

Pozuelo

IN

Nº 104 - SEPTIEMBRE DE 2021

Plaza de Húmera
Luis García-Berlanga



José Luis G. Berlanga: "Mi padre fue berlanguiano hasta su muerte"



Peque^e DAYS

del 6 al 19 de septiembre

¡CONSIGUE
VALES DE 10€
PARA LAS COMPRAS
DE TUS PEQUES!*

VISITA LA WEB:
WWW.PEQUEDAYS.COM
JUEGA Y LLÉVATE EL TUYO...

¡SOLO POR PARTICIPAR
ENTRAS EN EL SORTEO
DE 2 ASUS VIVOBOOK!



*Consultar condiciones en www.pequedays.com

M-50 SALIDAS 79 Y 83
MAJADAHONDA

LÍNEAS DE AUTOBÚS
652 / 620

f t i
www.centrocomercialgranplaza2.com





BELLEZA Y BIENESTAR

KUL



Depilación IPL

Diseño de labios

KUL



Lifting de pestañas

"DESDE TIEMPOS ANCESTRALES,
LOS SERES HUMANOS BUSCAMOS,
ENTRE OTROS, DOS OBJETIVOS FUNDAMENTALES,
LA BELLEZA CORPORAL Y LA ELIMINACIÓN
DE LAS SEÑALES DEL PASO DEL TIEMPO, DESDE
KUL OS ANIMAMOS A CONSEGUIR AMBAS.

VUESTRA CONFIANZA Y APOYO NOS INVITAN,
CADA DÍA, A SEGUIR INNOVANDO,
A TRABAJAR CON LO ULTIMO EN TECNOLOGÍA
Y A PRESENTAROS LOS PRODUCTOS
DE LAS MEJORES CALIDADES."



CALLE ATENAS, 2 • POZUELO DE ALARCÓN • TELÉFONO 912 87 56 40



ESPECIALES

24 Atletas paralímpicos

Tres deportistas del CN Pozuelo viajaron a TOKYO 2020.

38 Food & Drink

Te enseñamos los mejores sitios de Pozuelo para seguir disfrutando.

**Más de 65.000 lectores
auditados por la OJD**



*Definiendo las noticias,
la cultura, la moda,
la gastronomía
y las personalidades
que impulsan
Pozuelo de Alarcón*

Y TAMBIÉN...

08 #MemoriaHistorica

Santiago Gómez Lozano aporta datos sobre la fundación de Pozuelo.

16 Jose Luis G. Berlanga

El director de cine nos cuenta su niñez junto a su padre en Pozuelo.

30 Iván Rodríguez

Unos de los empresarios más conocidos de Pozuelo nos habla de la espiritualidad y sus beneficios.



CARACTERÍSTICAS

Pozuelo IN

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

Distribución

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

Pozuelo IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

REDACTOR JEFE: CARMEN MILLÁN

COLABORADORES: ALBERTO GARCÍA COSÍA, SANTIAGO GÓMEZ LOZANO, JESÚS CASTELLS, ALMUDENA SOLO DE ZALDÍVAR, RAQUEL CALVO VEGA, GERMÁN POSE, DANIEL MARTÍN.

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

DTO. PUBLICIDAD: PATRICIA GARCÍA SANCHO, DANIEL MARTÍN.

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

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 616 64 90 11 • PUBLICIDAD: publicidad@pozueloin.es

POZUELO 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.



Meiga Media S.L.

La Montanera tiene un sabor especial



En nuestra edición de julio/agosto ya os anunciábamos que #PozueloEsDestino. Y es que los amantes del Sur pueden comerse un pedazo de Cádiz gracias a las tortillas de camarones que se sirven en el restaurante La Montanera.

Antonio y su hijo Adrián trabajan a diario para ponerle un sabor especial a Pozuelo. La sangre andaluza que corre por sus venas ha convertido este local en el rincón perfecto para brindar por la Feria de Abril con una manzanailla, rememorar las vacaciones con una ración de pescaito frito o darte un baño de sol en su terraza.

Una terraza que ha cobrado nueva vida, y es que mientras algunos estábamos de vacaciones, los dueños han aprovechado para aportar un to-



que verde, fresco y vivo a la terraza con más duende de Pozuelo. Uno de esos bares de siempre que a pesar de haber cambiado de localización en varias ocasiones, sigue manteniendo la esencia de una familia sevillana cuyo

único objetivo es convertir cada velada o aperitivo en un verano perfecto. Si no has olvidado el Sur y tus vacaciones están todavía muy presentes, recuerda que en Calle Francia, 3 hay una familia dispuesta a sorprenderte.

HORARIO:

M-J 12:30-00.00 / V-S 12:30-01:00

/ D 12:30-17:30

TELEFONO DE RESERVAS:

91 351 39 66



Solo queda un día menos

Por Alberto García Cosía

DESHABITADO. ASÍ ES COMO VOLVERÁ A QUEDARSE POZUELO DE ALARCÓN EN SU SEMANA GRANDE. POR SEGUNDO AÑO CONSECUTIVO, LAS FIESTAS EN HONOR A NTRA. SRA. DE LA CONSOLACIÓN CORONADA, SE SUSPENDERÁN POR LOS MOTIVOS DE LOS CUALES TODOS CONOCEMOS. AUNQUE PARECÍA QUE ESTE AÑO IBA A SER DE OTRA MANERA, FINALMENTE, TODO QUEDÓ EN AGUA DE BORRAJAS. LOS TIEMPOS EN LOS QUE VIVIMOS SON TAN INCIERTOS Y EL COVID DESGRACIADAMENTE, SIGUE MANDANDO.

Con la pandemia, no solo las fiestas están en jaque mate, sino también está la ilusión y el trabajo en equipo de las peñas, hermandades y asociaciones que trabajan con mucho esfuerzo todo un año. Por no contar con la ilusión de los miles de vecinos que esperan impacientes esta semana. Se echa de menos no ver a las familias disfrutar de las actividades que cada peña organiza. Escuchar las cantinelas de alegría que van tocando las charangas a su paso por las calles y plazas, la muchedumbre que se reúnen

en los bares creando un ambiente festivo, los toros o los actos religiosos. Parece que han pasado veinte años de aquel 2019. Pero hay recuerdos que por mucho tiempo que pase, no se borran de la mente. A nuestro pesar, nos tocará seguir viviendo de ellos. Sin duda, este año, volverá a ser extraño. Volveremos a tener ese gran vacío por dentro y por fuera.

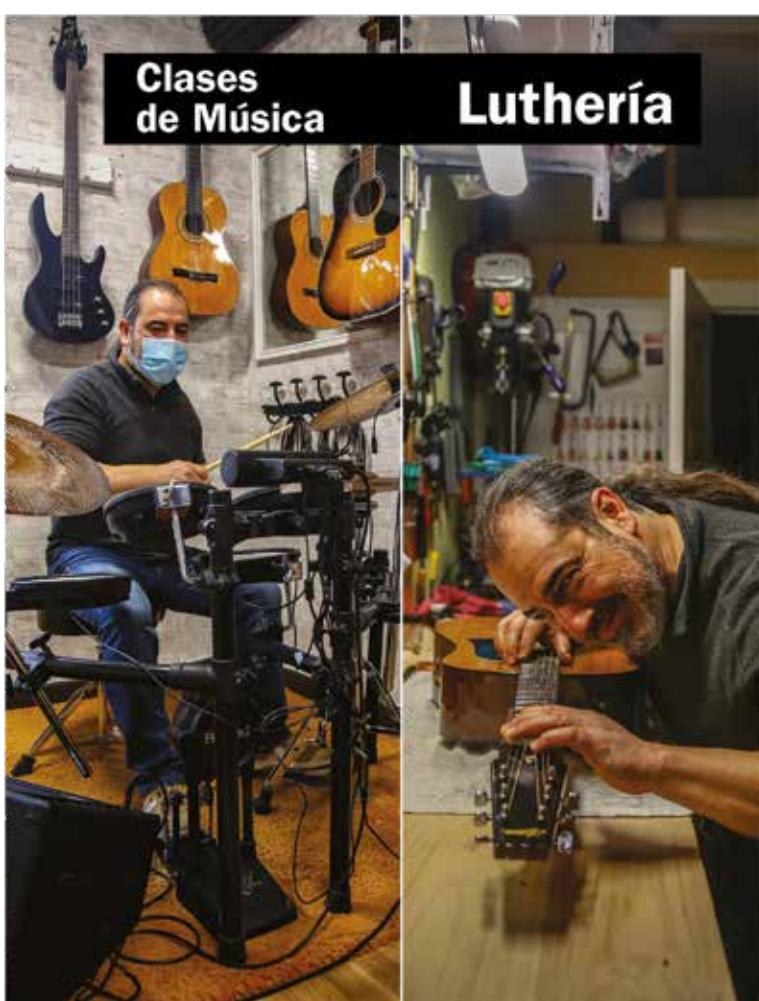
Pero la mayor pena nos inundará el primer domingo de septiembre. Cuando caiga el sol por la plaza de la Coronación y no se abra el portón por donde debería salir a hombros de sus hijos la madre de todos los pozueleros. El día más bonito, una vez más, se convertirá en el más triste. No lloverá pétalos de rosa desde los balcones, no habrá ni vivas, ni levantás. Solo habrá consuelo para aquellos corazones rotos de Pozuelo. Este año deberíamos estar un poquito más preparados. Pero no es nada fácil para quienes amamos y sentimos este municipio como algo muy especial.

A día de hoy, aunque a veces no lo parezca. Tenemos que ser conscientes. España y el mundo siguen pasando por momentos muy difíciles y complicados. Decía Cervantes: "Confia en el tiempo, que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades." ¡Y así será! Estoy convencido que, en un tiempo, no muy lejano, las cosas volverán a estar en su sitio. Ahora nos toca continuar con esta amarga condena y seguir siendo responsables. Cumplir con lo que se nos manda desde las autoridades sanitarias.

Mis queridos paisanos, estad tranquilos. Solo hay que saber esperar un poquito más, y más aún, cuando esa espera desembocará en el cauce de la vida que llevábamos antes. Porqué algún día acabará por fin toda esta pesadilla. Pensad, que queda un día menos para sentir y disfrutar de la cultura y las tradiciones de nuestro amado municipio, Pozuelo de Alarcón. . Ω

Clases
de Música

Luthería



POZUELO ROCKING GUITARS



TU TIENDA DE MUSICA EN POZUELO
Instrumentos
Musicales



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

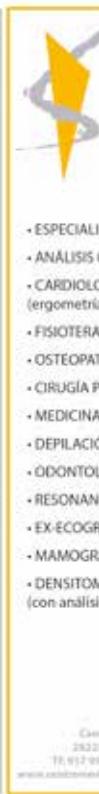
Délices

by Danielle Liu

Pastelería y Cocina Artesanal



Ntra. Sra. de la Consolación, 1, esquina c/ Sagunto (Pozuelo de Alarcón)
Tel.: 91 006 00 41 • www.delicesbydanielleliu.com



#MEMORIAHISTÓICA



La posible fundación de Pozuelo

Per Diem (per diem) *allowance*

otro es la preferencia a una residencia para ancianos de la tercera edad que antes fue un monasterio para religiosas y que ha adoptado ese nombre.

La Crux de la Atalaya está situada en el lugar más elevado del antiguo cauce del río Tormes afluente del Duero, perteneciente al término municipal de Almazán (provincia de Soria). La iglesia de San Pedro Apóstol, que es la única que se ha conservado casi enteramente. En este lugar, posiblemente hubo una villa romana cuya existencia prueba el nombre. Cuando pasó a dominio de Castilla se le puso la advocación de Santa María de la Asunción y se le dio la documentación. Inició su construcción en el siglo XII.

El otro templo de Almazán es la iglesia de San Juan Bautista que fue construida en el siglo XVII. La iglesia de San Juan Bautista, que es la más elevada de lo que hoy llaman Almazán Viejo, se levantó sobre las ruinas de la antigua iglesia de San Juan Bautista que se construyó en el siglo XII.

Dicha era precedida por otra que precedió a la levantada en la plaza del Mercado. Una pieza de la Constitución de 1812.

Almazán es un municipio que presta servicios de tipo rural de segundas.

Otra vez se habla de la población de Almazán en el siglo XIX. La iglesia de Almazán, dedicada a la Virgen de la Asunción, la iglesia matriz de todas las de nuestra villa y al antiguo ayuntamiento. Almazán deriva de los antiguos árabes "almazan", que significa tribunal. Se nos nombra a su autor pregón: el local de San Almazán, de los "almazan", ellos el mismo que tras la reconquista los castellanos bautizaron

Otro vestigio de la posible presencia árabe en nuestra villa:

131. En 1731 se llevó a cabo la sede actual. Antes de que se estableciera la capilla en 1750 se dirigió a San Gregorio el mayor quinceañero de Potosí a Huancayo para hacer el santo se utilizó como vivienda una choza construida pasadas ante año 1702.

132. Durante la guerra civil el ayuntamiento quedó totalmente destruido. En 1952 el depósito de Regiones Descentralizadas tomó su actual.

133. Documentos del Archivo General de la Villa de Madrid, correspondencia y fotografías Municipales, año MDCCCLXXXIX, Tomo 5, págs. 20-21.

LA POSIBLE FUNDACIÓN DE POZUELO

Por Santiago Gómez Lozano

COMO COMPLEMENTO AL ARTÍCULO “LA POSIBLE FUNDACIÓN DE POZUELO” PUBLICADO POR NUESTRO VECINO EL PROFESOR DON DOMINGO DOMENÉ EN EL NÚMERO 101 DE POZUELO IN EN EL QUE SUGIERE EL POSIBLE ORIGEN ÁRABE DE NUESTRA VILLA BASADO EN UN ESTUDIO INÉDITO SOBRE LAS RELACIONES TOPOGRÁFICAS DE FELIPE II, REALIZADO POR DON ANGEL MONTERO SÁNCHEZ QUISIERA AMPLIAR LO QUE AHÍ SE DICE Y APORTAR ALGÚN DATO ANECDÓTICO Y SIGNIFICATIVO.

Las antiguas familias de este pueblo conocemos la existencia de numerosas cuevas y galerías subterráneas, bien por lo contado por nuestras familias, por haberlas visto -aunque sólo sea su tapiada entrada- o por ambas cosas a la vez.

En mi caso, después de oír tantas veces a mis abuelos y padres, la forma en que iban sus antepasados a misa a través de una galería subterránea desde su domicilio en la actual calle Luis Béjar hasta y atravesando la calle del Viento para desembocar en una cueva subterránea en las proximidades del actual altar mayor, tuve la suerte de ver algún trozo rehabilitado en casas antiguas, varias entradas a la iglesia en

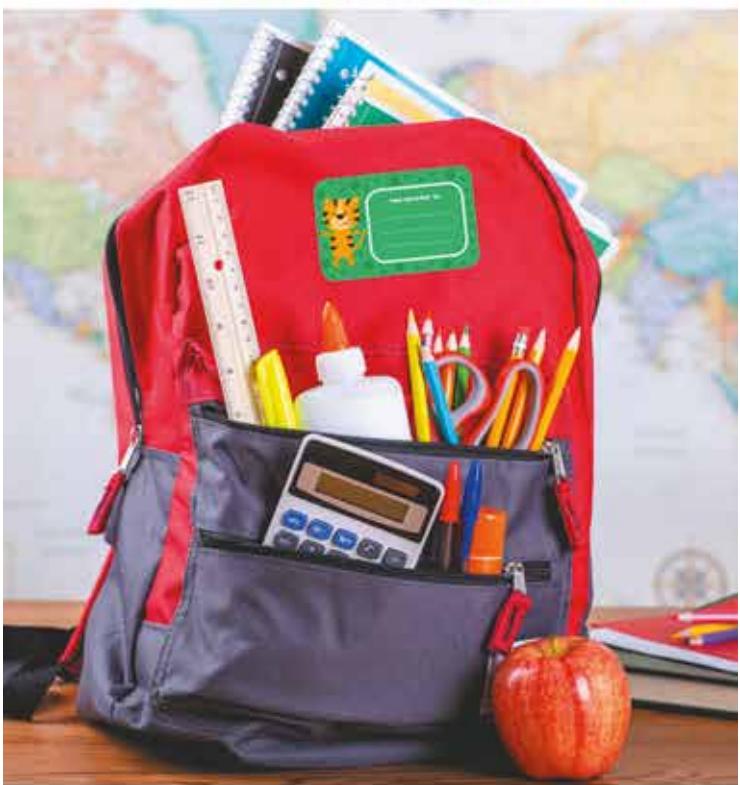
ruina, algunas tapiadas, y el encuentro con la cueva en el solar de la casa donde nací.

Seguramente, el final e irremediable abandono de su uso lo produjo la guerra civil. Cuando terminó la contienda, y debido a que fue primera línea de “la toma de Madrid”, Pozuelo estaba irreconocible y desolado. Las bombas habían arrasado casi todo, Iglesia, hogares, fábricas y campo, por tanto, también, una parte sin cuantificar de las cuevas. Se acabó el ir a pie bajo tierra, desde casa al altar mayor de la Iglesia.

En los años 70, cuando mis padres hicieron obras en el solar, apareció la entrada a la cueva donde nacía la galería subterránea. Estaba en un estado lamentable, tenía mucha humedad y era imposible entrar. El arquitecto que dirigía la misma, profesor Garijo, recogió algunos ladrillos y varios azulejos rotos con el fin de estudiarlos en la Escuela de Arquitectura, donde impartía clases. Unos meses más tarde, confirmó a la familia que eran "moros". Ese estudio venía a decir que la sugerencia hecha por el profesor Domené sobre el posible origen árabe de nuestra villa era posiblemente cierta.

Aproximadamente una década más tarde, cuando la em-

CON LA ILUSIÓN DEL PRIMER DÍA



VENTA ONLINE
WWW.CHENSI.ES



Chensi®
Hiperhogar



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

10% DTO VUELTA AL COLE

centro
médico
Somosaguas

DADES MÉDICAS
CLÍNICOS-PRUEBAS COVID
LOGÍA DEPORTIVA
(+gases)
PIA DEPORTIVA
PIA
ODOLÓGICA
ESTÉTICA
LÓN LÁSER
LOGÍA
CIA MAGNÉTICA 1,5 TESLAS
AFÍA
AFÍA
METRÍA
(s de grasa corporal)



presa propiedad de Claudio Rivas, (D.E.P) amigo y después cuñado de mi hermano Paco, (apunto este dato para saber de dónde me viene la información), acomete la primera gran obra en la iglesia, sin esperarlo y por accidente, se abre un boquete en el piso del altar.

Hacen un agujero más grande, y con sorpresa, encuentran un gran sótano con huesos y antiguas tumbas, en estado ruinoso y con diversas entradas de galerías a la misma. Los responsables deciden no tocar nada, y por seguridad, ordenan taparlo con el escombro de la obra y hormigón.

La anécdota simpática y reciente con relación a estos hechos, se produce con las obras del aparcamiento de la Plaza del Padre Vallet, cuando los trabajadores juran que no saben por dónde les ha aparecido un conejo, que capturan y comen en hermandad.

Y la anécdota antigua y seria es la que contaba mi abuelo de cuando aún era chaval, debido al revuelo social creado: al desmontar para su traslado el antiquísimo cementerio de la iglesia, aparece en una de las tumbas, una niña incorrupta a la que las autoridades dispusieron enterrar en la capilla.

Por lo tanto, y dado el origen de nuestra villa, no hace falta hacer un gran esfuerzo para imaginar que donde hoy está la iglesia parroquial hubo una mezquita, con su correspondiente cementerio anexo, a la que por la superficie se llegaba a través de la calle del Alamillo y por vía subterránea a través de las numerosas galerías que desembocaban en ella.

En definitiva: Pozuelo fue un asentamiento humano de origen árabe perturbado durante siglos por las guerras, y unas cuevas y galerías que sirvieron de despensa, para refugiarse, defenderse o atacar al enemigo. Ω



Resistiré, erguido frente a todo

Por Almudena Solo de Zaldivar Navarro
FINANCIERA

DESPUÉS DE LAS VACACIONES PRINCIPALES SIEMPRE TENEMOS DOS CUESTAS, QUIÉN NO LO SABE: LA CUESTA DE ENERO Y LA CUESTA DE SEPTIEMBRE -INICIO DEL “COLE”-. PERO AHORA HABLAREMOS DE LA QUE TENEMOS MÁS CERCANA, LA DE SEPTIEMBRE.

“Queridos, ¿quién ha entrenado en vacaciones para subirla?”

Os recuerdo cuál es el entrenamiento: ahorrar para el principio de curso y pagar las visas de las vacaciones, aquellos que tengan hijos. Y los que no los tienen, pagar las vacaciones.

Pero esta cuesta se ha puesto aún más difícil. Si las anteriores tenían obstáculos esta se sale. Me imagino que es un nivel 100%.

Y por que lo digo, por todas las subidas que ya estamos teniendo en agosto. Gasolina, luz, y la cesta de la compra. No se si os habrá pasado a vosotros: las continuas llamadas de las comercializadoras de luz me hacían pensar que algún día tendría que estudiar como era la factura de luz, mejor como interpretarla, para saber donde se aplican los descuentos. Lo dejaba siempre por pereza. Me parecía un mundo muy complicado. Lo que nunca me iba a imaginar era que en plena pandemia iba a estudiar como se obtiene el coste del Kw/hora.

Después de asistir a un montón de programas, y leer artículos para entenderlo, fue en un programa de “Sálvame” que un presentador me hizo el resumen perfecto: si compro varios artículos en el chino, y un solomillo en la carnicería, pago toda la compra a precio de solomillo.

Aun así, no me atrevo a hablar del tema profundamente porque sigo sin entender porque en la factura de la luz se pagan las emisiones de CO₂, se paga el precio del gas, etc. Dejare para un articulo más adelante, el estudio del mercado de las energéticas, ilo prometo! No me atrevo a opinar sobre un mercado tan complejo. Pero el resumen aproximado, es que el precio esta por encima del 30% que hace un año. Esto supone de media una subida de unos 110€ para aquellos hogares acogidos al precio voluntario.

Por otro lado, la gasolina. Yo conocí a una persona que se sabia los precios mas baratos de la gasolina, y buscaba las ofertas y allí abastecía. Siempre le preguntaba si valía la pena, siempre me decía que si, a pesar del desplazamiento. Otros me comentaban que las gasolineras que tenían

los precios mas baratos eran porque la gasolina no estaba bien destilada. No puedo confirmarlo. Aquí la cuestecita ha subido un 22,5%.

Y ya, por último, la cesta de la compra (IPC). El índice de precios al consumo subió 2,9% en Julio. Y aquí no voy a entrar en el análisis de la inflación, sino en los componentes de la famosa cesta que es lo que nos afecta en esta cuesta.

El cuadro publicado por el INE sobre las ponderaciones de la cesta es el siguiente:

En la lista, como podemos ver, nos incluyen todo: alimentación, bebidas, etc. Pero si sigue subiendo la luz, y la gasolina la subida no parará.

Las familias españolas al inicio de curso, el vivir también cuesta más caro. Un euro aquí, otro allá.

Los alimentos que más han subido han sido los aceites, los refrescos, la fruta, la patata, las legumbres y hortalizas. Aquí os tengo que confesar yo, que casi soy vegetariana, mi cesta de la compra esta comprometida!

Si tradicionalmente, hablábamos que

materiales (incremento de un 2%). La ropa rondara entorno al 212,21€. Los libros de texto estarán entorno a 175€ de media. Pero el mayor incremento serán los libros de texto de secundaria. Ante esta perspectiva, el proyecto sostenibilidad de la economía familiar lleva a un control del coste en los distintos aspectos de la balanza familiar, un estudio de precios, y análisis de ofertas. Esta cuesta puede que no seamos los ganadores, pero nos tiene que llevar a iniciar un camino del cambio: análisis de los gastos familiares para poder conseguir el ahorro. De hecho, los depósitos/ahorro de los españoles en Julio ha aumentado (5,6%), en un mes que tradicionalmente bajaban. Corrobora la tendencia de lo que estoy recomendando, y muchos españoles, desde la pandemia, se han vuelto más prudentes.

Yo me reía cuando mi marido, que es el que hace la compra, adquiría productos en distintos supermercados, memorizando dónde estaba el precio más barato. ¡Ahora si que sí, qué no le quito el cargo!!

Y ánimo, que al final cantaremos juntos la canción de "Resistiré" del Dúo Dinámico, ya que todo pasa. Ω

Grupo	Sectores	Índice	Variación mensual julio
1	Alimentación y bebidas no alcohólicas	107,825	-0,2
2	Bebidas alcohólicas y tabaco	104,622	-0,1
3	Vestido y calzado	96,203	-12,4
4	Vivienda, agua, electricidad, gas y otros	110,281	-0,8
5	Menaje	101,362	-0,5
6	Sanidad	103,082	0,1
7	Transporte	113,409	0,7
8	Comunicaciones	100,092	-0,1
9	Ocio y cultura	100,280	0,6
10	Enseñanza	103,166	0,0
11	Hoteles, café y restaurantes	108,446	0,5
12	Otros	105,734	0,0

En la misma fuente, nos recuerdan que el IPC tiene como objetivo medir la evolución de los bienes y servicios de consumo adquiridos por los hogares españoles.(1)

la vuelta al cole eran unos 300,00€, este año será una media de 386,76€, superior al 2.020.

La elevación de costes esta distribuida en diversos aspectos: costes de los

(1). INE

(2). Datos manejados por Alejandro García Pérez.

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

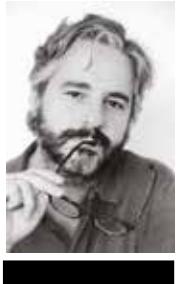
www.proyectobano.com

PROYECTO
BAÑO

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

Especialistas en la reforma
del cuarto de baño
916 266 139

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



"No risk, no gain"

Por Jesús Castells

PARA EMPRENDER NO BASTA CON TENER UNA BUENA IDEA O UN BUEN PROYECTO. PARA GANAR ESTA BATALLA ES NECESARIO QUE DES ESE PRIMER PASO Y TE ARRIESGUES. CONVERTIRTE EN EL EMPRENDEDOR DE ÉXITO QUE SIEMPRE HABÍAS SOÑADO ES POSIBLE, PERO HAY QUE ASUMIR UN RIESGO.

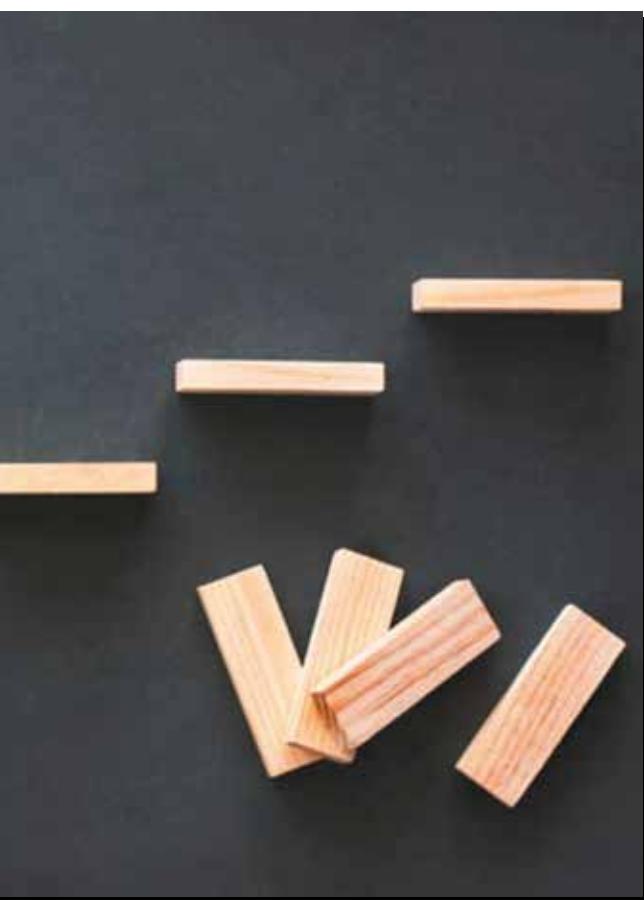
A muchos emprendedores de éxito se les llena la boca contando su gran hazaña, ¡Fardar es lo que mola! Pero ¿Es oro todo lo que reluce? Hay muy poca gente que te cuenta la verdad, y se ahorran enumerar todos esos fracasos que acumularon hasta que llegaron al éxito. Y es obvio que meterla a la primera, es difícil (me refiero a la idea). Muchas veces grandes fracasos han propiciado grandes éxitos. Es el caso de Harland David Sanders, este buen hombre llevaba más de 20 años cocinando pollos sin mucho éxito. No sé qué me da más pena, si los pollos o el propio Sanders. Después de vender el local y pagar todas las deu-

das del traspaso, Sanders estaba arruinado, en bancarrota. Sin embargo, la gente emprendedora nunca se da por vencida y se le ocurrió el concepto de restaurante franquiciado. Apostó por vender franquicias en lugar de freír pollos y para desgracia de estos últimos, en cinco años consiguió 190 franquiciados y más de 400 locales de Kentucky Fried Chicken, KFC. ¡Pobres pollos! A veces te obcecás en la idea y no es lo que pita, sino cómo estratégicamente pones esa idea en el mercado.

El riesgo es inherente al emprendedor. Bueno, salvo que papá tenga mucha pasta, y a veces ni con esas. Acometer una empresa, por muy preparado que estés, no deja de ser un acto heroico en el que, aunque no lo quieras creer, interviene el influjo de la suerte. Pero como bien decía mi padre, el Grandísimo Doctor Castells, "hijo, que la suerte te pille trabajando que así es más fácil ganar, pero eso sí, trabaja mucho para que la suerte te pille". La suerte es sólo un catalizador. Si arriesgas puedes ganar alguna vez, aunque otras muchas, solo aprenderás... ¡que no es poco!

Así, sin exagerar, y para abrir boca, hay que saber que la gran mayoría de las nuevas empresas no tienen suerte y fracasan antes de cumplir cinco años. No hay que ser un lince ibérico para ver que aquí hay algo que no funciona bien. ¿Qué? ¿Cómo se te queda el cuerpo? Lo cierto es que el 80% de las empresas presentan quiebra técnica durante el primer quinquenio, pero seguro que hay muchas otras que están quebradas y aún no lo saben y otras que no lo hacen saber, que no es oro todo lo que reluce y si no, que se lo pregunten a ¡¡Jenaaarooo!!.

Jenaro García fue un modelo a seguir, un emprendedor de éxito. Un hombre hecho así mismo que no supo digerir su fracaso, y



pasó de ser un empresario modélico, a un "lamentable" maquillador contable. Cuando saltó el escándalo llevaba 4 años falseando las cuentas de la "supuestamente" exitosa Gowex, su empresa de conexión inalámbrica a Internet y un referente en el sector. El gran triunfador no quiso o no supo reconocer su fracaso y arruinó a mucha gente, estafó más de dos mil millones de euros. ¡Qué cabrón! El fracaso también hay que aceptarlo y siempre es un excelente aprendizaje. Y además, quién sabe, puede ser el inicio del éxito.

Si vas a emprender tu propio negocio tienes que saber muy bien que hay un riesgo que has aceptado correr, aunque no lo quieras ver. Emprender... ¡¡es riesgo!!

Para los futuros emprendedores el hecho de toparse con este tipo de estadísticas pesimistas sólo evidencia una de dos, o que eres un insensato o un inconsciente si sigues adelante. O bien, una mezcla de ambas. ¿A quién, en su sano juicio y con un mínimo de amor propio, no le afecta esta ingente cantidad de fracasos? Espera, espera que ahora viene lo bueno. Los

gurús dicen: "El fracaso es necesario para conseguir (algún día) el éxito." ¡Joooooder! ¿Te tienes que quedar sin blanca para poder llegar al éxito? ¿De qué te vale llegar si te has quedado en pelotas? Es como salvarse en un naufragio para palmar en la orilla. Muy triste.

Me voy a poner cenizo, como las estadísticas. ¿Quién te garantiza a ti que vas a ser uno de los que se salven de la quema, del fracaso? Es más probable que te toque el Euromillón o que te caiga una herencia de un tío desconocido de Wisconsin, a que emprendas con éxito a la primera. Y centrándonos en uno mismo, ¿tengo que pegarme ocho fracasos para que me salga un buen negocio? ¡Puf! Así no emprende ni Dios. Calcula, dos años por fracaso por ocho fracasos de media... o sea... dieciséis años emprendiendo a troche y moche para ver algún día la luz. Y estamos hablando de una media aritmética, que es muy probable que algunos no den nunca con la piedra filosofal. ¡¡RUN!!

Por eso los únicos que se atreven a acometer tamaña hazaña son los noveles, los famosos jóvenes emprendedores, que van sobraos de inconsciencia y atrevimiento. Eso sí, cuando llegan a los cuarenta ya es-

tán arruinados hasta las trancas y lo que ganan con el primer éxito lo utilizan para pagar las deudas acumuladas o para huir al Caribe.

Y alguno estará pensando... ¿y si empezamos a emprender a los cuarenta? ¿La estadística mejora? No, que coño, te van a llover las hostias exactamente igual. No habrá jubilación para los malditos emprendedores. ¡Me cago en todo! Entonces ¿Para qué emprender?

Pues porque emprender es maravilloso. Emprender es algo difícil de explicar con palabras. Crear tu propio destino es la culminación de tu existencia. Es un estado superior del ser humano, quasi divino. Es una forma de entender la vida, no exenta de dificultades, de riesgo. Es como vivir en otro país.

Pero, ahí está parte del éxito, en no desesperar entre fracaso y fracaso. Se acabó el pesimismo. Eso sí con precaución y dejando siempre algunos huevos en otra cesta.

Un listillo me dijo una vez ¡Ya lo tengo! Voy a empezar con ideas de mierda para ir aprendiendo y así no quemar mi gran idea ¡Así tengo más probabilidades!

¡Listo, que eres un listo! Ven "pa' cá" que te voy a dar con la mano abierta. El fracaso no se puede buscar, sería de genio tonto. Hay fracasos a punta pala, no tientes a la bicha.

Donald Trump ha fracasado más de una vez al emprender sus propios negocios. Uno de los más sonados e improductivos creo que fue en 2006, cuando lanzó 'Trump Vodka', con el objetivo de convertirse en el vodka más vendido en Estados Unidos. Mira, si lo hubiera mezclado con hidroxicloroquina para matar al Covid-19 ¡Otro gallo le hubiera cantado!

La lista de famosos que han abierto restaurantes y los han tenido que cerrar es innumerable. Desde Javier Bardem hasta Eva Longoria, Jennifer López o Kevin Costner. Todos se la pegaron. ¡La hostelería es muy sacrificada!

Así que con estos antecedentes no hay quién se tire a la piscina. Con estos ánimos, mejor apaga y vámonos. Te lo puedo decir más alto, pero no más claro. Quizás en inglés sea más gráfico "no risk, no gain". Es así y si no lo quieres ver o no estás dispuesto a asumir un riesgo, por pequeño que sea, no te subas a este barco. ¡Ah! Y no te preocupes, hay otros barcos, no van tan lejos como este, pero van. Ω



Estrategias para aumentar la visibilidad de tu negocio

Por Raquel Calvo Vega

EL AUGE DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES COMO PLATAFORMA DE PUBLICIDAD Y VENTA HAN IMPULSADO LA CREACIÓN DE NUMEROSOS NEGOCIOS. RESULTA CADA VEZ MÁS COMPLICADO DESTACAR ENTRE LA COMPETENCIA Y CUMPLIR NUESTROS OBJETIVOS PRINCIPALES: ATRAER NUEVOS CLIENTES Y AUMENTAR VENTAS.

Tu público objetivo necesita contenido que aporte valor, que sea relevante, oportuno e interesante para apoyar sus decisiones de compra. De ahí que la construcción de una buena estrategia de visibilidad de marca sea uno de los factores más importantes en los que debes enfocar tus esfuerzos de marketing.

Toma nota de los siguientes consejos para ganar visibilidad y mejorar las ventas de tu negocio:

Crea tu propia personalidad de marca. La identidad visual es una de las partes más importantes de la estrategia de marketing de cualquier empresa. Elige una tipografía concreta, una paleta cromática que identifiques con tu negocio y aplícalas en todas tus comunicaciones. Y no hablamos sólo del logo... Desde el producto en sí hasta el embalaje, las etiquetas, los manuales o las fichas técnicas. Esto te ayudará a crear un universo visual que fortalecerá tu imagen.

Sé activo en las redes sociales. Las RRSS son uno de los canales de comunicación más relevantes y con mayor alcance hoy en día, convirtiéndose en el lugar donde las marcas pueden hablar de tú a tú con sus usuarios, fidelizar y conseguir clientes de larga duración. Si además generas contenido atractivo con un aspecto visual acorde a los valores de tu marca, el público interesado compartirá esos contenidos y tu visibilidad se multiplicará.

Crea una web. No contar con una web de empresa limita muchísimo la visibilidad de tu negocio, lo que se traduce en pérdidas de clientes y ventas. Apuesta por una web

TE LO CONTAMOS TODO EN NUESTRA WEB:

www.pozueloin.es

www.majadahondain.es

www.boatillain.es



sencilla, fácil de navegar y consistente con la imagen corporativa de tu negocio. Y muy atento al diseño responsive, es decir, que tu web esté adaptada a la navegación por móvil.

Incluye un blog en tu página web. Crear un blog te permitirá proyectar la imagen de tu marca. La generación de contenido interesante para tu público objetivo ayudará al SEO de tu negocio, es decir, te encontrarán fácilmente cuando te estén buscando.

Enamora al algoritmo de Google. Por mucho que tu empresa ofrezca productos de calidad a un precio imbatible en una web de lo más atractiva, no servirá de nada si no apareces en Google. Conquista a los buscadores con una buena estrategia SEO y consigue posicionarte entre las primeras páginas para que tu visibilidad aumente.

Invierte en publicidad. Los anuncios son una herramienta muy potente con la que conseguirás que tu mensaje llegue a públicos que no te habías ni imaginado, pudiendo hacer ofertas personalizadas gracias a la segmentación. Las campañas bien estructuradas y optimizadas consiguen llevar muchísimas visitas interesadas en tu producto/servicio hacia tu web.

Humaniza tu negocio. Los usuarios son más propensos a conectar con negocios que se muestran empáticos, cotidianos y reales. Mientras más humano seas en tus técnicas de promoción, más interacciones tendrás. Trata de mostrarte transparente y en confianza, es algo que te ayudará a iniciar una relación aún más duradera.

Comunicación online. La relación con medios de comunicación online o bloggers de tu sector es ideal para que tu marca sea más conocida. Enviar notas de prensa o colaborar mediante artículos invitados son estrategias a seguir para aumentar el conocimiento de tu marca.

Comunicación offline. Asistir a conferencias, seminarios o charlas, realizar un buen networking, hará que más gente conozca tu web y aumentarás la visibilidad online de ésta.

El boca a boca. Un cliente satisfecho siempre será tu mejor aliado. Las opiniones y calificaciones tienen una gran influencia en otras personas que están a punto de comprar un producto, por lo que es ideal generar siempre una buena impresión.

En definitiva, la visibilidad de marca debe ser el epicentro de tu estrategia digital. Y debe girar en torno a las personas, no a la promoción intrusiva de tus productos o servicios. Debes ponerte en contexto y escuchar lo que tus clientes dicen. Hacerlo te permitirá obtener mayores beneficios. Ω

MOLINASECA
supermercados

10%
DESCUENTO
en tu primera compra online

www.molinasecaonline.com

C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553



**José Luis García-Berlanga:
“La casa de Pozuelo
era un desfile
de artistas”**

POZUELO IN



n este “Año Berlanga”, en que se conmemora el centenario del nacimiento del gran cineasta valenciano Luis García-Berlanga (Valencia, 12 de junio de 1921- Pozuelo de Alarcón, Madrid, 13 de noviembre de 2010) esta publicación rinde su propio homenaje al genio que residió en Pozuelo de Alarcón durante gran parte de su vida. La familia Berlanga fue una de las primeras que se asentó en Somosaguas a principios de la década de los 60. En la plaza de Húmera que lleva el nombre del director de “El verdugo” nos recibe su hijo mayor, el también cineasta José Luis García-Berlanga, quien nos regala los recuerdos de su infancia rodeado de artistas en aquel paraje campestre del pinar de Somosaguas.

—En el año 1962 sus padres, Luis García Berlanga y María Jesús Manrique, se trasladan a vivir a Pozuelo de Alarcón, a Somosaguas, ¿qué recuerdos conserva de este pueblo en esos tiempos?

Yo tendría unos siete años y Húmera era una aldea con muy poquitas casas. Recuerdo que al otro lado de la actual plaza había una vaquería cuyo dueño se llamaba Paco. Todos los días ordeñaba sus vacas y nos subía la leche fresca a todo Somosaguas. Un poco más arriba de la vaquería había una fábrica de explosivos, Explosivos Rio Tinto, pero no se hacía notar mucho, la verdad.

—La familia Berlanga se vino desde Chamberí a vivir a Somosaguas pero, sin embargo, ustedes, los hijos, no cambiaron de colegio.

Yo no abandoné el colegio Estilo, en la colonia de El Viso, donde iban los hijos de casi todos los artistas y famosos que había por Madrid, los de Saura, Bardem, Berlanga, Antonio López.... Allí estaba también parte de la familia Dominguín, los hijos de Pepe y de Domingo. Un día, Peloncho Dominguín, compañero mío, me trajo unos niños suecos que eran Miguel Bosé, y sus hermanas Paola y Lucía y allí nos organizamos todos. Los Bosé-Dominguín vivían enfrente de nosotros en Somosaguas, en la calle Avutarda.

—Se puede decir que Somosaguas empezó a crecer con ustedes, ¿quiénes más vivían en esa época en la zona?

Vivía el Conde de Mayalde, que era el alcalde de Madrid, en



María Jesús, esposa de Berlanga, junto a sus hijos a la puerta del chalet de Somosaguas (1973)

la casa en la que yo vivo actualmente; estábamos nosotros, la familia de Carlos Sainz, y también Luis Miguel Dominguín y Lucía Bosé; y al otro lado, lo que hoy es La Finca, residían los Marqueses de Urquijo. En Somosaguas, junto a mis hermanos, Jorge, Carlos, y Fernando, que llegó algo más tarde, crecimos muy sanos y bien educados. Luego, en fin, nos fuimos estropeando.

AGENCIA RE/MAX N°3 DE ESPAÑA POR VENTAS*



HAY UN LUGAR PARA TI
EN NUESTRO EQUIPO
¡ÚNETE!
¡Envíanos ya tu CV!

RE/MAX PROPERTIES
Plaza del Gobernador s/n. Pozuelo Estación
28224 Pozuelo de Alarcón

jorge.queipo@remax.es
649 974 983
www.remaxproperties.es

*Datos ranking oficial RE/MAX ESPAÑA junio 2021

SCHMIDT

homedesign.schmidt

C/ Serrano Jover, nº3 - 28015 Madrid



Parking Gratuito a nuestros clientes

**ENCUENTRA TU COCINA
SCHMIDT A PARTIR DE**

5.499€

¡TE ESPERAMOS! Estamos detrás del Corte Inglés de Princesa. En tu visita recibirás un regalo.

—Fueron unos años de infancia entretenidos.

Desde luego, una época maravillosa, muy elitista, eso sí, pero yo compaginaba ir a un colegio, el Estilo, digamos "rojo" con vivir en Somosaguas. Hay que tener en cuenta que en esos primeros años 60 los artistas, gente del cine, la pintura, la literatura...no vivían tan bien y, a pesar de todo el renombre, a veces se pasaban canutas.

do bien porque un día mis padres se olvidaron de recogerme en el colegio. Así que me enviaron un taxi y me condujo a la cárcel donde estaban rodando esa película y el primero que me cogió la mano fue el gran Pepe Isbert.

—¿Cómo recuerda ese ambiente que había en su casa en esos años, con el trajín de artistas y demás fauna bohemia que debía haber?

-Para unos niños era muy divertido,

fabricó una especie de linterna para la siesta. Teníamos prohibido leer a esas horas y esa linterna, que se encendía bajo las sábanas, cumplió su función secreta. También había muy buena relación con Antonio Mingote, Juan Estelrich y Marta, su mujer y, algo después, con Rafael Azcona, uno de los más brillantes personajes que he conocido y con quien mi padre realizó grandes obras.

—¿Cómo era la relación que tenía con sus padres en medio de todo ese trasiego de artistas?

Como la de cualquier familia, no hay que hacer leyenda de nada. Hemos crecido en un ambiente muy liberal y burgués y era un privilegio vivir aquí. El camino natural para venir de Madrid a Somosaguas era la Casa de Campo hasta que cerraron ese acceso. Entonces había mucha fauna por esa zona, conejos, zorros y muchos corzos.

—¿Os llevaban a los rodajes de su padre?

No, mi padre intentó desligar desde el principio su oficio con su vida familiar. De todas formas, mi padre se pasaba largas temporadas sin trabajar, sin rodar. Muchos guiones y proyectos, pero con poco fruto.

—La censura que imperaba en esa época tendría algo que ver, ¿cómo la vivió su padre?

No fue tan exagerado, mi padre vivía la censura oficial, la del régimen, y la esquivaba a su manera y luego estaba el relato censor de sus amigos del Partido Comunista. Piensa que casi todos los artistas eran comunistas, menos mi padre y pocos más. Mi padre nunca quiso hacer cine social porque tenía su estilo de interpretar la sociedad con su humor negro y disparatado y eso no se veía muy bien entre sus allegados.



Luis García-Berlanga juega con sus hijos en la piscina de la casa de Somosaguas.
Imagen: Fulvia Farassino

Al llegar a Somosaguas su padre ya era todo un personaje del cine, había hecho, entre otras, "Bienvenido Mr. Marshall", "Los jueves, milagro", y "Plácido".

Sí, nuestra llegada al pueblo coincide con el rodaje de "El verdugo", lo recuer-

distinta a la vida de una familia normal. Era un continuo desfile de artistas, sobre todo los fines de semana. Todos los sábados había gente en casa para comer. Recuerdo con mucho cariño a Tono, uno de los fundadores de "La Codorniz". Me quería mucho y me



Bienvenido Mr. Marshall (1953)

Plácido (1961)

El verdugo (1963)

La escopeta



El maestro Berlanga retratado por Fulvia Farassino.

—¿Y a usted le sacudió pronto el latido de hacer cine?

No, para nada, cuando acabé el bachillerato empecé a estudiar Derecho porque quería ser diplomático. Lo que pasa es que solíamos intervenir como actores en cortos de Super 8 que hacían algunos amigos. Al final, con Fernando Colomo a la cabeza, me liaron y montamos una productora, La Salamandra, con la que hicimos "Tigres de papel", "¿Qué hace una chica como tú en un sitio como este?" y "Ópera prima". Entre tanto yo seguía con mis estudios de Derecho pero el cine cada vez me iba enganchando más. Y ya empecé a trabajar de auxiliar, ayudante de dirección y esas cosas, siempre abrigado por mi apellido Berlanga, pero creo que yo era bastante bueno (ríe).



Transparencia y profesionalidad
SIEMPRE CERCA DE TI

Tu oficina de Pozuelo



FRANQUICIADO: ESTUDIO INMOBILIARIO POZUELO, S.L.
C/ Sagunto, 9 - Pozuelo de Alarcón



91 216 39 45

pozuelodealarcon@tecnocasa.es

INFO EN FRANQUICIA

CADA SOCIEDAD FRANQUICIADA TIENE SU PROPIO TITULAR Y ES INDEPENDIENTE DEL FRANQUICIADOR



TALLERES RISCAL

Servicio Oficial Postventa

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



—¿Cuándo empieza a dar sus primeros pasos en el cine qué le dice su familia?

(Ríe) Me dijeron, ya está, otro sin sueldo fijo. Como mis hermanos, Jorge, que se dedicó a la literatura y Carlos, a la música. Mi madre nos decía, jo, ¿no podrías haber sido farmacéuticos o arquitectos? Después, mi padre siempre me dio muy buenos consejos, uno de ellos fue que no me pasara del plan de trabajo ni del presupuesto. Y que quisiera siempre a los personajes. Y luego acabé siendo productor. A raíz de un anuncio de "Fairy" se me ocurrió hacer la serie "Villaarriba y Villaabajo". Contraté a mis hermanos, a Jorge, de guionista y a Carlos para hacer la música.

—Así que llegaron a coincidir, usted y su padre, haciendo cine, cada uno por su lado.

Sí, cuando yo hago "Tigres de papel" mi padre estaba rodando "La escopeta nacional", que fue la película que acabó de consagrarme a nivel popular. Fui segundo ayudante de mi padre en "Patrimonio nacional" y "La vaquilla".

—Su padre arrastró cierta fama de despistado y creador caótico.

Pues nada de eso, era un tipo muy trabajador, muy metódico. Los guiones de Azcona eran tan buenos que simplemente había que seguir el ritmo que imprimían. Luis García Berlanga estaba pendiente de todos los detalles, de la luz, el sonido, los movimientos de cámara.....

—Hay un suceso en la carrera de su padre que merece ser destacado: tuvo en sus manos el debut en el cine de una jovencísima Brigitte Bardot.

Sí, mi padre descubrió a Brigitte en las playas de Cannes, adonde se dirigió para presentar "Bienvenido Mr. Marshall". B.B. tenía 17 añitos y le fascinó y le propuso hacer "Novio a la vista" y ella le envío unas fotos para el casting. Ocurrió que a Brigitte le salió un trabajo y había que retrasar un mes el rodaje y Benito Perojo, el productor, no quiso esperar y hubo que cambiar de actriz y se eligió a Josette Arno, a quien mi padre, pobrecita ella, odió durante todo el rodaje.

—¿De qué película de todas las que realizó estaba más orgulloso su padre?

Sin duda, de "Plácido", una gran obra maestra, sin menoscabo de otras grandes películas como "El verdugo", "Bienvenido Mr. Marshall" o "La vaquilla". Mi padre siempre admiró esa obra. "Plácido" es perfecta, la puedes ver cinco veces y descubres cosas nuevas. Una faena redonda.



José Luis G. Berlanga en la plaza de Húmera junto a la placa con el nombre de su padre

—Aparte de minucioso en su oficio su padre tenía sus manías y era muy supersticioso.

(Ríe) Era muy supersticioso y siempre llevaba palillos en los bolsillos para tocar madera en cuanto algo le daba mal rollo. Cuando falleció mi padre a los hijos nos entregaron parte de sus ropas, chaquetas, gabardinas....y en cada prenda había un palillo guardado. Y luego, por supuesto, colocar en todas sus películas la palabra "austrohúngaro". Eso fue porque alguien le recordó que en sus tres primeras películas siempre salía esa palabra, y eso se convirtió en una superstición y siempre la incluía.

—Otra manía reconocida era la capacidad de su padre para acumular objetos de todo tipo. Aquel cuarto secreto de Somosaguas debía ser todo un mundo.

Guardaba de todo, pero lo tenía muy ordenado dentro del supuesto caos. Ese "Tesoro Berlanga" está depositado en la Filmoteca Nacional y cuando lo entregamos al ministerio cada paquete tenía su ficha: cartas de mi madre, envoltorios absurdos de plástico, frascos de medicinas con su taponcito de goma bien limpios, los cuadernos escolares llenos de poesía y un montón de revistas porno, que era lo que nosotros íbamos a fisgar cuando éramos pequeños. Tenía una biblioteca erótica maravillosa que subastamos y se la quedó un suizo.

—El término "berlanguiano" ya es universal, incluso lo ha aceptado la Real Academia de la Lengua, ¿en casa, en familia, su padre era "berlanguiano"?

Mi padre era muy contradictorio, muy brillante y genialoide pero esas situaciones "berlanguianas" las solía vivir más fuera de casa que dentro. En fami-

lia todo fluía de una manera normal, si se puede llamar normal a esta familia, que tengo mis dudas.

—Un momento berlanguiano fue la muerte de su padre. El día que falleció estaba prevista una gran paella en la casa de Somosaguas con motivo de la boda de su hermano Jorge.

Si, fue un momento berlanguiano total, tremendo. Yo iba a ser el encargado de elaborar los arroces para la boda de mi hermano Jorge, que se casaba ese día, y me llamaron por la mañana para decirme que mi padre había fallecido plácidamente en su cama al amanecer. Así que hubo que cambiar la boda por un funeral sobre el que revoloteaba cierto aroma a fumet fetén. Se puede decir que mi padre fue berlanguiano hasta su muerte.

—Hay que decir que, además de cineasta, es usted maestro paellero.

Más o menos, no se me dan mal. Doy clases de paellas y acabo de abrir un restaurante, "Berlanga", en la calle Méndez Pelayo, frente al Retiro.

—¿Claves para una paella en condiciones?

El caldo es fundamental, también que no lleve guisantes, pimiento rojo ni cebolla, menos en el arroz de bacalao, coliflor y cebolla que hago a la perfección y os recomiendo. Y por supuesto, un buen arroz, yo utilizo el arroz "Albufera" o un buen "bomba" y jugar con la cocción y el fuego e ir probando.

—Estamos en la Plaza Luis García Berlanga, de Húmera, ¿qué tal se vive a qui?

Es un lugar muy especial, maravilloso. Es el pueblo ideal, muy saludable, con su placita, todo a mano y lleno de bares y buenos restaurantes. Muy recomendable, entre nosotros. Ω



Infórmate



639 15 31 23



PHOENIX
Arquitectura Interior



phoenix_arquitectura_interior

Somos una empresa de **DISEÑO** y desarrollo de **PROYECTOS** de **REFORMA INTEGRAL** a medida, llave en mano, para **inversores y propietarios.**

mgconsultinginmobiliario@gmail.com



La vida perfecta
comienza con
la casa adecuada.



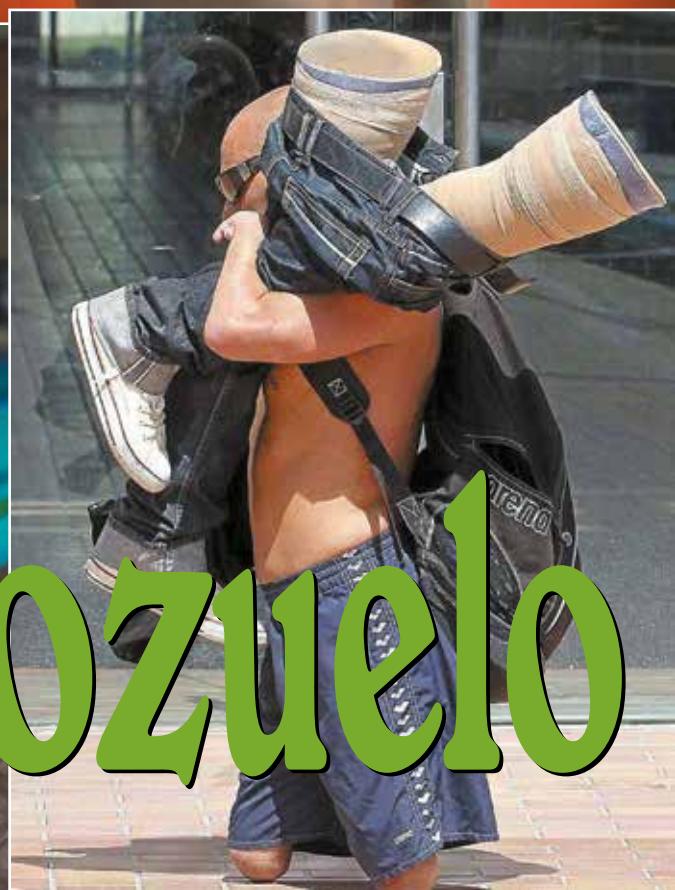
Infórmate



747 435 942



Tres Paralímp



Épicos de Pozuelo

SIEMPRE HEMOS PRESUMIDO QUE POZUELO ES CIUDAD DEL DEPORTE Y DE LOS GRANDES CLUBES QUE TENEMOS. AHORA QUEREMOS PRESUMIR DE TRES DE ELLOS, TRES DEPORTISTAS DE PRIMERA, QUE HAN LLENADO DE ORGULLO NUESTRA CIUDAD AL QUEDAR CLASIFICADOS PARA PARTICIPAR EN LAS PARAOLÍMPIADAS TOKYO 2020. UN LOGRO A BASE DE ESFUERZO, DEDICACIÓN Y COMPROMISO, ASÍ SON ELLOS Y TODO EL EQUIPO QUE TIENEN ALREDEDOR.

DESDE POZUELOIN QUEREMOS DARLES NUESTRA MÁS EFUSIVA ENHORABUENA. OS DEDICAMOS ESTAS MERECIDAS PÁGINAS CON TODO EL ORGULLO.

Carlos Martínez Fernández



©Tyranno
Fotografía

Nació y vive en Pozuelo. Se incorporó en el año 2006 al servicio de actividad acuática adaptada del ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, como parte del proceso de rehabilitación tras sufrir un accidente en el que perdió el brazo derecho.

En el año 2009 se incorporó a la recién creada sección de natación adaptada del Club de Natación Pozuelo. En la temporada 2010-2011, tras conseguir varias medallas en el Campeonato de España, la FEDDF le incorporó al programa de tecnicificación.

Fue en las siguientes temporadas y tras obtener grandes éxitos deportivos, cuando en la temporada 2014-2015 lo convocan para formar parte del Equipo Nacional de Promesas que participan en los Juegos Paralímpicos Europeos para Jóvenes en Croacia. Allí Carlos se proclamó doble Campeón de Europa Junior en las pruebas de 50 y 100 m. braza y consigue dos bronces en 50 y 100 m. mariposa, además de otros dos oros como integrante del equipo de relevos.

Su trayectoria no acaba de empezar y en el 2016 debutó con el equipo nacional absoluto en el Campeonato de Europa de Madeira. En el año 2017, participó en el Campeonato del Mundo IPC celebrado en Méjico, clasificándose para tres finales.

En el 2018 logró la medalla de bronce en el Campeonato de Europa IPC, celebrado en Dublín, en la prueba de 200 m. estilos, clase SM8.

Increíble cuando en diciembre del 2020 mejoró el Récord del Mundo 3en piscina corta en la prueba de 400 m. estilos clase SM8, en la piscina de El Torreón de Pozuelo durante el Trofeo de Navidad.

Ya en mayo del 2021, unas semanas después de conseguir la mínima B de clasificación para los Juegos Paralímpicos de Tokio, se proclamó Subcampeón de Europa en el Campeonato de Europa Absoluto IPC, en la prueba de 200 m. estilos SM8.



APROPERTIES
REAL ESTATE



LA PUERTA DE EUROPA

SE VENDE ría

EN APROPERTIES

Si su propietario quisiera ponerlo a la venta **con los mejores especialistas del sector inmobiliario.**

Serrano 60, 4^a
aproPERTIES.es
91 800 54 65

No es el único récord que ha batido, ya que en Junio de este mismo año, en el transcurso del Open Internacional IDM Berlín, lo ha vuelto a hacer en 400 m. estilos.

Recientemente ha sido nombrado Embajador de Madrid Capital Mundial del Deporte 2022 junto a un reducido número de deportistas.

Carlos, sin duda, ha sido el nadador referente del Club Natación Pozuelo en las últimas temporadas y ha hecho que en él se focalicen gran parte de las ilusiones de este club

por el compromiso de Carlos hacia ellos, su simpatía y su proximidad.

Además, este año Carlos ha sido el Pregonero de las Fiestas Patronales de Nuestra Señora de la Consolación de Pozuelo, un merecidísimo honor, aunque se vea empañado por la situación que vivimos.

Pero Carlos es mucho más que premios por los que se pueden sentir orgulloso, su gran corazón, humildad, cercanía y simpatía le hacen también grande en lo personal.



Isabel Yinghua Hernández Santos

Nació en Xian, con residencia familiar desde los dos años en Mérida (Badajoz). Desde los 8 años está unida a la natación. Participó en su primera competición de natación adaptada a los 12 años. Fueron sus buenos resultados obtenidos, los que le llevaron a entrar en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid. Ha participado en cinco campeonatos de Europa, obteniendo en individual 1 plata y 2 bronces. En relevos obtuvo 2 oros, 1 plata y 2 bronces.

En el Campeonato Mundial de México 2017, consiguió la plata en 100 m. mariposa y el bronce en 200 m. estilos.

En Londres 2019, bronce en relevos 4X100 estilos.

Para Isabel estos serían sus terceros Juegos Paralímpicos. En los de Londres 2012 fue finalista individual y de relevos y en Rio 2016 quedó cuarta en 100 m. mariposa.

Entre sus logros cabe también destacar el bronce en 100 m. mariposa y un oro como integrante de España en el relevo 4X100 estilos que obtuvo en el Campeonato de Europa IPC 2021, celebrado en Madeira.

Isabel tiene su licencia deportiva paralímpica con el ED Mérida, pero al residir en Madrid desde hace varias temporadas, también tiene licencia olímpica con el Club de Natación Pozuelo desde la temporada 2016-2017 y participa con el club en las competiciones de la FMN, habiendo obtenido una participación relevante como en los ascensos de categoría del equipo femenino. Otra gran deportista de la que nos sentimos orgullosos y que sin duda ha demostrado estar más que comprometida por el club.



Xavier Torres Ramis

Nació en Palma de Mallorca. No se puede escribir el palmarés de Xavi sin sentir una gran admiración por él.

Es una de las figuras más relevantes del deporte español a lo largo de su historia y del deporte mundial.

¡¡¡16 medallas paralímpicas!!! con carácter ininterrumpido desde Barcelona 92 hasta Londres 2012.

5 medallas de oro, es decir, 15 veces Campeón paralímpico!

5 medallas de plata, es decir, 15 veces Subcampeón paralímpico!

6 medallas de bronce, 5 récords del mundo batidos durante las citas paralímpicas, 21 medallas conseguidas en campeonatos del mundo, 16 medallas como absoluto y 5 como junior (12 oros, 8 platas y 2 bronces), 22 medallas conseguidas en campeonatos de Europa (9 oros, 8 platas y 5 bronces).

A lo largo de sus más de 20 años de carrera deportiva, ha sido 133 veces Campeón de España y 458 veces internacional.

Para Xavi, estos serán sus séptimos JJPP, algo al alcance sólo de campeones como él.

Pero él es una persona polifacética, además es entrenador y tiene actividad periodística. Ha sido entrenador del equipo

nacional de promesas de natación adaptada. Ha colaborado estrechamente con el Club Natación Pozuelo, impartiendo charlas a los deportistas y manteniendo contacto con los entrenadores, convirtiéndose en un gran conocedor del club. Entre otras distinciones, le ha sido concedida la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes.

Sin duda, Xavi es para todos un ejemplo de esfuerzo, de espíritu de superación, de disciplina y de constancia. Un catalizador de esos valores del deporte que todos admiramos y que son valores universales. Ω



Iván Rodríguez, la espiritualidad de un gran empresario

POZUELO IN



Probablemente si hablamos de Iván Rodríguez muchos sabemos quién es. Su padre fundó Ikasa, empresa que pasó a manos de sus hijos, siendo durante mucho tiempo Iván, el Consejero Delegado. A día de hoy se ha convertido en un referente de vivienda de calidad. Lo que pocos deben saber de él, es que Iván no es solo un hombre de negocios, es mucho más, es simpatía, generosidad, calma, paz, corazón... es espiritualidad y hoy hablamos con él para mostrarles el lado que realmente merece la pena conocer.

—Del mundo empresarial al mundo espiritual ¿Cuándo cambias tu camino?

Me empezó a interesar en el 2008/2010. Tuve una crisis personal que coincidió con la crisis económica aunque no tenía nada que ver la una con la otra.

—¿Por qué esa crisis existencial?

Se pueden producir por diversas maneras pero al final todas coinciden en lo esencial, de repente te das cuenta que todo lo que te han contado en tu vida sobre lo que es el mundo no va a ningún lado y llegas a la conclusión que debe de haber algo más.

—Eres un hombre de éxito ¿Es más fácil desde tu posición?

No, debo aclarar que el aparente éxito que he tenido en los negocios ha sido desde que empecé con la espiritualidad. La espiritualidad no es algo aparte, es parte de tu vida.

—¿Cómo te introduces?

Empecé a leer cosas. Un amigo me recomendó el libro “El poder de la hora”, después vinieron muchos otros, en ese momento necesitaba esa información y me llenó muchísimo y a partir de ahí me metí hasta el final, hasta el día de hoy. Era algo que necesitaba mucho en ese momento.

—¿Cómo plasmas esa espiritualidad en el mundo empresarial?

Es muy sencillo, la espiritualidad te da otra dimensión de lo que es la vida y le das sentido. Lo que no lo tiene es el mundo tal cual es, salir a sobrevivir, divertirse a ratos, sufrir la mayor parte del tiempo, no le contamos las cosas a las personas

queridas pero seguimos sufriendo.... van pasando los años y llega un momento que te mueres, eso es la vida. Siempre nos dicen que debemos conseguir, luchar, ganarnos la vida y me pregunté que si iba a ser feliz así y la respuesta fue un no. No solo lo plasmas en el mundo empresarial, también en el familiar, en la amistad...

—¿Notas cambios?

Cuando realizas una actividad profesional estresado, con una ambición desmedida, con poca honestidad, cuando te guías por el egoísmo, no puedes ser feliz ni pueden salir bien las cosas.

—¿Qué es para ti la felicidad?

El estar completamente alineado contigo mismo y darte desde dentro hacia fuera. De esta manera le das un sentido a la vida que no te habían contado.

—¿Y la espiritualidad?

Es un cambio de conciencia, esto quiere decir que hasta el momento en el que llegas tienes unas preocupaciones, unos valores, unos propósitos o unos conceptos que son los del mundo y con la espiritualidad eso cambia y al cambiar tu mentalidad cambia tu experiencia de vida y llegas a una mayor sensación de paz y disfrute interno. Empiezas a no tener incertidumbre y esto trae consecuencias. Uno de los contenidos que estudiamos es el mensaje de Jesús puro, al igual que otros.

—¿Crees en el ser humano?

Creo 100% en tanto que es algo más que un cuerpo. La espiritualidad no se entiende si no crees que hay algo trascendente que está más allá del cuerpo.



Método patentado SongFirst

APRENDE MÚSICA EN LA
ESCUELA MÁS REVOLUCIONARIA
DEL MUNDO

VIVE UNA
EXPERIENCIA ÚNICA

GUITARRA ⚡ TECLADOS ⚡ BAJO ⚡ BATERÍA ⚡ VOZ

TODOS LOS NIVELES TODAS LAS EDADES

RESERVA TU
CLASE DE PRUEBA

LLÁMANOS 610 941 783

WWW.SCHOOLOFRock.ES



AMPLIACIÓN HORARIO DE MAÑANA

PLAZAS LIMITADAS 10% DESCUENTO EN SEPTIEMBRE

School of Rock Pozuelo CC Monteclaro - Avda Monteclaro s/n



INTERNACIONAL
ARAVACA

www.internacionalaravaca.edu.es | C/Sta. Bernardita, 3 | 91 357 12 56



**Internacional Aravaca, primer colegio autorizado
para impartir el prestigioso Programa de la
Escuela Primaria (PEP) del IB en Aravaca-Pozuelo**

El Bachillerato Internacional (IB), con más de 50 años en España, ha estado en boca de todos en el ámbito de la educación desde que aterrizó en nuestro país. Se hizo especialmente popular cuando salió la noticia de que la Princesa Leonor lo estudiaría en Gales este próximo curso.

Esta conocida y prestigiosa organización a nivel mundial tiene varios programas enfocados cada uno en las diferentes edades del alumno. Todos ellos están reconocidos internacionalmente y muestran grandes ventajas frente a otros currículos. Animan a los alumnos a pensar con criterio y a resolver problemas complejos, impulsando su propio aprendizaje, además de ayudarles a explorar y construir sus propias identidades personales y culturales. Cuando International Aravaca se planteó implantar los programas del Bachillerato Internacional en el colegio, quiso hacerlo empezando por Infantil y Primaria, para poder construir los cimientos del IB desde que el alumno comienza su etapa escolar. “Dimos prioridad al programa enfocado a los más pequeños, ya que se centra en el desarrollo integral del niño como investigador en el colegio y en el mundo exterior -comenta la directora del colegio, Marta Martínez. “El perfil de un alumno IB conlleva el compromiso de ayudar a todos los miembros de la comunidad escolar y fuera de ésta, a aprender a respetarse a sí mismos, a los demás y al mundo que los rodea. Por ello, para International Aravaca empezar por los más pequeños es marcar realmente la diferencia”.

Este colegio del corazón de Aravaca y vecino de Pozuelo, ha estado dos años trabajando en la implementación del programa y ha obtenido la autorización este verano. “Estamos orgullosos de ser el primer colegio de la zona autorizado en el Programa de la Escuela Primaria (PEP-PYP) y si todo sale bien, también seremos colegio autorizado MYP, el mismo programa, pero de secundaria, el verano que viene”.

**—¿Entendió tu entorno este cambio?**

Nunca he hablado expresamente de la espiritualidad, lo único que he hecho es nada, el cambio lo hacía todo. Cuando eso ocurre te empiezan a preguntar ¿cuéntame? ¿qué te ocurre? De Pozuelo mucha gente. Se te empieza a conocer como una persona conciliadora y de fiar.

—¿Has tenido decepciones?

No, la espiritualidad te hace comprenderlo todo. Se defrauda el que se defrauda, aunque quieran hacerlo, depende de nosotros. La espiritualidad te enseña que tenemos un poder de decisión sobre cómo quieres interactuar. A partir de ahí ya no eres una marioneta que es dependiente de que los demás estén agradable con ella o no, eso se va.

—¿Va ligada la espiritualidad a alguna creencia concreta?

Le llamamos espiritualidad profunda para diferenciarla de la espiritualidad religiosa. Es algo más profundo.

—¿Eres creyente?

Sí, la espiritualidad es una creencia bastante más avanzada que la religión.

—Nos encontramos en una época de mucha incertidumbre

Tenemos arraigada la creencia de que para que nos vayan bien las cosas debemos sufrir, luchar, trabajar muchas horas... Una empresa la lleva una persona ofuscada, estresada, que no ve más allá, que no se para a considerar

algo más y otra empresa la dirige una persona feliz, tranquila, que todo lo que ocurre lo considera bien, hace lo que tiene que hacer... la segunda persona genera unión, a la primera no le aguanta nadie. Este ejemplo debería servir para ver que cualquier cosa que hagas en la vida cambia completamente cuando tú cambias, solamente la cuestión de las relaciones.

—¿Ves más intransigencia a raíz de la pandemia?

El principal problema que le veo a esta situación es que no se ha entendido que el miedo no favorecía. Son cientos de miles de artículos que dicen que el miedo deprime la inmunidad. ¿Por qué afecta de diferente manera a las personas? No lo saben, les falta un elemento de la ecuación y es el miedo. Personalmente me baso en mi experiencia, he vivido lo que hace el miedo. Debes empezar a atender a ti como medida de lo que debes hacer, el cuerpo es sabio.

—¿Cuál es la gran trampa?

Primero te sientes de mal humor porque te obligas a realizar cosas que no quieras creyendo que si no las haces no sobrevives, esa es la gran trampa. Primero te inquietas, luego te estresas, segunda señal, empiezan los ataques de ansiedad, siguen los síntomas físicos, quinta señal, acaba en enfermedad y no hemos hecho caso a ninguna de las señales. Si hacemos caso a las señales,

al principio es como dar un salto al vacío pero debemos confiar y luego nos damos cuenta de cómo cambia todo.

—No crees que no todo depende de nosotros

Depende mucho más de lo que pensamos pero si no lo podemos poner en práctica nunca lo comprobamos.

—Contabas con un respaldo familiar, económico... cuando comienzas tu nueva vida?

Nosotros tenemos la empresa familiar, que pudo haber quebrado en la crisis, pero estoy convencido que mi cambio de mentalidad influyó para que no ocurriese y eso después me lo han reconocido. Significó un cambio muy potente para la empresa.

—Eres una buena persona?

Soy una buena persona como se conocen ahora mismo a las buenas personas pero no es eso, no es que lo sea. El cambio de mentalidad no es cuestión de bueno o malo, es diferente, es una forma distinta de relacionarte con el mundo.

—Se hace un poco por el egoísmo de sentirte bien contigo mismo?

Sí, pero si tu estás bien, alrededor tuyo las cosas están bien.

—Debemos hacer todo lo que nos hace feliz?

Sí, pese a lo que pese y cuando llevas así un tiempo las cosas cambian, unos meses no más.

Restaurante Casa Luis



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



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



Calzado
Ropa
Complementos

Bisutería
Arte
Corner Gourmet

Una ventana de Menorca a Madrid

HORARIO

De 10.00h a 14.00h y de 17.00h 20.00h
excepto tardes de domingos y festivos

Pura Menorca

Av. de Europa 27 Tfno 663 29 62 63
puramenorca@puramenorca.es

Te esperamos



**Creemos
en la estética
preventiva**

Carmen Navarro
Centro de Belleza
Avenida Calvo Sotelo, 42
28224 Pozuelo de Alarcón
913620777



—¿Qué importancia le das al dinero?

Es un recurso de aprendizaje, tienes que saber relacionarte con el dinero. Tienes que aprender qué es la pobreza y la riqueza. Tienes que aprender que el dinero no se puede considerar un fin y cómo puede corromper. Tienes que aprender que el dinero es un medio de realizar tu divinidad interior, cuando le das como fin el mayor bien posible. La abundancia no es acumular mucho, es saber que a diario estás provisto.

—¿La envidia?

Es una consecuencia de tu creencia en tu baja valía.

—¿El peor defecto?

El más peligroso es el orgullo, la soberbia. Es el que más te destruye y te hace sufrir y además es traicionero porque no te das cuenta.

—¿No crees que estamos hechos para pensar en los demás?

Somos de una forma pero tenemos una especie de peso tremendo de unas creencias absolutamente castrante y limitante del cual nos tenemos que liberar. Cuanta más carga tienes peor estamos. Ser feliz no es cuestión de tener es cuestión de saber con qué ojos miras el mundo.

—¿Libertad individual felicidad colectiva?

La libertad es un valor, pero bien entendida. Está bien cuando eliges lo que te conviene, lo que te hace sentir mejor y por tanto lo que determina que todo alrededor tuyo cambie cuando cambias tu.

El problema es que la gente no sabe lo que le hace feliz, todo lo que no sea dar

no te hace feliz aunque el mundo nos enseñe a obtener. La felicidad es dar, compartir, el amor, el cariño, es ser una persona conciliadora y equilibrada y si además te va bien la vida, que esta actitud te hace que vaya bien, olé. La vida te da lo que necesita, unos necesitan vivir bien, otros amor y familia...

—¿Cómo es un día cualquiera de Iván?

Me levanto a las cinco, duermo 4 horas por la noche y una en la siesta. Me pongo a escribir, estoy con mi segundo libro, el primero fue "Espiritualidad y Biocentrismo". Estoy preparando unos estudios de espiritualidad de cuatro años telemático y presencial y será teórico y práctico. Hago una labor divulgativa muy amplia, tengo un canal en YouTube que se llama "Espacio sutil",



es un canal muy técnico. Serán para cualquier edad.

—¿Para cuándo los cursos y dónde?

Tranquilamente y será en Pozuelo. Habrá varias aulas con distintos niveles.

—¿Qué es lo que a ti te da la felicidad?

El amor. El amor del mundo es condicional, solo te quiero si tú eres de una forma; es exigente, solo te quiero si haces lo que yo quiero; es exclusivo, yo solo te quiero a ti y tu solo me quieres a mí; y es posesivo. El amor real es todo lo contrario.

—¿Has apartado a mucha gente?

Al principio se basa en separar a personas que no te hacen sentir bien, luego no. Todo esto es un proceso eterno y hay muchas fases. Acepto todo y es la forma en la que puedes llegar a sentirte de una manera que ni te lo imaginas.

—¿Y te han abandonado?

Abandonar es un concepto del mundo, no hay abandono. Estamos tan acostumbrados a lo que nos ocurre desde fuera que todo lo que nos ocurre es un drama y no es así, es cómo interpretas tú. Un proceso avanzado de la espiritualidad profunda es que te das cuenta que eres un creador de tu vida y depende de tu mentalidad o creas putadas o creas amor.

—¿Te has sentido incomprendido?

No, cuando comprendes todo esto, lo que ocurra deja de importarte. Sabes que todo pasa por algo y dejas de victimizarte y enfadarte.

—¿Qué opinas del panorama político?

Es uno de los ambientes más inconscientes. Pierdes el valor de la importancia, esas personas que van dándose importancia no las crees.

—¿Atiendes a los deseos?

Si, pero a los que me hacen sentir bien. Se podría pensar que es egoísta pero es al revés.

—¿En algún momento has hecho algo que te parece mal pero te hace feliz?

Si, pero voy ajustándolo poco a poco porque no compensa.

—¿Qué consejo darías?

Cuestiona todo lo que venga de fuera conforme a tu propio rasero, cuestiona todo. Tú eres tú.

—¿Cómo te defines?

No tengo una definición. Afortunadamente he descubierto una nueva forma de contemplar el mundo.

—¿Eres tímido?

Ahora no, no encuentro motivos para serlo, no te minusvaloras. Ω

Gran parte de los municipios del Noroeste de Madrid han decidido cancelar las fiestas patronales para evitar aglomeraciones como las que se vivieron en el barrio de Gracia de Barcelona.

Aunque la alcaldesa Pérez Quislant tenía preparada una carpa de 3.200 metros cuadrados para acoger el concierto de Taburete, todo parece indicar que los mejores sitios que podrán reservar los vecinos de Pozuelo para celebrar las fiestas de Nuestra Señora de la Consolación estarán situados en las terrazas de nuestro municipio. Por esta razón, una de las secciones de nuestra edición de septiembre quiere dar a conocer los negocios de hostelería que llevan las fiestas en su ADN y trabajan a diario para recordarte que Pozuelo Es Destino.

Bares de siempre y restaurantes de ahora formarán parte de un recorrido gastronómico que promete ser una fiesta para el paladar. Desde Coruña hasta Betanzos, desde Cádiz hasta Sevilla, desde Extremadura hasta Zamora, desde Portugal hasta Valencia. Y así hasta decir basta, porque si de algo puede presumir Pozuelo es de su variada gastronomía. Lugares donde empiezas de aperitivo y te acabas comiendo hasta la carta. Locales con tanta marcha que empiezas a cervezas y terminas suplicando la última copa.

Y es que puede que el Covid nos haya quitado las fiestas, pero como diría Mel Gibson en *Braveheart* "Nunca nos quitarán la libertad". Libertad para seguir disfrutando de un Pozuelo cada vez más vivo y dispuesto a ofrecer lo mejor de cada casa. Libertad para cantar aunque no brillen en el escenario grandes artistas. Eso sí, siempre respetando las medidas sanitarias para evitar posibles contagios.

No queremos ponernos románticos pero este mes de septiembre te esperan espetas de alegría, Chipirones en su pinta de cerveza, Cachopos de amistad y la única revista que en los buzones no puede faltar.

Por Daniel Martín.
Imagen: Ricardo Rubio.



Nada que celebrar, mucho que disfrutar

Food & Drink



Este año las barras de la plaza del Padre Vallet brillarán por su ausencia pero Andrés y su gente te recibirán con los botijos bien fresquitos en **LA AURORA**. Una parada obligatoria en estas fiestas "no fiestas" que prometen ser carne de reencuentros después de un largo y caluroso verano. Aunque para carne, la oreja a la plancha y demás raciones que podrás degustar en su terraza mientras presumes de bronceado y brindas con los tuyos.



Si los chiringuitos de playa te han sabido a poco, la buena de **SURI** ya ha encendido la mecha para que su Chillout al aire libre haga brillar sus fuegos artificiales. Justo enfrente del Ayuntamiento y respetando todas las medidas sanitarias, podrás celebrar "la vuelta al cole" con una gran variedad de refrescantes cócteles y Shishas de diferentes sabores.



No olvides pasar por **A MURALLA** si quieras saborear en tu casa unos buenos productos gallegos. Fina abrió hace pocos meses en la Plaza Mayor para dar a conocer su tierra, Galicia. Empanadas, quesos, pan, huevos... y por supuesto licores que te conquistarán el corazón.



Otro buen conocido de la Plaza Mayor durante las fiestas de septiembre es esta hamburguesería que las Peñas nunca han pasado por alto, **GRILL BURGER**. Y es que los hambrientos de copas y conciertos siempre hacían una parada aquí para dormir la resaca. Y aunque su especialidad sean las hamburguesas al carbón, puede que sea uno de los bares que mejor tiran y sirven la cerveza.



La siguiente parada nos lleva a otro rincón emblemático de Pozuelo donde las fiestas patronales siempre se han regado con cerveza y buenos amigos. El sabor extremeño de sus tapas marida a la perfección con una clientela que celebra cada mañana, tarde y noche la reapertura de este bar de siempre, **Bar Más Extremadura**. Su terraza promete convertirse en otro de los puntos de encuentro donde los nostálgicos de las fiestas querrán darse un pequeño homenaje.



DÉLICES es una pastelería francesa, visitar DÉLICES es disfrutar en todos los sentidos. Su coqueta y elegante tienda, hacen que todo el que la visita por primera vez, se conviertan en clientes asiduos deseosos de volver a probar las delicias de dulce y salado. Allí encontrarás una pastelería y cocina artesanal, elaborados en su propio obrador con la cocina a la vista de todos sus clientes. Entre sus especialidades dulces destacan, postres típicos de la pastelería francesa pero con un toque exótico, pasteles individuales, tartas, bollería recién hecha, Mignardises y tartas personalizadas por encargo, no te puedes perder en tus celebraciones!!.. En salado destacan las empanadillas artesanas de hojaldre de exquisitos rellenos, las quiches, la tortilla de patatas y platos de la saludable dieta mediterránea. Y mientras te preparan tu encargo para llevar en ecotapes, puedes disfrutar de un delicioso café en un ambiente relajado y elegante. El equipo de DÉLICES son todo amabilidad con la mayor atención.



Sin encierros ni corridas, los más taurinos siempre pueden salir por la puerta grande y llevarte una oreja espectacular en Plaza de la Coronación, 13, **BAR JAEN**. Un lugar con mucha historia que acogió originalmente el recinto de la plaza de toros del municipio. Como amantes de la música, tanto César como su hijo siempre han estado muy apegados a La Lira de Pozuelo, así que esperamos que los instrumentos pongan color a estas fiestas tan apagadas.



Aunque para homenaje el que te puedes dar en este restaurante que ya ha conquistado a medio Pozuelo. Bajando por la Calle Luis Bejar y girando a la derecha nos encontramos con un lugar de lo más acogedor donde su carta y platos del día adquieren un sabor especial después de pasar por su horno, hablamos de **HORNO BOLA**. Tú pides un buen vino que ellos ya se encargarán de sorprenderte con asados, fideuas, verduras, pescado o una lasaña que nada tiene que envidiar a las de la Toscana.



Los más nostálgicos de "Verano Azul" ya han confirmado que del **BARCO APARICIO** no se moverán. Bajando por la calle Benigno Granizo, el asfalto comienza a ser navegable y el olor a mar te invita a echar el ancla en su terraza. Sol, marisco, pescado fresco y Carmen te esperan a bordo de esta embarcación que lleva celebrando las fiestas de Pozuelo desde que Aparicio sólo era una pescadería. Zamburiñas, Albariño y juntarte con aquellos que conoces desde niño.

Food & Drink



Llegado el momento copas, en la explanada del Centro Comercial El torreón podemos hacer una parada en el chiringuito más playero de pozuelo. La terraza de **LA GARITA** es el nuevo punto de encuentro de la gente guapa, joven y universitaria de la zona. Copas a buen precio y el ambiente perfecto para decir adiós a la depresión postvacacional y tomarse una o dos copas al ritmo de buena música. Uno de esos sitios donde te cruzas con gente conocida por cada mesa que pasas, así que si tus amigos se van pronto a casa, siempre puedes enganchar con otros.



Si queremos celebrar las fiestas de Nuestra Señora de la Consolación por todo lo alto, toca hacer una visita a la parilla con más solera de Pozuelo. Pero si no vas con hambre y te apetece pasar un rato agradable entre amigos, ve reservando mesa en su Chillout porque allí estaremos todos echando de menos a los que faltan. A dos pasos de La Estación y más renovada que nunca, **LA ESPAÑOLA** se ha convertido en un restaurante de siempre con todo el carácter y personalidad de ahora.



Muchos han dejado el alcohol pero no Las Margaritas. Si ese es tu caso, muy cerca de Caná en Calle Atenas, 2 Ilianay su familia sabrán complacerte como Dios manda. El mexicano **SI NOS DEJAN** es lo más parecido a plantarte en un bar perdido de Acapulco o Guanajuato y probar auténtica comida mexicana. Comida casera que huye de los congelados para helado cuando pruebas uno de sus platos. Y por supuesto, todo acompañado de margaritas de sabores que preparan en el momento, porque aunque tengas antojo de tacos, no hay que olvidar que estamos en fiestas.



Empezamos a subir por la Avd de Europa 26 y llegamos a **PURA MENORCA**. Los hermanos Javier y Lola García, son de Pozuelo pero unos enamorados de esta preciosa isla. Han querido traernos un trocito de ella con los productos más conocidos y que tengamos la oportunidad de poder adquirir unas avarcas menorquinas, Pretty Ballerinas o accesorios de Mascaró sin tener que coger un avión. Además de la ropa y complementos, tienen el rincón gourmet donde te ofrecen los productos más típicos de la zona.



Sin irnos de la avd de Europa, en la C/ Oslo, 1 lleva más de veinticinco años al servicio de los vecinos de Pozuelo, quién no conoce **CASA LUIS**. Dos generaciones en la dirección, padre e hijo al frente de uno de los restaurantes más emblemáticos del municipio, pura simpatía y profesionalidad. Cocina española de gran calidad y una espléndida carta de vinos podremos degustar, manjares que entran por los ojos y saboreas en el paladar. Aún nos quedan días de buen tiempo para disfrutar de su amplia terraza, ahora ampliada y reformada.



Ya en la Avenida de Europa pillamos sitio en la terraza de este restaurante donde tal y como rezan sus camareros "Aquí Cachopo y después gloria", **PARRILLA ASTURIANOS**. Aunque su carne a la piedra es uno de los platos más demandados por los clientes, los camareros no paran de hacer viajes con bandejas cargadas de cerveza y tintos de verano. Desde las 14:00 hasta las 19:00 tienen el sol de cara y eso siempre es de agradecer, sobre todo cuando quieras mantener el moreno playero del verano.



¡Que no decaiga el tapeo! Junto a **Molinaseca** en calle Francia, 9 nos esperan las delicatessen con las que el chef Marcos Antonio ha enamorado a medio Pozuelo. Su arroz costreado con colas de carabineros y arroz negro con sepia y chipirón saben tanto a verano que te recomendamos ir en bañador a su terraza aunque esté cayendo la del pulpo. Platos que parecen recién salidos de un Estrella Michelín al alcance de todos los bolsillos, gustos y colores. La democratización de la alta cocina donde los 5 cincos **SENTIDO'S** cobran sentido. Una parada obligada antes de coger el último vuelo a los bares de vía de las dos Castillas o como lo llaman algunos, el Puerto Banús de Pozuelo.



Los que somos muy de Sur nunca nos cansamos de brindar por la Feria de Abril o disfrutar del buen pescaito frito con una copa de manzanilla, **LA MONTANERA**. Este año toca reinventarse así que las fiestas de Pozuelo pueden aires gaditanos o malagueños. Y es que como dicen por ahí, para gustos colores y para cosa buena, su tortilla de camarones. Su nueva terraza ha llegado para quedarse y recordarte que el verano todavía no se ha acabado.



Ojo que también hay sitio para los que quieren brillar como las grandes estrellas y es que el próximo grupo de música que toque en las fiestas de Pozuelo puede salir de **SCHOOL OF ROCK**. La red de escuelas norteamericana con más de 30.000 estudiantes que prepara a jóvenes y adultos para poner ritmo a su pasión y convertir la música en algo más que un hobby. Una propuesta novedosa, original y divertida donde muchos sacarán a relucir el talento musical que llevaban escondido. Ω



VUELTA AL COLE CON UNA ESPALDA SANA: LA IMPORTANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS HÁBITOS POSTURALES DE NUESTROS HIJOS

Septiembre ya llegó y con él la vuelta al cole, las ganas de volver a ver a los compañeros de clase y recuperar las actividades colectivas. Para los padres esto suele suponer el estrés de preparar los libros, uniformes, menús y nuevos horarios de actividades extraescolares para que los más peques vayan bien equipados ya desde el primer día de curso.

Todas las actividades afectan a la columna de nuestros hijos. Cuando nuestros hijos están en clase prestando atención a la lección, escuchan por los oídos, ven por los ojos y procesan toda la información en su cerebro. Las señales viajan desde éste por la médula espinal hasta los dedos para que puedan escribir sus apuntes o tocar un instrumento. Una columna sana y bien alineada permite la conducción de estas señales nerviosas de manera óptima mejorando el rendimiento en el colegio o en el deporte.

Entre todo ese material hay uno que destaca: la mochila. ¿Qué tamaño será el adecuado? ¿Qué forma? ¿Con ruedas o sin ellas? Las mochilas demasiado cargadas es uno de los factores que, junto con el uso excesivo de los móviles y tablets, ha influido en el aumento de niños con problemas de columna. Desde 1996, este número se ha incrementado en un 330% en Espa-

ña. La escoliosis (curvatura lateral de la columna) tiene a menudo su inicio entre los 10 y los 15 años, momento de desarrollo óseo de un individuo. Por eso, prestar atención a la postura que tienen nuestros hijos y a los hábitos de columna en la etapa escolar es de extrema importancia.

Una mochila vacía con ruedas llega a pesar hasta un 80% más que una mochila clásica. Además existe la tendencia a cargarlas más, pudiendo llegar a sobrepasar incluso los 25kg. En algún momento del día tendrán igualmente que cargarla o levantarla, por ejemplo para subir una escalera. Además, arrastrándola se suele adaptar una postura incorrecta girado e inclinado el cuerpo hacia el lado de la carga.

Algunas recomendaciones para los peques para un septiembre más sano:

- Elegir** una mochila adecuada a su estatura. Cuando sobrepasa la zona lumbar es demasiado grande.

- Controlar** el peso de la mochila. No debería pasar el 15% del peso del niño. Por ejemplo, si tu hijo pesa 30kg no debería llevar más de 4,5kg en su mochila.

- Usar** siempre ambas asas sobre los hombros y ajustar las asas de la cintura. Nunca llevar la mochila en un solo hombro.

Como padres nos preocupamos por la

buenas salud de nuestros hijos pero esto no solo se consigue eligiendo una buena mochila. Ojalá pudiéramos controlar el peso de los libros, el estrés del día a día, las posturas al sentarse en clase, etc.. Cada vez son más los padres que traen a sus niños a la consulta para revisar su columna, cuidarla y mantenerla en las mejores condiciones.

Mi objetivo como doctora de quiropráctica es ver a nuestros hijos convertirse en adultos sanos, conseguir sus sueños y disfrutar de una vida llena de salud hoy y mañana. Por eso me especialicé en pediatría por la asociación internacional de pediatría en EEUU para poder cuidar de más peques.



CONOCE LA CALLE CIRILO PALOMO

La Frutería de Miguel



Tienda de referencia en el sector. Déjate asesorar por ciclistas profesionales.

Calidad, sabor y frescura en sus productos.

Especializados en todo tipo de frutas, verduras frescas, setas y hongos.

Servicio de domicilio



Rivera Bon Fromage es una tienda gourmet que ofrece productos artesanos de alta calidad, a buenos precios. Servicio a domicilio

60 años en Pozuelo cuidando de tus mascotas.
Servicio de peluquería, veterinaria y servicio a domicilio



LA GRAN VIA DE POZUELO

Food & Drink



LA NUEVA ESPAÑOLA TIENE NUEVOS MISTERIOS





MUCHO QUE DECIR

En palabras de Amando “Seguimos trabajando con la ilusión del primer día”. Si este mes de mayo celebraba su 40 aniversario inaugurando nuevos espacios y un reservado de lo más exclusivo, este verano se han puesto manos a la obra para sorprender a sus comensales con una entrada que dice mucho de este mítico restaurante y su nueva carta.

Una carta que además de carne y pescado a la parrilla, te invita a degustar las nuevas propuestas del Chef: Tiradito de pez mantequilla con guacamole y vinagreta de Granada, Cecina de Wagyu, y lamina crujiente de pan o Tacos de corvina macerados con wakame, fresas y mayonesa de curry.

El nuevo hall de La Española es una declaración de intenciones, y es que nada más entrar ya puedes imaginarte lo que te vas a encontrar sobre la mesa. Este rediseño interior nace con la intención de ofrecer a los clientes una experiencia completa que va desde la cuidada elaboración de sus platos hasta una ambientación que te hará

disfrutar todavía más cada bocado y te hará sentir como en casa.

Desde que se inaugurase en julio de 1981, el restaurante La Española ha logrado ganarse la confianza de muchos clientes que vienen de todas partes de Madrid para disfrutar de su carne roja a la parrilla. A pesar de los malos tiempos que le ha tocado vivir al sector hostelería, Amando ha sabido reinventarse y adaptarse a los nuevos tiempos, ofreciendo a los clientes una exquisita oferta gastronómica y varios espacios diseñados a su medida donde poder disfrutar de una copa con amigos o celebrar un evento familiar por todo lo alto.

Si la “vuelta al cole” se te está haciendo demasiado cuesta arriba, reserva mesa en uno de los espacios de su amplia terraza, donde el verano sigue estando muy presente. Uno de esos rincones emblemáticos de Pozuelo donde volver siempre es plato de buen gusto.

Este restaurante dispone de:

- SERVICIO DE APARCACOHES.
- SISTEMA DE IONIZACIÓN BIPOLAR EN EL AIRE Y DESINFECCIÓN DIARIA DE TODOS LOS ESPACIOS.
- HACEN ENVÍOS A DOMICILIO Y CUENTAN CON UNA APP MÓVIL PROPIA DE DELIVERY. Ω



Restaurante La Española

Avd. Juan XXIII, s/n
28223 Pozuelo de Alarcón

Fijo: 91 715 87 85

Móvil: 671 435 576

info@restaurantelaespanola.es

www.restaurantelaespanola.es

HAZ TU PEDIDO ON LINE



**María,
15 días
+ 3 amigos**

ESTANCIAS TEMPORALES
¡EXPERIENCIAS QUE PERDURAN!

Por una convalecencia postoperatoria, por descanso o vacaciones...

Sea cual sea el motivo de su estancia, nuestras excelentes instalaciones le ofrecen unas condiciones de alojamiento privilegiadas.

Restauración propia y adaptada a cada necesidad, actividades y visitas socioculturales, programas de rehabilitación y fisioterapia...

Nuestras estancias temporales están diseñadas para garantizar su bienestar y la tranquilidad los familiares cumpliendo con la normativa y protocolos ante la COVID-19.

Para unos días o unas semanas, descubra los beneficios que le ofrece ORPEA.

Le esperamos en su centro ORPEA más cercano

ORPEA MADRID ARAVACA
Avda. del Talgo 53 • Aravaca
913 878 790

ORPEA MADRID VALDEMARÍN
C/ Blanca de Castilla 8 • Aravaca
917 400 566

**Estancias
Temporales**
ORPEA
RESIDENCIAS

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ORPEA IBÉRICA

f www.orpea.es