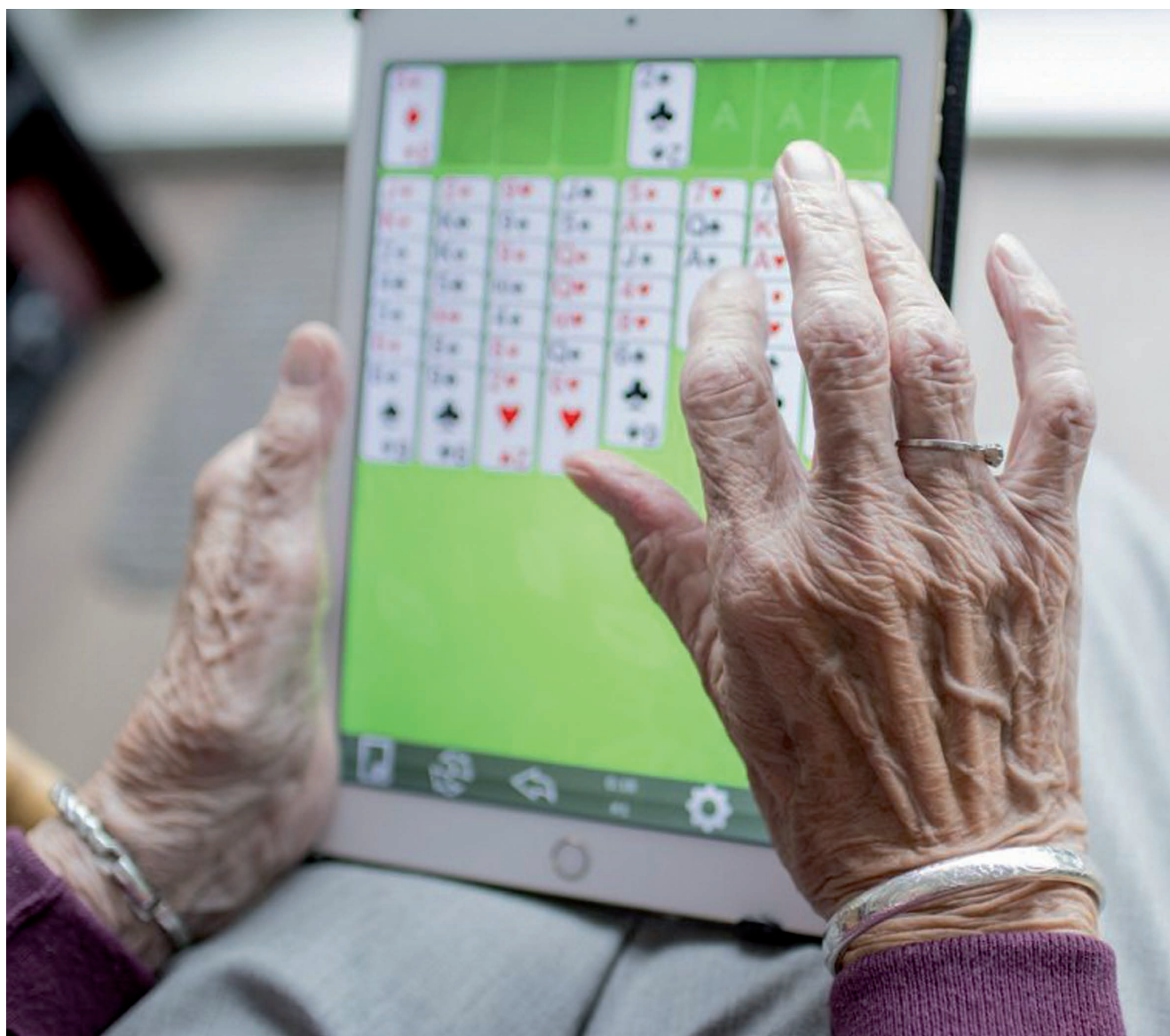


**91 408 22 55
91 368 01 55**

Calle de los Urquiza, 11. 28017 Madrid
(Junto al Metro de Quintana)

www.puertasgonman.es - contacto @puertasgonman.es

La vida activa se promueve en los centros municipales de mayores



En el distrito de **Ciudad Lineal**... ¡los centros municipales de mayores no cerraron por vacaciones! Servicios como las cafeterías y peluquerías, junto con un ambiente fresco sirvió de escudo ante el calor del verano, atrayendo a los mayores que se han quedado en la ciudad, posibilitándoles un lugar de reunión donde se han podido realizar actividades saludables, de formación o entretenimiento que fomentan la socialización y combaten la soledad no deseada.

Además, para cuidar física y cognitivamente a los usuarios se han programado diferentes talleres gratuitos que se desarrollaron durante las mañanas de julio y agosto. El taller de **Nuevas Tecnologías** se impartió en el Centro

de Mayores **Manuel Alexandre** en julio y agosto. Gracias a él, nuestros mayores se han alfabetizado digitalmente para reducir esta brecha intergeneracional que les dificulta la rutina diaria ahora que la vida gira en torno al *smartphone*: gestiones bancarias, citas sanitarias, tarjetas de fidelidad, sin olvidar la socialización. Gracias a esta formación, los participantes adquieren competencias tecnológicas y digitales que les ayuda a perder el miedo a utilizar estas herramientas y a disminuir las desigualdades que provoca la brecha digital.

Además, con el fin de aumentar la socialización, el entretenimiento y combatir la soledad no deseada se ha realizando durante el mes de julio el taller de **Rummikub y juegos de mesa** en el

Centro de Mayores de **San Juan Bautista**. Y para estimular hábitos saludables, promover la actividad física y combatir el sedentarismo, el Parque de los Mosquitos albergó el taller **Ponte en forma** durante el mes de julio, **Relajación y Bienestar** en el Centro de Mayores de **Ascao** y Taichi en el Centro de Mayores **Carmen Laforet**.

Si quieres participar, hazte socio de alguno de los ocho **Centros Municipales de Mayores** de **Ciudad Lineal** –Príncipe de Asturias, Carmen Laforet, Ascao, Luis Vives, San Juan Bautista, Islas Filipinas, Canal de Panamá y Miguel Alexandre–, espacios que continúan abiertos durante la época estival con propuestas para disfrutar de un envejecimiento activo y saludable. ●



Prevención bucodental

La salud dental también se aprende

Te enseñamos a prevenir las enfermedades bucodentales para mantener tu calidad de vida



Registro Sanitario: CS-7444 - DHARMADENT S.L.N.E. - B85738854

Dra. Adriana Travieso
C/ Virgen del Val, 24

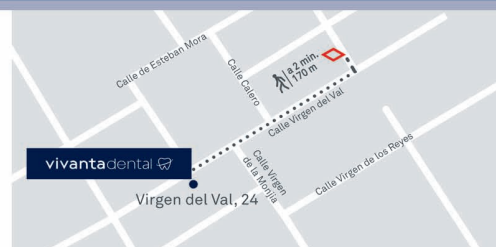
Telf. 91 404 90 09



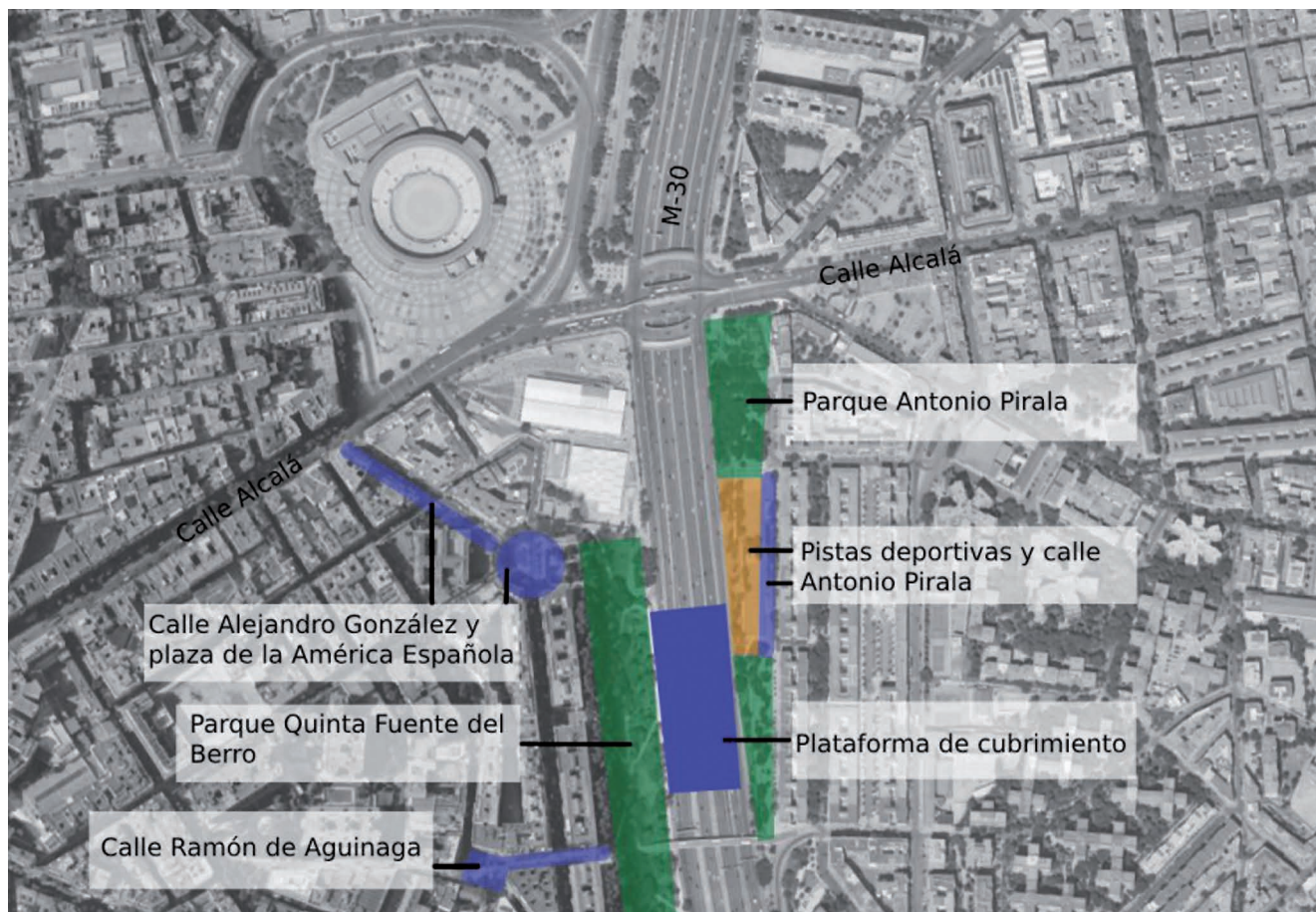
616 630 054

www.vivantadental.es

*Limpieza bucal sujeta a prescripción facultativa.



Redacción y ejecución del proyecto de cubrimiento de la M-30



Infografía del cubrimiento de la M-30 a la altura de Ventas

El Ayuntamiento de Madrid ha dado luz verde al contrato para la redacción del proyecto constructivo y la ejecución de las obras de cubrimiento de la M-30 a la altura de Ventas. Así lo ha anunciado en rueda de prensa la delegada de Obras y Equipamientos, *Paloma García Romero*. El Consistorio ha establecido un presupuesto base de licitación de 87,8 millones de euros. Está previsto que los trabajos comiencen en la primavera de 2025 y se extiendan hasta la primavera de 2027.

El proyecto supondrá la ejecución de una plataforma sobre la vía de circunvalación que generará una superficie de 17.000 m² que conectará peatonal y paisajísticamente los distritos de Salamanca y **Ciudad Lineal**. De esta manera, quedarán unidos de manera directa el parque de la Quinta de Fuente del Berro, en el lado de Salamanca, y la zona verde e instalaciones deportivas situadas en el flanco de **Ciudad Lineal**.

El espacio creado sobre la M-30 se conectará con los márgenes a través

de ocho caminos y contará con zonas peatonales, ajardinadas y estanciales en las que se plantarán más de 200 nuevos árboles. Además, se instalarán juegos infantiles, equipamientos de calistenia y una pequeña zona de actuaciones al aire libre con un graderío de poca altura.

La nueva plataforma, de 200 metros de longitud, se situará unos 300 metros al sur del puente de Ventas, en las inmediaciones de la pasarela Ramón de Aguinaga. Esta ubicación se ha determinado como la más adecuada por varias razones. Por una parte, se evita la demolición de las rampas que conectan la M-30 con la calle Alcalá, lo que implicaría un gran impacto a la movilidad durante muchos meses, además de una importante complejidad técnica. Por otra parte, en el tramo de 300 metros al sur del puente se encuentran instalaciones de Metro y un depósito del Canal de Isabel II que harían inviable la conexión de la plataforma. A todo ello hay que añadir que el tramo de la M-30 elegido discurre en trinchera a un nivel inferior al de la ciudad a

ambos márgenes de la infraestructura, algo que facilitará los trabajos.

Actuaciones de mejora en los márgenes

El proyecto incluirá la reurbanización de algunas de las calles de ambos laterales de la nueva plataforma para una mejor integración y conexión. En el flanco de Salamanca, se remodelarán la calle Alejandro González, la plaza de la América Española, el parque infantil del final del parque de la Quinta de Fuente del Berro y la calle Ramón de Aguinaga.

En el lado de **Ciudad Lineal** se remodelarán completamente todos los espacios libres que existen entre los bloques de viviendas y la M-30 en el entorno de la calle de Antonio Pirala, donde se reordenará el interior del parque. Asimismo, se renovarán los espacios deportivos existentes, actualmente muy degradados, se reorganizarán las plazuelas que los separan y se crearán nuevas zonas de juegos infantiles y de ejercicio para personas mayores. ●

Ayudas para la mejora de los mercados municipales



Hidalgo, con Álvarez, visita al Mercado de las Ventas

La delegada de Economía, Innovación y Hacienda, **Engracia Hidalgo**, acompañada por la concejala de **Ciudad Lineal**, **Nadia Álvarez**, visitaron el **Mercado de Las Ventas**, uno de los 45 mercados municipales que abastecen de productos frescos y de proximidad a los ciudadanos, donde se están llevando a cabo diferentes obras de reforma gracias al casi millón de euros recibido a través de la convocatoria de subvenciones de mercados y de digitalización. Dada la importancia de los mercados como espacios gastronómicos y de punto de encuentro para los vecinos, el Ayuntamiento destinará en el 2024 más de nueve millones de euros, a través de diferentes ayudas, para la modernización y mejora de estos enclaves y de las galerías de alimentación de la ciudad.

Durante la visita, la delegada ha puesto en valor el papel que desempeñan los mercados como referentes en alimentación saludable y vida social en Madrid, además de como motores de crecimiento económico y focos de atracción turística. “Es tal su importancia, que representan un eje fundamental en nuestra estrategia de fortalecimiento de

la actividad comercial y hostelera de la ciudad de Madrid, por la que el Gobierno de España ha concedido al Ayuntamiento el Premio Nacional de Comercio Interior 2023,” ha asegurado **Hidalgo**.

La responsable económica municipal ha detallado el destino de los nueve millones de euros que se entregarán en 2024, de los que el Ayuntamiento prevé conceder 5,2 millones de euros para reformas que beneficiarán a 25 mercados municipales. Asimismo, en cuanto a las ayudas de digitalización se han concedido 856.000 euros a 33 mercados, entre ellos al de **Ventas**, que recibirá 29.700 euros para su digitalización, ya que cuenta con web propia, Instagram, Facebook y comercio online. Unas cuantías a las que se sumarán las otras dos líneas de subvenciones en trámite, dinamización y ocupación de locales, hasta llegar a los 9,3 millones de euros presupuestados inicialmente.

Remodelación del mercado municipal de Ventas

A través de las diferentes ayudas económicas que otorga el Ayuntamiento de

Madrid, el **Mercado de Las Ventas** puede reformar su zona de aparcamiento, mejorar los sistemas de detección de incendios, el de aire acondicionado de la planta segunda, así como ampliar la red del Wifi. Asimismo, se subvencionarán las obras de nuevos locales en la planta segunda y la reubicación de otros en la primera sin que estos cambios supongan coste alguno para los comerciantes.

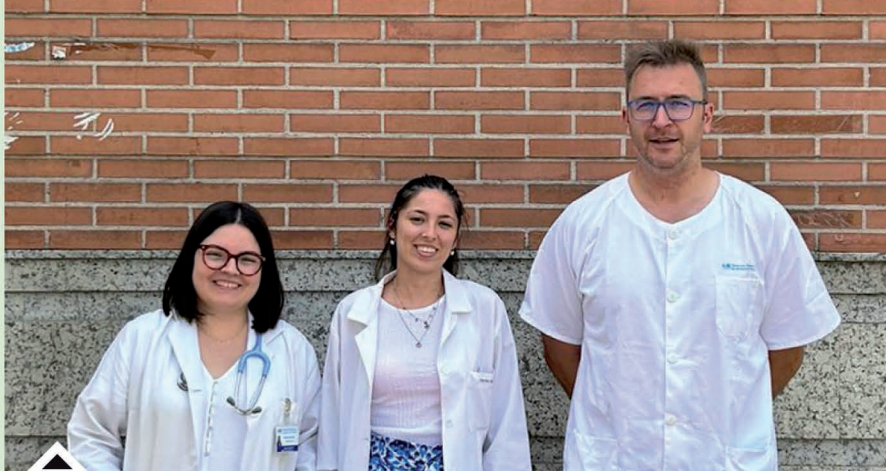
También se llevarán a cabo trabajos de mejora en la accesibilidad para personas con discapacidad gracias a la creación de rampas de acceso, plazas de aparcamiento reservadas o pavimentos podotáctiles para personas invidentes. Además, se creará un punto de atención a los mayores en el mercado.

La apuesta por las energías limpias en el espacio se materializará a través de la ampliación de placas fotovoltaica, 81 paneles en zona de cubierta plana y 99 paneles la inclinada, así como la instalación de dos nuevos puntos de recarga de vehículos eléctricos y la ampliación con la instalación de 10 nuevas taquillas refrigeradas. ●

El mejor Centro de Salud de España.

Para los nuevos MIR de Medicina de Familia

Autor: Antonio Cabrera Majada.
Médico de Familia en Centro Salud Daroca



Los nuevos MIR del Centro Salud Daroca, de izquierda a derecha; María Santos, Blanca Reyes y Jaime Pérez

Para formarse durante cuatro años como Médico Interno Residente (MIR) de la especialidad de Medicina de Familia y Comunitaria hay que elegir, por orden de nota conseguida en el examen MIR, el Centro de Salud y el Hospital en el que recibir esa formación.
La primera zona de Centros de Salud de España en completar sus plazas este año ha sido la del Hospital de La Princesa en Madrid.

El primer futuro especialista en medicina de familia de esta zona optó por el Centro de Salud Goya. Eligió ser médico de familia por delante de la mayoría del resto de especialidades, que en ese momento todavía tenían muchas plazas vacantes. Concretamente sólo en el Hospital de La Princesa (en el resto de España muchas más) quedaban plazas de anestesia, medicina interna, neurología, reumatología, cirugía general, neumología, urología, radiología, hematología... y muchas otras más.

El Centro de Salud Daroca fue el primer centro de salud, de la mejor zona de centros de salud de España, en completar sus tres plazas de formación en la especialidad de medicina de familia. María Santos, una de las nuevas tres MIR del Centro de Salud Daroca, nos enumera alguna de las razones que le han llevado a elegir formarse como especialista de medicina de familia en nuestro centro de salud: “me decanté por la especialidad en medicina de familia porque en conjunto era la que más me ofrecía dentro de lo que me gustaba: trato muy cercano con el paciente, seguimiento a largo plazo de las familias, intervención social, manejo de todo tipo de patologías y posibilidad de empleo en distintos ámbitos. Elegí el Centro de Salud Daroca porque atiende un gran volumen de población y ofrece todo tipo de servicios (fisioterapia, matrona, odontología...) además de formación en ecografía, cirugía menor, investigación o salud comunitaria.”

La situación del Centro de Salud Daroca contrasta con las dificultades que han tenido en otros centros de salud de comunidades autónomas como Castilla-León o Andalucía para cubrir sus plazas de MIR de Medicina de Familia. ¿A qué se debe este espectacular resultado a nivel nacional del Centro de Salud Daroca entre los MIR? Responde Nuria Jiménez, especialista en medicina de familia y Comunitaria y tutora MIR: “en nuestro centro de salud recibimos MIR de medicina familiar y comunitaria desde hace 6 años. Los últimos dos años renunciamos a tutorizar residentes debido a la gran sobrecarga asistencial que sufríamos a diario en las consultas y que hacía imposible la formación de nuevos médicos especialistas. A raíz de los acuerdos de huelga del año pasado, las condiciones laborales han mejorado en nuestro centro (no así en otros) fundamentalmente por la limitación del número de pacientes diarios, lo que nos deja tiempo para la docencia, nuevos proyectos de investigación, desarrollo de actividades con la comunidad y, sobre todo, tiempo para atender a nuestros pacientes en las consultas y en sus domicilios. Tener tiempo también es clave a la hora de formar a los futuros médicos de familia; no es cuestión de crear más plazas MIR sino de poner los requisitos necesarios para garantizar una formación de calidad y unas condiciones laborales dignas que hagan atractiva la medicina de familia en nuestra Comunidad. Nuestros dos primeros residentes trabajan actualmente como médicos de atención primaria en Madrid, una de ellas en nuestro mismo centro de salud.”

Cuando continuamente políticos y gestores se preguntan cómo conseguir más médicos de familia, el Centro de Salud Daroca les ofrece la respuesta: más tiempo de calidad para atender en consulta y en los domicilios, para investigar, para realizar actividades comunitarias y, por supuesto, formar a los futuros médicos de familia que sostendrán el sistema sanitario.

LARAZÓN 25
Sociedad EL TIEMPO SUCECOS REL
Pinche aquí • Suscríbese a nuestro canal de WhatsApp

¿Estamos ante el colapso de la Atención Primaria? Los MIR no quieren ser médicos de familia

La delicada situación que vive España por la falta de médicos en Primaria irá a peor. Lo evidencia que, a una jornada de que finalice la asignación de plazas de la convocatoria MIR 2024, solo se han cubierto el 66% de las de esta especialidad

ConSalud.es

La España rural acapara las plazas MIR de Familia sin cubrir: tres municipios no adjudican ni una

Una vez finalizada la convocatoria extraordinaria de plazas MIR de 2024, que ha dejado 246 de Familia sin cubrir, en ConSalud.es hacemos un repaso a cómo ha quedado la situación en cada comunidad de España

invertia | EL ESPAÑOL
OBSERVATORIO DE LA SANIDAD
Sólo siete CCAA han logrado cubrir todas las plazas MIR de Medicina de Familia
Se trata de Canarias, Cantabria, Comunidad Valenciana, Madrid, Castilla-La Mancha, Murcia y País Vasco.
redacción médica

Portada > Secciones > MIR

La asignación MIR extra solo deja vacantes en Familia, que empeora con 246

Trabajo y Preventiva ocupan todas sus plazas; Comunitaria queda con 115 vacantes más que en 2023

Conmemoración del Día de Ecuador



Esta celebración está declarada de interés turístico por la Junta Municipal

La delegada de Cultura, Turismo y Deporte, **Marta Rivera de la Cruz**, y la concejala de **Ciudad Lineal**, **Nadia Álvarez**, asistieron a la conmemoración del **Día Nacional de Ecuador**, declarada de interés turístico por el pleno de la Junta Municipal. Organizada por la Asociación Rumiñahui, en colaboración con el distrito, esta festividad se celebra cada 10 de agosto para favorecer la diversidad cultural, la convivencia y la cohesión social.



Los vecinos de **Ciudad Lineal** disfrutaron de una fiesta intercultural que, además de música, danzas tradicionales y actividades infantiles, contó con un gran pasacalles que ha recorrido la calle Hermanos García Noblejas hasta llegar a los jardines de José Couso Permuy y Julio Anguita Parrado. En las diferentes comparsas y grupos de danza han parti-

cipado más de 1.300 personas procedentes en su mayoría de Ecuador, pero también de otras nacionalidades como Chile, Paraguay, Perú, Honduras, México o Bulgaria.

Nadia Álvarez destacó que “**Ciudad Lineal** es uno de los distritos que cuenta con mayor presencia de ecuatorianos

viviendo en sus barrios, es por eso por lo que nos reunimos para disfrutar de su cultura, de su arte, de sus bailes, de su historia y de su gastronomía”. Por su parte, **Marta Rivera de la Cruz** señaló que esta celebración es una muestra “del mestizaje de la ciudad de Madrid, de la integración y de cómo las distintas comunidades celebran aquí sus fiestas”. ●

Recuperar el Pinar de la Elipa. Un proyecto ilusionante que va a hacerse realidad

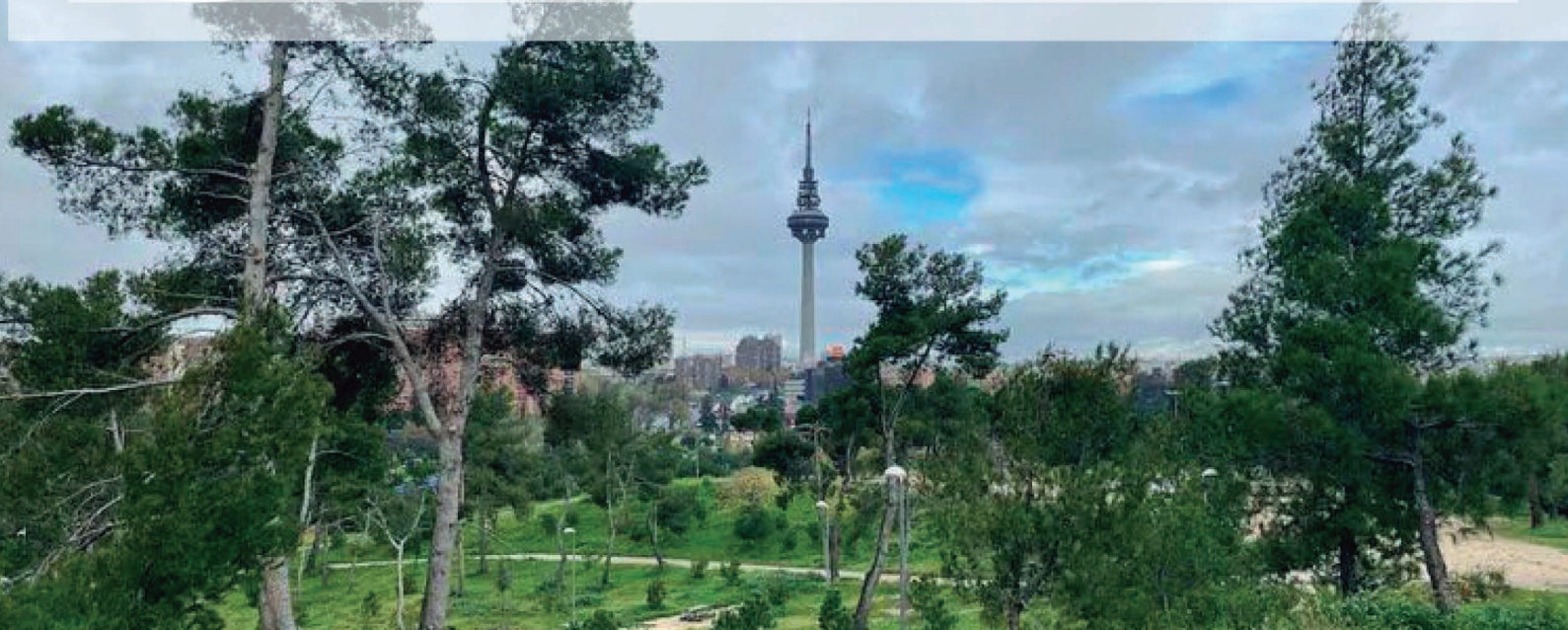
Artículo cedido por *La Arroba* Unión Cultural de Comerciantes y Usuarios



El 5 de junio de 2024 se ha publicado la adjudicación del contrato de ejecución de obras del proyecto: **RECUPERACIÓN DEL PARQUE PINAR DE LA ELIPA.**

Hacer realidad los proyectos es uno de los objetivos de la política y creo que en Ciudad Lineal podemos estar satisfechos de que esté a punto de culminarse una acción tras varios años de preparación y espera.

El proyecto que se ha redactado para actuar sobre el Pinar de la Elipa surge como una necesidad, fruto de la demanda vecinal y acrecentada tras las graves consecuencias del paso de la borrasca Filomena sobre este pinar. Ese fue el origen de la propuesta de presupuestos participativos que hoy ha comenzado a tomar forma con presupuesto y plazos determinados.



La recuperación del Pinar de la Elipa supone mejorar la red de caminos, carril bici y zonas estanciales en varios puntos esenciales que podemos resumir de la forma siguiente:

- Mejora sensible de las condiciones de accesibilidad.
- Incremento de la oferta de usos del pinar para todos los vecinos lo que va a redundar en beneficio de todos los vecinos del barrio.
- Importante mejora paisajística del entorno mediante plantaciones arbóreas (200 árboles) y más de 3000 arbustos. **El Pinar seguirá siendo el Pinar aunque muy mejorado por las obras que se van a ejecutar.**

Toda la plantación irá acompañada de la instalación de riego adecuada. Por otro lado, se mejorará la instalación de alumbrado, reforzando la red existente y renovando la instalación mediante luminarias LED, limpias y eficientes.

En cuanto al equipamiento propuesto, además de mantener la zona infantil terriza existente, se propone la creación de una nueva zona infantil totalmente accesible y cuyos juegos serán inclusivos y adaptados, sin duda una delicia para nuestros niños.

Además, debido a la gran afluencia de vecinos con sus mascotas en la zona forestal, se ha propuesto la creación de una zona canina de gran superficie en el extremo este del mismo. Se procederá también a la renovación de la pista de patinaje y a la instalación de dos nuevas pistas de petanca. Por último, se instalarán bancos en todo el ámbito, siempre de forma ordenada y adaptados al espacio disponible.

La inversión asciende a 1.908.548 euros y el plazo de ejecución es de nueve meses contados a partir de la fecha de firma del Acta de Replanteo.

El origen del proyecto -como he señalado- fue una propuesta de presupuestos participativos, desde ese



momento hasta el actual han tenido lugar visitas a la zona con los vecinos (2019) con las asociaciones interesadas, así como diversas preguntas en los Plenos del Distrito y varias reuniones organizadas por la Junta de Distrito con asociaciones de vecinos y técnicos del área municipal que han participado en la preparación del proyecto.

Ha quedado claro que no se trata de un “parqueduro” ya que el pavimento se usará – aparte de en el carril bici - tan solo en uno de los accesos donde la pendiente es más elevada para favorecer la infiltración del agua de lluvia en el terreno. Las zonas estanciales terrizas – por su parte - se proyectan con un acabado de arenas silíceas, acorde con los suelos colindantes.

Igualmente, los grandes protagonistas de la acción proyectada son las zonas verdes que he descrito, árboles y arbustos. **El equipamiento urbano mejorará el ya existente con elementos tan útiles y necesarios como los bancos, las mesas, aparca bicis, fuentes de agua, juegos infantiles o zona canina.**

Creo que el esfuerzo ha sido considerable, tanto en las mejoras diseñadas como en la reforestación y nuevas plantaciones. Con todo ello se logra el objetivo deseado de respetar -y mejorar- la condición del Pinar y sus amplias zonas verdes.

Invito a todos los vecinos del barrio de la Elipa a conocer el proyecto, a seguir las fechas de ejecución de las obras para ver cómo se va haciendo realidad lo que hasta ahora era un simple proyecto que amenazaba con quedarse en el cajón de las cosas inconclusas.

La recuperación del Pinar de la Elipa comienza a partir del próximo mes de septiembre y para el inicio del verano de 2025 estará ya listo para el disfrute de todos los vecinos.

Sin duda es un motivo de ilusión y un acicate para seguir trabajando en nuevos proyectos para nuestro querido Distrito de Ciudad Lineal.

Nadia Álvarez Padilla
Concejal Presidenta del Distrito de Ciudad Lineal



Convocamos a todo el vecindario al mayor espectáculo del año ¡Las Fiestas Patronales! Como si se tratara de una reunión anual en nuestra comunidad, y con el fin de ir calentando motores, haremos un breve repaso de lo que aconteció el pasado año, como viene haciendo La Arroba en cada “Especial Fiestas”.

Ya es sabido desde hace muchas décadas que las fiestas se llevan a cabo el tercer fin de semana de septiembre, a pesar de que los más longevos recuerdan estos festejos en julio, la inmensa mayoría asociamos septiembre a las fiestas de La Elipa. Pero la realidad es que los colectivos y asociaciones involucrados llevan trabajando desde el mes de mayo, para que podamos disfrutar de unos días festivos con más ratos de ocio y diversión, además de la programación que nos ofrece la Junta Municipal de Distrito.

¡Qué sería la vuelta de las vacaciones, con lo que conlleva; el tráfico diario, el trabajo, el cole... Sin las fiestas! ¿Os imagináis? Afortunadamente todavía podemos poner un paréntesis en nuestras vidas para disfrutar de algún que otro ratito de música, actividades infantiles, juegos... Y así intentar que nuestro día a día sea más llevadero.

La Arroba es una asociación que nació para apoyar al pequeño comercio. Su principal cometido no es otro que apoyar al comercio local y ayudarle en la medida de sus posibilidades, en lo que pueden] concienciando al vecindario de lo importante que es contar con establecimientos de proximidad, para ello solo hay que tenerles en cuenta de vez en cuando al menos, en nuestro consumo diario. Pequeños gestos como el pago en efectivo a ellos les ayuda a no tener que renunciar a ciertas comisiones que se van y no vemos ninguno, **todo el dinero que entra digitalmente se pierde en el universo de la banca, y sin embargo el dinero físico viaja principalmente por el barrio, sin perderse un solo céntimo por el camino.** Si vamos a la peluquería y pagamos en efectivo, la peluquera, con el dinero que tiene en caja comprará esos deliciosos pasteles que tanto gustan en casa, este cuando haga su descanso, con ese efectivo del que dispone en caja se tomará su desayuno en el bar de la esquina que a su vez el hostelero con ese efectivo que recibió, pagará al carnicero de enfrente que ha tenido la amabilidad de acercarle el pedido... de ese modo la riqueza no sale del barrio.

Muchos de los comercios que forman parte de nuestra vida diaria, gracias a la labor de la arroba consiguen transformar su esfuerzo en actividades para el disfrute de toda la ciudadanía. Como es el caso de XFixness que año tras año nos dedica una clase magistral de zumba para adultos y otra infantil, Red Piso que el pasado año colaboró con una paella solidaria, superando las expectativas, GRACIAS ELIPA,

porque cuando es por una buena causa nunca falláis, o Javy Martín que saca su escuela de baile para compartir el buen rollo con nosotros. Tantos y tantos Comerciantes, nuevos y de toda la vida. Sin ellos la Arroba no tendría sentido, sin su compromiso con el barrio estos años atrás tampoco habríamos disfrutado de “La Hora Vermut” con música y espectáculo variado en horario matutino. Todo ello es gracias al comercio local que contribuye para que eso sea posible, además de la involucración y el trabajo que desempeñan los integrantes de La Arroba. Desde la Dirección de este medio “Ciudad Lineal” queremos agradecer especialmente el apoyo gráfico que nos aportan, y sobre todo en este número de septiembre que como cada año nos ceden la entrevista en exclusiva con el artista estelar.

Y siguiendo con el repaso de las fiestas 2023, cabe destacar que la lluvia se hizo notar una semana antes dejando el concurso de música joven a medio camino. A partir de ahí la climatología jugó con el trabajo y las ilusiones puestas en las fiestas. Y como era de esperar, de nuevo la lluvia hizo de las suyas. El viernes a pesar de que “Tú otra Bonita” comenzaba prometiendo que tocarían hasta el final, no hubo forma. El agua dio tregua el sábado, disfrutamos de una jornada plena, zumba, música en la hora vermut, paella solidaria, y otras actividades que el resto de colectivos también tenían preparadas, pudimos disfrutar de “Macaco” como actuación estelar y las bandas de música joven que no tuvieron oportunidad de tocar el día del certamen pudieron hacerlo a lo largo de los días de fiestas. el domingo de nuevo más lluvia. ¡Pero como decimos siempre, optimismo y buen rollo!





Vuelve ¡A Pintar!

Disfruta estas Fiestas del Distrito de Ciudad Lineal con la actividad infantil que organiza Acción 2030

El domingo 15 de septiembre, de 11:00 a 13:00 h, en la explanada verde, al lado del escenario central.

¡A Pintar! es una actividad en la que todos los niños y niñas que se acerquen dispondrán, en varias mesas gigantes de, material para dibujar, pintar y fabricar sus propios PaperToy. ¡Qué locura, maaaaaadre mía! Por supuesto, luego os los podréis llevar a casa como recuerdo de este fantástico día. Además, como en años anteriores, habrá un equipo de Pintacaras con un montón de diseños entre los que podréis elegir.

Acción 2030 organiza esta actividad con todo cariño, siendo conscientes de que, en un mundo cada vez más tecnológico, es fundamental encontrar formas de fomentar la creatividad, la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo entre los más pequeños. Jugar con colores, pintar, disfrazarse y cualquier otra actividad que fomente la imaginación y la creatividad tiene un valor incalculable, lo haga el niño o la niña por su cuenta o con la ayuda de un adulto.

¡No te lo pierdas, se repartirán cuentos!

En Acción 2030 trabajan para ‘poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres’, ‘lograr el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todas las mujeres y los hombres, incluidos los jóvenes’ y ‘potenciar y promover la inclusión social, económica y política de las personas, independientemente de su edad, discapacidad, raza, etnia, origen y religión, o situación económica u otra condición’

Lo hacen a través de un programa de Inserción Sociolaboral a Través del Autoempleo: acompañándoles de la mano en el proceso de ideación, creación y consolidación de sus propias empresas (microempresas); sin olvidar los barrios en los que viven, en los que se crean espacios físicos de trabajo compartido (coworkings).





Más y Mejor



Festival Infantil • Viernes 19,15 hs



Zumba • Sábado/Domingo 12 hs

Entre las actividades que organiza la Arroba en esta ocasión cabe hacer una mención especial a Javy Martín y su festival infantil interactivo, este año su escuela celebra el décimo aniversario, por este motivo y porque ya es uno de los imprescindibles de la tarde del viernes. Sin duda nos sorprenderá con su show infantil, en el que los niños de su escuela llevan todo un año preparándose, coreografías y música pegadiza serán la formula perfecta para pasar una tarde de viernes divertida.

Pero si hablamos de imprescindibles no podemos olvidar a Xfitness, uno de nuestros colaboradores más incondicionales y comprometidos con las fiestas de La Elipa, y es que son únicos. Como siempre llega el momento Zumba a las 12 del mediodía el sábado para adultos y el domingo zumba kids.

Como siempre La Arroba lo da todo para que las mañanas en el ferial sean festivaleras. Y el vecindario lo sabe, cada año son más los adeptos a este horario en el que disfrutar de una cerveza con una actuación de calidad y cercana es un regalo. Si además coincide con una paella solidario como es el caso del sábado, infinitamente mejor.

Paella Solidaria • Sábado 14 hs

Lo recaudado será destinado a un colegio público del barrio para compra de material escolar.



Con la colaboración de:





Origen • Sábado 13/15 hs

En 2023 pusimos muchas ilusión en La hora vermut, habíamos elaborado una programación familiar y divertida, a pesar de ello el tiempo solo nos dio cancha para un día, por ello y como no queremos que os quedéis con las ganas, Este año retomaremos las propuestas que teníamos preparadas.

ORIGEN, LA MOVIDA CONTINÚA

Son muchos los que tras la actuación del pasado año se reconocen seguidores de “Origen Bam” y es que este grupo del cual nos sentimos orgullosos ya que uno de sus integrantes es sobradamente conocido en el barrio, saben como hacernos pasar un rato super agradable, como se suele decir, transmiten y calan hondo. Sobre todo a los que ya contamos con unos cuantos veranos a nuestras espaldas. Todas aquellas personas que nos han pedido que vuelvan y aquellas que se quedaron con ganas, están de enhorabuena, de nuevo contamos con ellos el sábado 14 en la hora Vermut.



Mago Héctor • Domingo 13 hs

MAGIA, MENTALISMO Y VERMUT

Magia y mentalismo se llevan el protagonismo de la mañana del domingo 15. El Mago Héctor, discípulo del gran Juan Tamariz, hará honor de su talento como ilusionista deleitándonos con uno de sus últimos espectáculos, para continuar con Lord Raymond con una reconocida trayectoria profesional de más de 30 años como hipnotista-mentalista. Ellos sabrán hacernos disfrutar de una mañana diferente y familiar donde la ilusión y el humor están garantizados.



Lord Raymon • Domingo 14 hs

Estamos hoy con uno de los componentes de Efecto Pasillo, grupo español de origen canario, formado por Javier Moreno, Arturo Sosa, Nau Barreto e Iván Torres, la voz del grupo que comenzó en 2007 y con el que hablamos.

@ ¿Cómo nace efecto pasillo?

En 2006 conocí en Madrid a Javi Moreno, el batería de la banda e hicimos alguna cosita juntos y a raíz de ahí cuando volvimos a Gran Canaria me propuso montar una banda desde 0, el conocía a Nau Barreto el guitarrista y a su vez éste conocía a Arturo Sosa, y de una cosa a otra empezamos a ensayar y la cosa cuajó. Comenzamos a hacer maquetas y presentarnos a concursos hasta que en abril de 2007 oficialmente nace Efecto Pasillo.

@ ¿De dónde viene el nombre?

Había un pasillo entre el local de ensayo y el edificio de enfrente, cuando parábamos salíamos al pasillo porque ese local no tenía ventilación y como teníamos que dar un nombre para presentarnos a un concurso, se nos ocurrió ese a modo provisional, y fíjate tú.

@ ¿El verano es sinónimo de descanso o de trabajo para vosotros?

De trabajo, tenemos bastante trabajo en general. Aunque compaginamos con la playa en familia.

@ Sois los mismos del principio, ¿en algún momento habéis pensado viajar en solitario?

Yo desde hace unos años estoy con un proyecto mío, una música diferente, en mi caso más profunda, con un tempo más lento, no me gusta llamarlo en solitario porque da la sensación de que la banda se disuelve, y nada más lejos, me gusta más bien llamarlo en paralelo. Efecto Pasillo se identifica más con el positivismo y una música enérgica sobre todo. Pero no ha habido ningún momento en el que nadie se haya planteado parar o dejar la banda.

@ El estilo tiene algo que ver con Efecto pasillo o es distinto?

Es distinto, por que yo intento plasmar en ese tipo de canciones otras maneras de ver la música. En mis canciones me permito llorar un poquito más si se me permite la expresión. La música es diferente, sí.

¿Se pueden escuchar tus temas?

Sí, en Spotify, o cualquier plataforma musical, buscando Iván Torres.

@ ¿Qué supuso para vosotros ser los teloneros de Hombres G, en su gira de 2010?

Fue una aventura preciosa, imagínate ir por toda España con una banda tan emblemática, nos enseñó muchísimo, desde





la profesionalidad de la experiencia y como vivir después de tantos años de la música. Nos puso en el punto de mira hacia donde queríamos ir.



@ ¿Ha cambiado Efecto Pasillo desde sus inicios hasta hoy?

Aparte de lo obvio que ya somos más experimentados, por no utilizar la palabra maduros jajaja, la experiencia, hemos pasado por etapas muy diferentes, momentos en los que hemos descubierto la música desde abajo, los locales, hasta vivir el bom del éxito “Pan y Mantequilla”, siendo número 1 en las principales emisoras de radio nacionales y conocidos posteriormente a modo internacional. Aunque en esencia seguimos buscando lo mismo, porque seguimos haciendo canciones muy variadas, pero la clave sin duda está en que nos seguimos divirtiendo haciendo música juntos.

@ ¿Los años no pesan cuando te lo pasas bien?

Exáctamente, 100x100. No hay mejor frase para definirlo. Hay que seguir divirtiéndose y sentirse como un niño.

@ ¿El buen rollo que transmitís en vuestras canciones tiene algo que ver con el hecho de ser canarios?

El clima, la luz, el color, el lugar donde uno nace y la gente que lo rodea evidentemente marcan el carácter de las personas, Canarias tiene un clima muy estable y el mar te permite hacer mucha vida en la calle. Pienso que sí, determina un poco.

@ Claro es diferente a Madrid, aunque tengo que decirte que el barrio de La Elipa es muy de estar en la calle.

En bastantes terracitas de la zona de La Elipa me he tomado yo muchas cañitas.

@ ¿Qué me dices!

Yo viví en Ventas un año, y nuestro guitarrista tiene casa allí junto al mercado de Ventas. Esa zona la conozco bien. Es de rigurosa obligación pasar por allí cuando paro por Madrid. Además tengo un amigo por Ensanche de Vallecas que estuvo entrenando un tiempo al equipo de la Elipa. Y yo recuerdo haber ido a entrenar con ellos en alguna ocasión. Incluso he jugado con los chicos en el campo de fútbol. Así que algo de relación con la gente de la Elipa sí he tenido.

@ ¿La Elipa, barrio que se considera roquero, esperáis que el público se contagie de vuestro buen rollo?

Sin duda, yo creo que la gente lo va a disfrutar muchísimo, además aunque a Efecto Pasillo se le conoce principalmente por sus grandes éxitos “pan y mantequilla”, “no importa que llueva” o “cuando me siento bien”, que obviamente van a sonar, hay otros temas que sobre todo en directo toman un cariz muy roquero, va a sonar muy contundente, muy cañero. Para nada va a sonar a grupo de pop suave, con lo cual creo que vamos a conectar totalmente con roqueros. Van a disfrutar con nosotros todas las edades, ya lo verás. Hemos visto familias enteras en nuestros conciertos, es muy divertido.

@ También habéis tocado con otros grupos, como La Pegatina que estuvieron hace dos años en nuestras fiestas, ¿con qué otros artistas habéis compartido escenario?

Con Álvaro de Luna, cuando formaba parte de una banda que se llamaba Sinsinati, también con David Otero, Dani Fernández, Funambulista... Hicimos un disco recopilatorio en 2020 con muchas colaboraciones, para nosotros fue muy bonito, compartir la música es muy interesante y enriquecedor.

@ También habéis colaborado en pelis de Santiago Segura

Sí, “me siento bien” ya se ha quedado como un tema identificativo en la saga de “Padre no hay más que uno”, Santiago quería mantener la esencia y que fuera el hilo conductor.

@ Algún proyecto a futuro que se pueda contar

Tal vez publiquemos algo a principios de octubre, y se están gestionando algunas cositas que no te puedo contar, porque como no está confirmado aún prefiero no contarlos por si no se cumple. Pero si de aquí a que nos veamos en La Elipa se confirma algo y nos vemos os lo cuento en primicia.

@ Muchas gracias por cedernos parte de tu tiempo.

¡Os esperamos en La Elipa!

Textos: Maru Bonilla



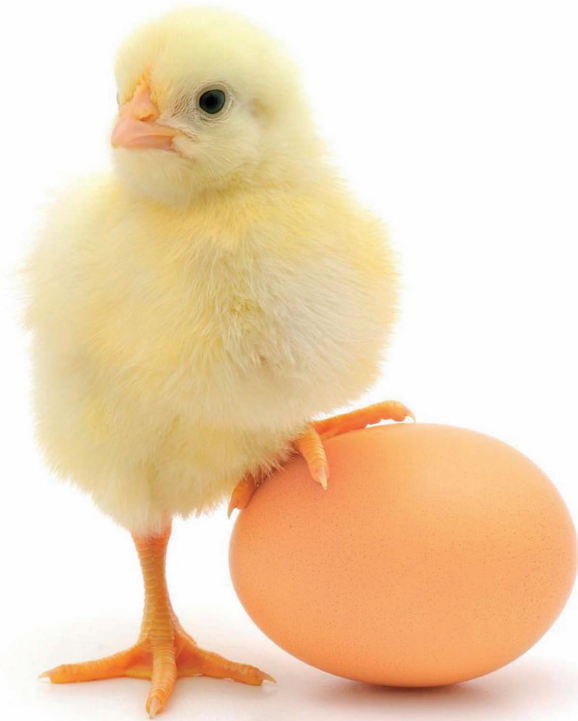
Las mochilas escolares

Comienza un nuevo curso y los padres por la experiencia de los anteriores tratarán de evitar que las mochilas de los escolares les causen las menores molestias. El peso excesivo de las mochilas suelen generar dolores de espalda. Todavía las autoridades educativas no han procedido a exigir a las editoriales el aligerar el peso de los libros de texto. Dotados la mayoría de gruesas tapas o cubiertas. Al tiempo la actual forma de la enseñanza exige que éstos vayan acompañados de cuadernos que igualmente que los libros tienen gruesas cubiertas acompañados de la serpentina de metal que enzarza las hojas. Actualmente se calcula que el peso que soportan los escolares en sus mochilas motiva que un 60% entre chicos y chicas padezcan alguna vez incómodos dolores de espalda, que pueden ser crónicos en la edad madura. A ese peso se une el transporte del mismo, ya que no todos los colegios y escolares disfrutan de un cómodo medio de transporte. Por desgracia todavía existen rurales donde el único medio de llegar al centro escolar es andando, lo que aumenta el riesgo del dolor de espalda. Los expertos en el estudio de esta realidad estiman que el peso de la mochila no debe superar el 10%

del peso del escolar, al tiempo del reconocimiento que un tercio de ellos superan ese límite. Por fortuna y a la vez por desgracia los fabricantes de mochilas están teniendo en cuenta este hecho. Por fortuna, porque al haber creado mochilas con ruedas, dulcifica su transporte, y por desgracia porque su coste afecta a la economía familiar, ya castigada con el costo de libros y material escolar. Una solución está en que todos los centros escolares cuenten con las taquillas precisas para que sus escolares dejen los libros que en cada jornada no necesitan portar. Respecto a las mochilas, las últimas indicaciones de las entidades médicas que tratan de ello es que se utilicen mochilas tradicionales

los escolares de menor edad, situarlas relativamente bajas, en la zona lumbar, lo más cerca posible del cuerpo y sujeta con un cinturón para evitar que se mueva. Estudios científicos han reflejado en diferentes países donde se han efectuado entre ellos España, que realizar actividad física desde la niñez es fundamental, porque contribuye seriamente a reducir el riesgo de la aparición del dolor de espalda, y para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva. Es importante prevenir por lo que se recomienda el ejercicio físico dirigido, no competitivo para que sea eficaz y contribuya a que esa dolencia que causa muchas de las ausencias escolares no se produzca. ●





La frescura, los huevos

Aunque hoy los medios de conservación de los huevos permiten el mantenimiento de su valor nutritivo, no es malo conocer las características que poseen para saber que su ingestión es buena. El frío es el mejor sistema de conservación en distintas formas. Los conservados en cal o silicatos, los refrigerados y los congelados. Todos ellos pueden conservarse durante mucho tiempo.

Todo está muy bien, pero a la hora de adquirirlos no está mal el conocer la forma de reconocer su estado. Para conocer su frescura se sumergen en un recipiente con agua salada al 12%. Una vez introducidos se producirá una de estas cuatro variantes. Si son frescos del día, al introducirlos en el recipiente se irán al fondo del recipiente. Si tienen 2 o 3 días mantendrá un equilibrio en el centro. El de 4 días aflora a la superficie de forma vertical, y al alcanzar 15 días permanecerán horizontalmente en la superficie. En cuanto a conocerles por la clara, en el fresco está blanca, con una zona densa y una segunda extendida pero

no líquida. A manera que envejece la yema se desplaza del centro.

La yema está abultada en el fresco y situada en el centro de la clara, cuando pasa algún tiempo y pierde la frescura la yema se desplaza del centro. En cuanto a sabor, éste se modifica según la vida que el huevo tenga. A medida que envejece pierde sabor que puede apreciarse cuando se escalfan o se pasan por agua. El más indicativo de su estado es si tiene olor que significa que está en malas condiciones en cuanto a su digestión el crudo se digiere peor que el cocido. La yema dura, bien aplastada es de digestión fácil, por cuya cualidad es recomendado para los niños.

Hay algún error en cuanto al colesterol que contiene, especialmente cuando se le relaciona con el aumento de este en la sangre. Son a los enfermos con problemas relacionados con el mismo a los que se les diagnostica que no lo consuman. Para las personas sanas no tiene mayor impedimentos que el que pueden tener los que consuman carne de cerdo y derivados. ●

FLORA MEDICINAL

Ortiga mayor. Planta de las urticáceas del género ortiga. Pueden ser de hoja perenne o anuales. El nombre científico es el de "Urtica dioica" pues así son sus hojas. Tanto éstas como el tallo están recubiertas de pelos muy rígidos, muy agudos y cortantes quebradizos que segregan un líquido urente que se vierte en la piel en cuanto se les roza, y que ocasiona una fuerte picazón. Sus raíces conocidas desde hace mucho son medicinales. Abunda en toda Europa y América del Norte.

Planta considerada muy medicinal por sus raíces que poseen la propiedad de reducir la hipertrofia prostática, dolencia que se debe al engrosamiento de la glándula que rodea la uretra, canal por el que elimina la orina y el esperma en los varones. Hipertrofia que en los pacientes con estado agua de esta dolencia puede llegar a impedir totalmente la expulsión de la orina. Dolencia que afecta a uno de cada cuatro hombres a partir de los 50 años. Su valor medicinal es debido al contenido de la misma en B-Sitosterol que permite el alivio de la hipertrofia benigna prostática, de todas sus manifestaciones, incluso las más benignas. ●

Agosto mes del Calor y el Fuego

Septiembre de la Cosecha y la Abundancia



“El Cuerno de la Abundancia”

Agosto según *Elizabeth Barrete* es el mes de la asociación de tres piedras, el ojo de gato, el ágata y el jaspe con tres diosas *Bast*, *Sejmet* e *Ishtar* (mitología egipcia). El ojo de gato es una piedra verde dorado que refleja con fuerza, el ágata es de color bronce con destellos verdes, dorados y naranja y el jaspe lo es con muchos colores, pueden ser amarillos, verdes, marrones o rojos.

Las diosas, las tres felinas, *Bast*, diosa de los gatos domésticos. En la mitología egipcia encarna el calor benefactor del sol. *Sejmet* es igualmente diosa del sol, pero también de las leonas, de tal forma encarna esta diosa el calor del astro rey que su aliento transforma los vergeles en desiertos. *Ishtar* diosa de la mitología mesopotámica a la que los asirios adoraban con devoción, era diosa de la guerra, pero igualmente del amor, de la voluptuosidad y de la fecundidad. Se recoge su presencia en el poema sumerio del héroe *Gilgamesht*.

Mes de calor de desierto, pero también del frío lunar, época de cosecha, de riqueza, pero también de muerte como sucede a los campos segados ya sus mieses. *Elizabeth* nos dice que a finales de ese mes, cuando empieza a refrescar, los ratones y las ratas buscan sitios cálidos para invernar, colándose en nuestras casas, momento en que los gatos merodean su caza. Y la sensible escritora tras hablarnos del conjuro para acabar con insectos y roedores nos anima a que como *Bast*, *Sejmet* e *Ishtar* patrullemos nuestro alrededor de forma felina. El conjuro no es difícil, primero con la de ojo de gato para cazar las ratas, luego el ágata de fuego para que huyan los ratones y por último el jaspe contra los insectos, con esta bella y cálida exposición decimos adiós al mes más caluroso del año.

Septiembre, es elegido para que nuestra fantasía se una a la de ella, a *Ellen Dugan* que nos dice: “*El cuerno de la abundancia* es una decoración tradi-

cional y a la vez un símbolo de la cosecha de otoño”. Luego nos traslada a *Zeus* (mitología griega) cuando jugaba con la cabra *Amaltea* y la rompió un cuerno del que brotó la abundancia. *Zeus* para compensar su travesura la elevó al universo creando la *Constelación de Capricornio*, por ello el *Cuerno de Amaltea* tiene el signo de la gratitud y la abundancia. Símbolo perfecto para la celebración del *Equinocio de Otoño*. Terminamos con lo que *Ellen* nos dice: “Hoy en día, el cuerno de la abundancia está hecho de mimbre. Este otoño compra uno, colócalo en tu altar o mesa y llena el fondo del cuerno con un poco de musgo o papel triturado. Luego, llénalo del todo y coloca diferentes elementos por la mesa de forma que decoren como calabazas y calabacines. Añade fruta fresca, como manzanas, uva y peras, y para que se vea más color, pon algunas hojas de otoño y bellotas. *Aquí tienes un hechizo para bendecir tu cuerno otoñal.*” ●

Modistas

Calles dedicadas a la mujer

Importante contribución histórica la de esta clase de trabajadoras, que en Madrid llegaron a ser un símbolo de la ciudad, no solamente por su destreza, sino también por su gracia y donaire. Nuestro diccionario, sin duda, discriminatorio a la hora de expresar el significado de cada vocablo. En el de modista se contempla: “Persona que hace prendas de vestir para señoras”. Los modistos surgen a partir de finales del siglo XIX. Igualmente el diccionario dice que modista es la persona que tiene tiendas de moda. Y antiguamente la que seguía o inventaba moda.

En el Madrid castizo y chulapón de finales del siglo XIX y entradito el XX, la figura de la modista cuyas aprendizas recibieron el cariñoso nombre de *modistillas* representaban la chispa y el donaire de los madriles, como se dice en castizo todo lo referente a la capital de España, en la chispa y desparpajo en el hablar.

Los madrileños y especialmente las madrileñas recordarán la costumbre

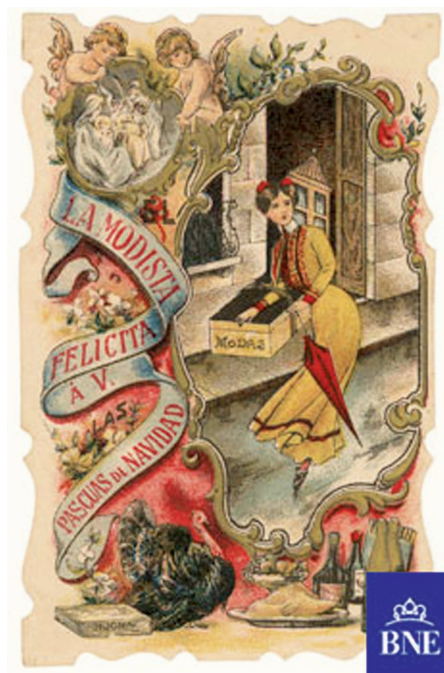
en los festejos de *San Antonio de la Florida*, cuando las modistillas arrojaban alfileres en la pila del agua bendita y luego metían la mano apretando fuertemente sobre ellos y si se les clavaba alguno era señal que aquel año tendrían novio.

Terminamos recordando aquella obra musical presentada en el histórico *Teatro Romea*, (centro histórico de la ciudad de Murcia) se trata del principal teatro de la localidad y uno de los más importantes del país, con el título de “Batallón de modistillas” con música de *Gaspar de Aquino* en la que una de las estrofas decía:

*“Batallón de modistillas
de lo rebonito
y lo más jacarandoso
que pasea por Madrid...”*,

repetido en la boca de los madrileños y madrileñas cuando recuerdan cualquier acontecimiento alegre y musical de esta bella, sin igual como:

Dulcinea, Madrid, Villa y Corte. ●



*Felicitación de Navidad
de la modista 1910-1920*



George Smith

Encajeras

Una vez más el Ilustre Municipio Madrileño que ha dedicado calles céntricas a personajes que no merecían tal honor, olvidó o no quiso dedicar el nombre de algunas de las céntricas a nombres de mujeres presentes, especialmente en el siglo XIX y primeros del XX, a profesiones entonces femeninas como el de las encajeras que realizaban labores de entretejidos con hilos de seda, algodón e incluso oro y plata. Era un trabajo que exigía y sigue exigiendo, aunque se practique en familia, para ello gran destreza y paciencia, conjunción de cualidades que pocas veces es capaz de realizar el hombre y muy habitual de la mujer. Esta calle se encuentra en el barrio de San Blas. ●

Toxiinfecciones

Estas contaminaciones suelen surgir por manipulaciones, preparación o conservación inadecuada de los alimentos



Anteriormente nos hemos ocupado de la forma como se contraen enfermedades por la ingesta de alimentos en malas condiciones, especialmente durante los meses de verano en que el calor propicia las mismas. Recordábamos que esta clase de enfermedades que se denominan toxiinfecciones pueden producirse también en cualquier época del año. Señalábamos todos los aspectos que presentan y las medidas de prevención que hay que tomar para evitarlas. Hoy nos vamos a ocupar de las enfermedades que pueden contraerse por tal motivo.

Gastroenteritis. Por aguas fecales y alimentos manipulados por personas que no se hayan lavado las manos.

Shigelosis. Alimentos conservados a temperatura ambiente y por el mismo motivo de manos sin lavar.

Hepatitis. Manipulación de alimentos

por personas que padecen esta enfermedad y no se lavan las manos.

Mariscos crudos que proceden de aguas contaminadas.

Yersinina. Productos lácteos sometidos a temperaturas ambiente. Carne de cerdo envasada que estuviera mal curada. Igualmente y en iguales condiciones sus derivados.

Candilobacterosis. Carne de ternera contaminada o poco cocida. Leche sin pasteurizar. Mariscos contaminados y también agua en las mismas condiciones.

Botulismo. Conservas caseras mal realizadas. Judías verdes, pimientos y espárragos poco ácidos.

Cólera. Pescado y mariscos mal conservados por cuya causa se contaminan e igualmente agua y alimentos contaminados.

Hemos dejado como última enfermedad y sus causas la más conocida y que por desgracia se presenta con frecuencia

causando alarma pública.

Salmonelosis. Ingesto de productos contaminados, huevos, productos lácteos, ternera y pollo poco cocidos.

Aparte de las medidas ya anotadas en el número anterior referido a este tema, se deben lavar los vegetales crudos con agua potable y unas gotas de lejía y aclararlos bien.

Si se tienen animales domésticos no dejarles permanentemente en el lugar que se guisa, no fumar mientras se cocina y lavarse las manos si se han tocado animales.

Comprendemos que lo último que se recomienda es que “si comemos fuera de casa asegure que los alimentos estén bien cocinados y el huevo tanto en tortilla u otros platos estén bien cuajados y la carne bien hecha. Entendemos que si se toman estas medidas y las aconsejadas en el artículo anterior evitaremos contraer ninguna de las enfermedades que hemos relacionado. ●

NUESTRA FLORA

LA MORA



Fruto Silvestre

Las familias cuando salimos al campo solemos ser tentadas por esa espesa zarza que parece un moical enano, muy espinosa pero generosa en su fruto, la zarzamora, cuyo fruto oval formado por globulillos carnosos, de color negro morado y de sabor agri dulce tanto gusta a los niños, pero también a los mayores.

Este fruto que al lado de los caminos nos incita a cogerlos, es rico en vitamina C con un pigmento natural llamado antociano, componentes ambos de notables propiedades antioxidantes protectores de un envejecimiento prematuro de las células. La mora también contiene calcio, hierro y potasio, y un ácido, el fólico que a su vez contiene vitamina B reguladora del equilibrio de la sangre, muy recomendable en los embarazos. Al contener también tanino es estringente propio para detener diarreas.

Fruto apreciado en repostería con el que puede hacerse una sabrosa mermelada o servirse como postre. Y lo más importante: está siempre a disposición del caminante. ●

Caballos de Rejoneo (I)

Toros
Luis Bravo de la Cueva

Caballos que no son caballos, sino toreros de lustrosa piel con corazón de artistas, capaces de enseñar a sus jinetes. Caballos que también son ángeles de la guarda de sus compañeros, en quites salvadores.

El caballo de rejoneo tiene valor, valor a raudales que llaman corazón, fuerza, agilidad y buena boca para alimentarse de la sabiduría de su jinete y como torero lo vemos conociendo al toro.

No hay una sangre ni un tipo de caballo determinados, según apuntan los rejoneadores. Un porcentaje alto de jinetes los prefieren cruzados de las tres sangres: inglés, español y árabe. Pero no hay una fórmula específica; se sabe que varios ejemplares en los que no tenían fe sus jinetes acabaron siendo estrellas, con los que triunfaron sus rejoneadores. No hay medidas exactas, lo mejor: un volumen y peso medianos. Porque lo fundamental es que el caballo de rejoneo como el torero, tenga personalidad.

Como el torero de a pie, el caballo debe tener buena planta. Pero no existe un patrón por el que se debe excluir a un caballo de rejoneo por su estampa.

Hay caballos que ha sido mucho más que figuras del toreo. Se han convertido en talismán para su dueño, un talismán con el que han cimentado su carrera y su fortuna.

Cada caballo es un mundo. Algunos parece que piensan en figura hasta el punto de que se entregan sin límites en plazas de máxima categoría y no se sienten en cosos modestos.

Es muy difícil conseguir el caballo apropiado, un caballo armónico, con

expresión y en correspondencia con su jinete.

No debe ser caballo gigante ni tampoco del tamaño de un poney. Ambos tienen que formar una imagen una imagen bella. No siempre se da con el caballo adecuado. Es más, algunos rejoneadores, tienen por su gran estatura enormes problemas. No pueden permitirse el lujo de adquirir caballos medianos, ni muchos menos pequeños. Porque un jinete enorme en un caballo pequeño, en el que casi le arrastran los pies, tiene de antemano al público en contra.

No basta con tener un potro precioso, sano y con cualidades en potencia. Para sacar adelante un caballo torero, el jinete debe derrochar una paciencia infinita en la doma.

El tiempo que se precisa para domar a un caballo de rejoneo depende del domador y del propio caballo. No es una ciencia exacta. Hay quien lo consigue en un invierno o quien dedica un lustro. Aunque en la doma, “ir despacio es estar seguro de llegar pronto”.

El promedio de la doma básica, las

primeras letras, comienza a partir de los dos años y oscila entre seis meses y un año. Hacer que el caballo acabe siendo torero es otro cantar, un camino muy duro. Aquí hay que enseñarle el abecedario casi completo. De hecho algunos caballos acaban siendo hasta excelentes profesores.

Primeramente aprenden lo que sería el toreo de salón, con el carretón en el picadero, ante el que el animal se encuentra con algo parecido a lo que será la acometida del toro y le servirá para familiarizarse con el ruedo, aprender a esquivar y jugar bien con su grupa. Más tarde, contacto con el toro manso en la placita para acostumbrarse a la presencia de una res cornúpeta. Y, por último, toreo ante las becerras y las vacas. ●



Como decimos siempre son muchos los rincones del distrito donde se esconde el arte, solo hay que dar con ellos y desde aquí estamos para ayudarte a encontrarlos y por otro lado ayudar a mostrar el artista que llevas dentro. Pero si además hablamos de una de nuestras vecinas todavía nos sentimos más orgullosos si cabe de poder ser útiles.

En esta ocasión la protagonista es Montse, sí, sí la misma Montse que regenta la peluquería que lleva su nombre en María Teresa Sáenz de Heredia, 51. Pero centrémonos, en esta ocasión no hablaremos del cabello si no de artesanía.

Nos cuenta que su afición viene de lejos, hace todo tipo de personajes y muñecas con guata y tela de licra, pero reconoce que su debilidad son las brujitas, aunque se atreve con todos los retos que se le presenten. Y es que Montse le pone pasión a cada una de sus creaciones.

Antes participaba en un montón de mercadillos, pero de un tiempo a esta parte se centró sobre todo en su negocio de peluquería, ahora, nos cuenta que ha vuelto a retomar esta afición tan particular y creativa.

Es curioso como viviendo en la era de la tecnología, cuando la música, el cine, el entretenimiento lo tenemos en nuestra mano en un dispositivo móvil, la artesanía está cobrando tanto interés, y es que los regalos personalizados son algo más, tienen alma como los “Monkekos” que es así como los llama nuestra artista.

Una apuesta complementaria a un regalo de bodas o la celebración de un recién nacido, cualquier personaje se puede ver reflejado en uno de estos muñecos tan característicos.



Si tienes interés en tener o regalar tu propio “Monkeko” lo tienes muy fácil, visita instagram, haz tu pedido y recógelo en (Peluquería Montse), en María Teresa Sáenz de Heredia, 51. Además si lo prefieres puedes pasar por allí, o por el Kiosko de Avda. Marqués de Corbera, 48, te encontrarás un montón de Monkekos listos para llevártelos contigo.



@losmonkekodemon



LOS ÚLTIMOS **ESTRENOS**



ODEON
MULTICINES
ALCALÁ NORTE

TU
CINE
EN MADRID

C.C. ALCALÁ NORTE · C/ ALCALÁ, 414

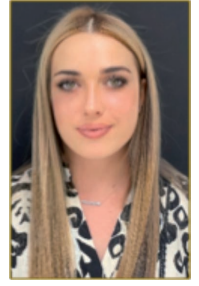


WWW.ODEONMULTICINES.COM



Amigos del Arte

Mayla y Mónica de Barbeito



“Vicente de Paul” Fundador. 27 de Septiembre

Si algo tengo que agradecer a mis padres, fue el llevarme a un Colegio Católico. San Vicente junto con M.^a Luisa de Marillac, crearon la Orden de las Hijas de la Caridad. Probado por Dios; Estuvo esclavo en Túnez, bajo los Piratas que le secuestraron en un barco desde Marsella. Su don fue la Caridad y la Enseñanza. Su Obra se extiende por todo el mundo. No hace mucho, murió una monjita de su Orden, una de tantas, la llamaban “Sor Tripi”. Visitaba las cárceles, les llevaba biblias, los presos la llamaban “mamá”. Sencillamente hacia milagros, como los hizo San Vicente de Paul. Gracias por las monjitas que me educaron. ¡Feliz y Venturoso Curso 2024-2025 que comienza! ●



Septiembre, mes de los buenos propósitos



Las vacaciones nos han dejado tiempo para pensar y volvemos con las pilas cargadas. Septiembre es un mes de nuevos comienzos. Debemos ser como niños a los que les cuesta madrugar para volver a su primer día de colegio, pero la ilusión por reencontrarse con sus amigos y ponerse al día después del verano supera toda adversidad. Con la llegada del otoño, también vienen de la mano nuevos y buenos propósitos. Los nuevos retos nos invitan a llenar de motivación nuestro día a día y a hacerlo diferente. Es muy importante no hacer una larga lista que nos quite la ilusión. Empezar por algo pequeño, definir dos objetivos realistas y comprometernos con nosotros mismos para cumplirlos. Mantener una actitud positiva y motivadora nos ayudará a verlos realizados y con ello obtendremos una gran satisfacción para nuestro bienestar y crecimiento personal. En la vida hay que avanzar y estar dispuestos a mejorar cada día. Cada pequeña acción es un paso más hacia un nuevo hábito. Los objetivos son a largo plazo, las acciones, a corto plazo. Así podremos ir aumentando nuestra lista a medida que vayamos consiguiendo nuestras metas. Y con ello sentirnos plenamente realizados. No olvidemos que la felicidad es una actitud personal y que cada cual conoce el secreto de la suya propia. Que no reside en tener cosas o en que nos pasen cosas buenas, sino en la manera en que cada uno sabemos y podemos afrontar nuestros propios problemas. ●



El Montero de Cazorla

Restaurante, Taberna Andaluza.

Le ofrecemos una cocina exquisita muy variada, platos para todos los gustos y sugerencias de temporada, más de 30 años nos avalando el mejor servicio y calidad, por eso, celebre con nosotros sus fiestas familiares, cenas de empresa o cualquier evento, solicite nuestros menús.

No te puedes perder
nuestros:

- Excelentes ibéricos
- Buenas frituras
- Increíbles ensaladas
- Deliciosos arroces
- Espectaculares carnes
- Pescados frescos
- Rabo de toro
- Postres caseros

RESERVAS:

C/ Cipriano Sancho 5
(Semiesquina Alcalá 250)
Madrid.

Tfno. **914 052 615 - 913 264 874**

Y TAMBIÉN EN:

C/ de Alcalá 261
(Esquina Raquel Meller)
Madrid.

Tfno. **914 051 069 - 914 051 070**

Síguenos en:



Valle del Jerte, Madrid
Gratuito para nuestros clientes
Avenida de Daroca Nº1

www.restauranteelmonterodecazorla.com
www.restauranteplazatorosventas.com

FIESTAS DE CIUDAD LINEAL

2024

**DEL 5 AL 22
DE SEPTIEMBRE**
RECINTO FERIAL

C/ Sta. Genoveva con Avda. Trece Rosas



Toda la programación
en este QR

**MARLENA
EFECTO PASILLO
ORQUESTA CÓDIGO
HOMENAJE A RAFAELLA
... ¡Y MUCHO MÁS!**

*El acceso es libre hasta completar aforo. programación sujeta a posibles cambios.