

PUBLIHoy

Revista mensual 35.000 ej. buzoneados Madrid Sur - Septiembre 2026 - Nº 149

*El otoño es poesía
escrita por la naturaleza*

Septiembre es el momento de adelantarte al invierno

Evita las prisas de última hora y asegúrate de tener tu suministro listo cuando llegue el frío.

Ahorro energético

Te ayudamos a encontrar la tarifa que mejor se adapta a tu consumo.



Luz y Gas Repsol

Comercializamos luz y gas con asesoramiento personalizado.



Gasóleo Repsol

Suministro rápido y de confianza.



10€

de descuento

Gasóleo calefacción

Disfruta de **10 € de descuento** en pedidos de más de **500 litros** a través de **WhatsApp** o **web**.

Visítanos y
descubre todos
nuestros servicios



 **918 930 095**

 **635 643 946**

(Número válido solo para Whatsapp, no llamadas)

¿Tu piscina pierde agua?



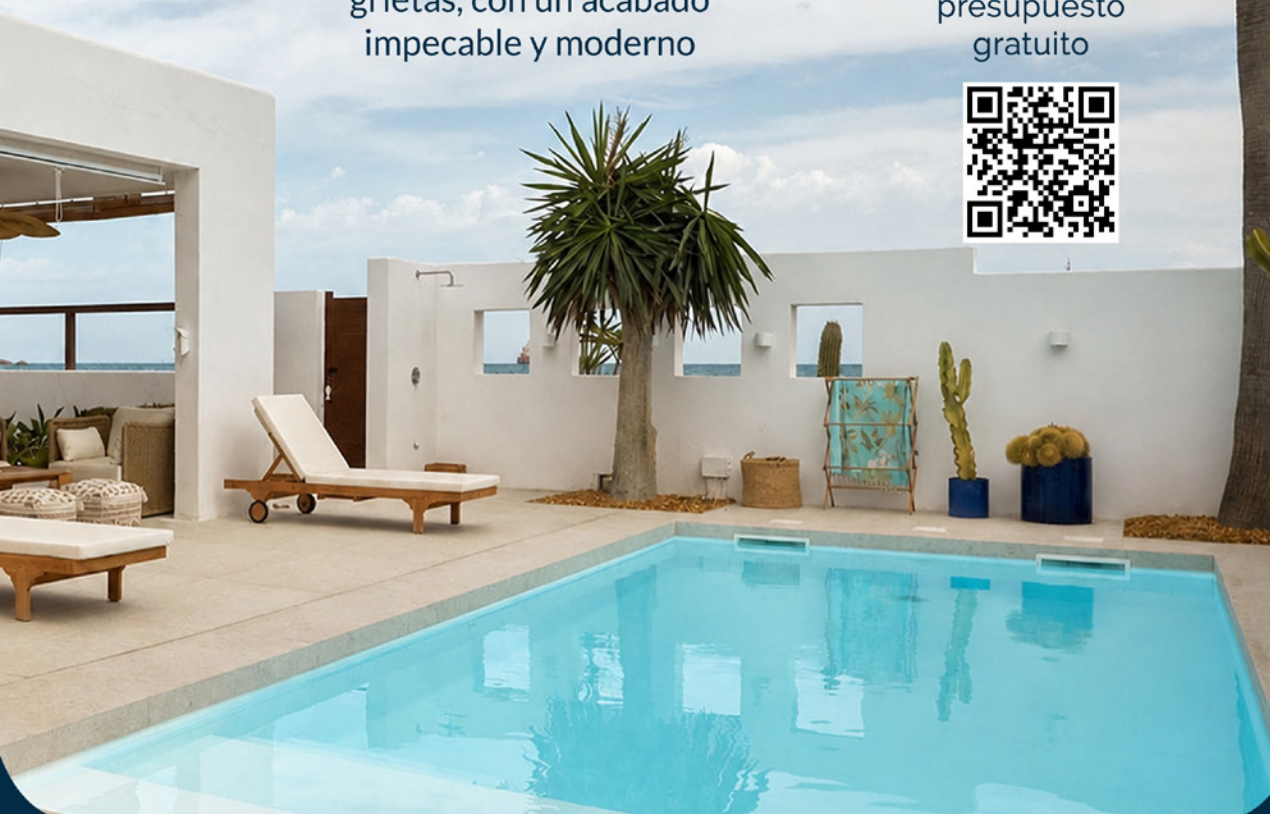
TURBINAS PARA NADAR
BINDER

Nosotros lo solucionamos

Recupera la ilusión de estrenar piscina
sin tener que hacer una nueva

Rehabilitamos tu piscina
por completo: sin fugas, sin
grietas, con un acabado
impecable y moderno

Contáctanos hoy
mismo y solicita tu
presupuesto
gratuito



91 295 11 99
www.ramapiscinas.com

Expertos en
rehabilitación de piscinas
con **lámina armada**



Más de 2.500
proyectos
realizados

¿Sueñas baños?



Nosotros los hacemos realidad

C grupo **VASA**  BAÑOS & COCINAS

Almacén de fontanería y calefacción



Stock y
Outlet



Distribuidores de
Gala sanitarios



Presupuestos
sin compromiso



Financiación 12
meses sin intereses

¿Sueñas cocinas?



Nosotros las hacemos realidad

Nuestro equipo de expertos está para ayudarte a encontrar las mejores soluciones.



Últimas
tendencias



Atención
personalizada



Presupuestos
sin compromiso



Financiación 12
meses sin intereses

C grupo **VASA**

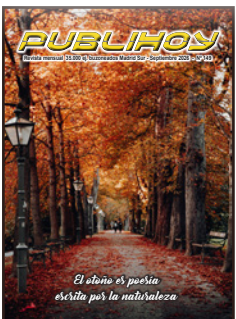
BAÑOS & COCINAS

Viario de Ronda nº 24, en Parla - 91 664 46 17 / 18 - 627 91 28 13 - info@covasa.es

Exposición baños y cocinas: L a V: 10:30h-14h y 16:30h-20:00h – S: 10h-14h.

Almacén profesional: L a V: 8:30h-13:30h y 16:00h-19:00h

www.covasa.es



PUBLIHoy La Revista

Griñón - Serranillos - Cubas - T. Calzada
T. Velasco - Parla - Sector 3 Getafe

☎ 649 797 448 - 615 172 204 - 91 605 31 60
publihoysberlin@gmail.com

Imprime y edita: Gráficas Berlín, S.L. Depósito Legal: M-3706-2025

Mejora tu circulación: hábitos sencillos para cuidar tu salud cada día



Una buena circulación sanguínea es fundamental para que el organismo reciba el oxígeno y los nutrientes que necesita. Pequeños cambios en el estilo de vida, como mantenerse activo, cuidar la alimentación o practicar disciplinas como el pilates, pueden ayudar a prevenir la sensación de piernas cansadas y favorecer el bienestar general.

La circulación sanguínea es un proceso esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo. Gracias a ella, la sangre transporta oxígeno, nutrientes y hormonas a todos los órganos, mientras recoge las sustancias de desecho para su eliminación. Cuando este sistema no funciona de manera óptima pueden aparecer síntomas como pesadez en las piernas, hormigueo, calambres, hinchazón o sensación de cansancio.

Uno de los mejores aliados para mantener una buena circulación es el ejercicio físico. Caminar a paso ligero durante media hora al día, montar en bicicleta, nadar o subir escaleras favorece el retorno venoso y fortalece el sistema cardiovascular. Si el trabajo obliga a permanecer muchas horas sentado o de pie, es recomendable levantarse y moverse unos minutos cada hora para activar la musculatura de las piernas.

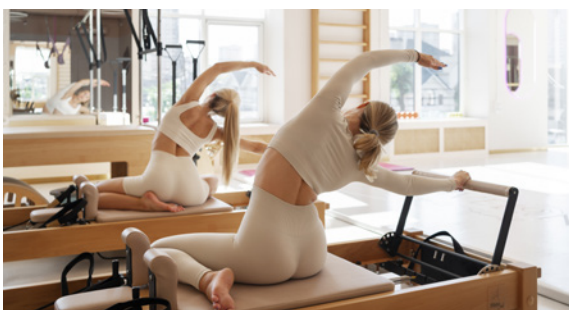
La alimentación también influye de forma decisiva. Una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y pescado azul aporta antioxidantes y nutrientes que contribuyen a mantener los vasos sanguíneos en buen estado. Beber suficiente agua durante el día ayuda a conservar una correcta fluidez de la sangre, mientras que reducir el consumo de sal puede prevenir la retención de líquidos.

Otro consejo sencillo consiste en elevar las piernas unos minutos al finalizar la jornada y evitar prendas excesivamente ajustadas que dificulten el retorno de la sangre. Mantener un peso saludable, no fumar y controlar el estrés son hábitos igualmente beneficiosos para la salud vascular.

El pilates es un método de ejercicio que combina movimientos controlados, respiración y concentración para fortalecer el cuerpo de forma equilibrada. Se centra especialmente en la musculatura profunda del abdomen, la espalda y el suelo pélvico,

mejorando la estabilidad y la postura. Su práctica regular aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, además de aliviar tensiones musculares y reducir el riesgo de lesiones. Es una disciplina apta para todas las edades y niveles de condición física, ya que los ejercicios pueden adaptarse a las necesidades y capacidades de cada persona.

Cuidar la circulación no requiere grandes sacrificios, sino incorporar pequeños hábitos saludables a la rutina diaria. Con constancia y un estilo de vida equilibrado es posible mejorar el bienestar, aumentar la vitalidad y proteger el sistema circulatorio a largo plazo.





MOOD STUDIO

PILATES + MOVEMENT

Bienestar. fuerza y movimiento



611 215 447 - www.moodstudiopilates.es - @moodstudio_pilates

C.C. CUBAS PLAZA, Av. Acacias 1, 1ª Planta
Cubas de la Sagra (frente a Mercadona)

Los papeles que te salvarán la vida (y el patrimonio) si el mundo se vuelve loco

Imagínalo por un segundo: un aviso de evacuación de emergencia, el cielo cambiando de color o una fuga de agua masiva que te obliga a salir corriendo de casa en cinco minutos. En medio del caos, la adrenalina se dispara y solo puedes pensar en lo esencial: tu familia y tus mascotas. Pero, ¿qué pasa con el esfuerzo de toda tu vida? ¿Qué pasa con tu hogar?

Cuando la tormenta amaina, lo que te devuelve la estabilidad no son las paredes que quedaron en pie, sino **los documentos que demuestran que esas paredes son tuyas**. En CMS Inmobiliaria by Keller Williams sabemos que prevenir no es de exagerados, es de personas inteligentes.

Si mañana tuvieras que meter tu vida inmobiliaria en una mochila impermeable, estos son los tesoros de papel que tienen que ir contigo sí o sí.



El “Escudo Digital y Físico”: Tus Imprescindibles

Si tienes estos documentos bajo control, tu recuperación post-catástrofe será diez veces más rápida.

 Propiedad e Identidad	 Finanzas y Protección
Escritura pública de la vivienda El documento definitivo ante notario que demuestra que tú eres el legítimo dueño.	La póliza de seguro de hogar Con el número de póliza visible y el teléfono de emergencias de la compañía.
Documentos de identidad (DNI/Pasaporte) De todos los miembros de la familia que residen en la vivienda.	Último recibo del IBI Clave para demostrar el valor catastral y que estás al corriente de tus obligaciones.
Certificado de Eficiencia Energética Parece menor, pero te lo pedirán para cualquier trámite de ayudas o reformas oficiales.	Contrato de hipoteca (si aplica) O el documento que acredite la situación financiera actual del inmueble con el banco.



¿Tu casa en una carpeta?

Tu Check-List de Supervivencia Inmobiliaria

No dejes tu futuro al azar. Asegúrate de tachar cada uno de estos puntos antes de que ocurra cualquier imprevisto:

- **El “Plan B” Digital:** Escanea absolutamente todo y súbelo a una nube segura (Google Drive, Dropbox o iCloud) con verificación en dos pasos.
- **Copia de seguridad en mano:** Guarda un pendri-

ve cifrado en tu mochila de emergencia junto a las copias físicas.

- **El inventario visual:** Haz un vídeo recorriendo tu casa y fotografiando los electrodomésticos y objetos de valor. Si el seguro pide pruebas, un vídeo vale más que mil palabras.
- **La regla de los 5 minutos:** Mantén la carpeta física en un lugar accesible y conocido por toda la familia. Si hay que salir corriendo, se coge en un segundo.

**El consejo de los expertos:
Más vale prevenir que lamentar**

En el sector inmobiliario vemos a diario cómo un simple papel puede acelerar o destruir un proceso de indemnización o venta. Las catástrofes no avisan, pero la burocracia posterior puede ser un segundo desastre si no estás preparado. Dedica treinta minutos este fin de semana a organizar tu carpeta de emergencia. Tu “yo del futuro” te lo agradecerá eternamente.

Si tienes dudas o necesitas asesoramiento para proteger el valor de tu patrimonio, en CMS Inmobiliaria estamos para guiarte en cada paso. Porque proteger tu casa es, al fin y al cabo, proteger a los tuyos.



Encuentra las 8 palabras clave del artículo relacionadas con la seguridad de tu hogar y tu patrimonio.

E	S	C	R	I	T	U	R	A	B	C
A	P	A	T	R	I	M	O	N	I	O
A	Z	I	L	O	P	E	X	U	V	B
C	A	H	V	X	O	I	V	U	T	I
E	T	I	D	I	N	F	G	H	C	O
T	R	P	N	U	B	E	O	E	F	R
O	I	O	O	L	D	I	S	K	U	U
I	M	E	U	F	S	E	G	U	R	O
H	N	C	G	E	R	O	M	F	G	H
J	I	A	E	S	E	M	D	C	B	A
A	A	T	E	P	R	A	C	L	M	N

ESCRITURA - PATRIMONIO - SEGURO
- HIPOTECA - POLIZA - CARPETA NUBE - IBI

LA INMOBILIARIA DE LAS PERSONAS
después... vienen las casas

★ 25 años de aprendizajes a su servicio exclusivo

cmsinmobiliaria.com

91 0289 301

Real 3, locales 5 y 6 - Torrejón de la Calzada (MADRID)

¡AHORA TAMBIÉN EN BOADILLA DEL MONTE!

Un modelo con fuerza global y alma de vecino

En CMS Inmobiliaria by Keller Williams equilibramos la balanza: te aportamos el soporte financiero e internacional de una red líder con más de 250.000 agentes, combinado con la transparencia y honestidad de llevar 25 años defendiendo el valor de los hogares en Torrejón de la Calzada, la zona sur de Madrid y La Sagra de Toledo.

Septiembre: el mes perfecto para unas vacaciones sin aglomeraciones

Cuando termina el verano para la mayoría, comienza una de las mejores épocas para viajar. Septiembre combina temperaturas agradables, precios más bajos y destinos mucho más tranquilos. Si buscas desconectar sin las largas colas ni las playas abarrotadas de agosto, este es tu momento.



Vista panorámica de la costa de Nerja, un municipio andaluz situado en la provincia de Málaga, España. Destino turístico popular en la Costa del Sol.

Viajar mejor... y gastar menos

Con la vuelta al trabajo y al colegio, la demanda turística disminuye notablemente. Esto se traduce en ofertas en hoteles, vuelos y apartamentos vacacionales, permitiendo disfrutar de destinos que durante el verano pueden resultar mucho más caros.

Además del ahorro económico, septiembre ofrece una experiencia mucho más relajada. Monumentos, museos, parques naturales y playas recuperan la calma, haciendo que cada visita sea mucho más agradable.

En el ámbito nacional, las costas del Mediterráneo siguen ofreciendo temperaturas del agua cercanas a los 24 °C, ideales para bañarse. Destinos como la Costa del Sol, la Costa Blanca o las Islas Baleares conservan un ambiente veraniego, pero mucho más tranquilo.

Para quienes prefieren la naturaleza, septiembre también marca el inicio de una temporada excelente para practicar senderismo. Los días si-



Mallorca es una de las islas que forman parte de las Islas Baleares.

guen siendo largos, el calor es menos intenso y muchos bosques comienzan a mostrar los primeros colores del otoño.

Destinos ideales para el final del verano

Las ciudades europeas también resultan especialmente atractivas en estas fechas. Pasear por Lisboa, Roma, Praga o Viena es mucho más cómodo con temperaturas suaves que invitan a recorrer sus calles sin el calor sofocante del verano.

Los amantes del turismo rural encuentran igualmente una excelente oportunidad para descubrir pequeños pueblos, alojarse en casas rurales o recorrer rutas gastronómicas ligadas a las vendimias, uno de los grandes protagonistas del mes.

Panorámica de la ciudad de Lisboa



La Playa de la Fossa es una de las más populares de Calpe y una de las mejor valoradas de la Costa Blanca.



El pintoresco pueblo pesquero de Punta Mujeres en el norte de Lanzarote, Islas Canarias



Si el objetivo es prolongar el verano, destinos como las Islas Canarias mantienen un clima cálido prácticamente durante todo el año, mientras que países mediterráneos como Grecia, Croacia o Malta siguen ofreciendo días soleados y un mar perfecto para el baño.

¿Por qué elegir septiembre para viajar?

- Temperaturas suaves y agradables.
- Hoteles y vuelos más económicos.
- Playas menos masificadas.
- Monumentos y museos con menos colas.
- Excelente época para senderismo y turismo rural.
- Comienzan las vendimias y numerosas fiestas gastronómicas.
- Mayor tranquilidad para disfrutar y hacer fotografías.
- Ideal tanto para escapadas nacionales como internacionales.



Gracias a su privilegiada ubicación en el corazón del Mediterráneo, la gastronomía maltesa destaca por su extraordinaria diversidad.

Septiembre demuestra que no hace falta viajar en plena temporada alta para disfrutar de unas vacaciones inolvidables. Menos prisas, más tranquilidad, mejores precios y un clima muy agradable convierten este mes en uno de los secretos mejor guardados de los viajeros más experimentados.

¿Sabías que...?

Septiembre es considerado por muchas agencias de viajes como el mejor mes para combinar buen tiempo y ahorro. En algunos destinos turísticos, el precio de un hotel puede reducirse entre un 20 % y un 40 % respecto a agosto, sin renunciar a unas condiciones climáticas excelentes.



Grecia



**GESTOR DE RESIDUOS
NO PELIGROSOS**

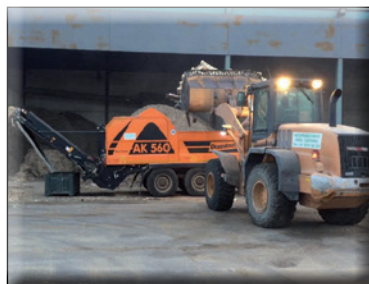
**COMPRA-VENTA
Y FABRICACIÓN DE PALETS**

**TRATAMIENTO
FITOSANITARIO NIMF-15**

VENTA ASTILLA

VALORACIÓN ENERGÉTICA

SERVICIO DE CONTENEDORES



C/ Río Alberche, s/n -- C/ Río Guadarrama, 1
Pol. Ind. "Las Arroyadas"
CUBAS DE LA SAGRA (MADRID)

☎ 91 814 06 33 - 661 81 05 03

✉ recuperacioneshnoscaceres@gmail.com

Pilates Reformer: el entrenamiento que está conquistando a todas las edades

Cada vez más personas descubren el Pilates Reformer como una forma eficaz de ganar fuerza, tonificar el cuerpo, mejorar la movilidad y sentirse mejor en su día a día. Lejos de ser una moda, el método creado por Joseph Pilates hace casi cien años cuenta hoy con un sólido respaldo científico que demuestra sus beneficios para personas de todas las edades y niveles de condición física.

El Pilates de máquinas tiene su origen en la década de 1920 de la mano del alemán **Joseph Hubertus Pilates**, creador de un innovador sistema de entrenamiento basado en el control del movimiento, la respiración y el fortalecimiento del cuerpo desde su centro o core. Durante la Primera Guerra Mundial comenzó a experimentar con sistemas de resistencia mediante muelles para ayudar a personas con movilidad reducida a ejercitarse desde la cama. Aquellos primeros dispositivos sentaron las bases de los aparatos que desarrollaría años después, y que evolucionarían en las máquinas que conocemos actualmente como el actual **Reformer**, hoy convertido en la máquina más emblemática del método.

A diferencia de otros entrenamientos, el Pilates Reformer utiliza la resistencia progresiva de los



**CLÍNICA DENTAL**
CASARRUBUELOS

**ODONTOLOGÍA DE VANGUARDIA
EN TU CLÍNICA DE SIEMPRE**

**ODONTOLOGÍA GENERAL**

**IMPLANTOLOGÍA
MÍNIMAMENTE INVASIVA**

**ESTÉTICA DENTAL &
ÁCIDO HIALURÓNICO**

**RADIOLOGÍA DIGITAL &
ESCÁNER DENTAL**

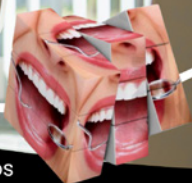
**ORTODONCIA**

**ENDODONCIA**

**ODONTOLOGÍA DIGITAL**

**ODONTOPEDIATRÍA**

**10%
DESCUENTO
EN IMPLANTES
PROMOCIÓN
SEPTIEMBRE**



 **¡PIDE TU CITA!**
91 816 57 08 / 615 78 99 83

 **C/ Inmaculada, 13, Local J, Casarrubuelos**

muelles en lugar del impacto o del peso excesivo. Esto permite adaptar cada ejercicio al nivel y objetivos de cada persona: desde quien desea iniciarse en la actividad física hasta quien busca ganar fuerza, mejorar su rendimiento deportivo, aumentar su flexibilidad o recuperarse de una lesión.

Un método avalado por la evidencia científica

Hoy, numerosos estudios científicos respaldan los beneficios del Pilates Reformer. Su práctica regular contribuye a mejorar la **fuerza muscular**, especialmente la del core, aumentar la estabilidad y el equilibrio, incrementar la movilidad articular y favorecer una postura más eficiente. Además, la evidencia científica ha demostrado su eficacia para reducir el dolor lumbar inespecífico y mejorar la calidad de vida en personas con diferentes afecciones musculoesqueléticas.

Pero sus beneficios van mucho más allá del ámbito terapéutico. Cada sesión combina fuerza, movilidad, coordinación, equilibrio, flexibilidad y control respiratorio en un entrenamiento completo que fortalece el cuerpo de forma equilibrada sin generar impacto sobre las articulaciones. El resultado es un cuerpo más fuerte, ágil y funcional, preparado tanto para la práctica deportiva como para afrontar con mayor facilidad las actividades del día a día.

Además de mejorar la condición física, el Pilates Reformer favorece la concentración y la conexión entre cuerpo y mente. La precisión de sus movi-



mientos y el trabajo consciente de la respiración ayudan a reducir el estrés, mejorar la conciencia corporal y finalizar cada sesión con una agradable sensación de bienestar.

Precisamente por su capacidad de adaptación, se ha convertido en una disciplina apta para personas de cualquier edad y condición física. Tanto si el objetivo es ponerse en forma, tonificar el cuerpo, ganar movilidad, complementar otro deporte o simplemente sentirse mejor, el Pilates Reformer ofrece un entrenamiento seguro, personalizado y eficaz que continúa demostrando, casi cien años después de su creación, que **moverse mejor es una de las mejores inversiones para disfrutar de una vida más activa, saludable y plena.**



Fuerza Movilidad Bienestar

EL PRIMER ESTUDIO DE PILATES REFORMER EN CASARRUBUELOS



¡Reserva tu Plaza!



¡YA PUEDES PRERRESERVAR TU PLAZA!
PILATES REFORMER CON TORRE & BARRE - Grupos reducidos (6 personas)

★ **SÍGUENOS EN INSTAGRAM O ESCRÍBENOS PARA CONOCER HORARIOS Y TARIFAS!**

 C. DE LA INMACULADA 13, LOCAL H - 28977 - CASARRUBUELOS |  www.brancastudiopilates.com

 @brancastudiopilates |  Branca Studio Pilates |  brancastudiopilates@gmail.com

APERTURA
16
SEPTIEMBRE



Zorro fénec: el pequeño rey del desierto



Con sus enormes orejas y su inconfundible aspecto, el zorro fénec es uno de los mamíferos más sorprendentes del planeta. Adaptado a las duras condiciones del desierto, este diminuto cánido ha desarrollado habilidades únicas para sobrevivir donde pocos animales pueden hacerlo.

Un especialista en sobrevivir bajo el sol

El zorro fénec (*Vulpes zerda*) habita en las extensas dunas y regiones áridas del norte de África, especialmente en el desierto del Sáhara. Es el miembro más pequeño de la familia de los cánidos, pero también uno de los mejor adaptados a los ambientes extremos.

Su rasgo más característico son sus enormes orejas, que pueden alcanzar hasta 15 centímetros de longitud. Además de proporcionarle un oído extraordinariamente fino para detectar insectos, pequeños reptiles o roedores bajo la arena, actúan como un eficiente sistema de refrigeración, ayudando a disipar el exceso de calor corporal.

Su espeso pelaje color crema refleja la radiación

solar durante el día y lo protege del frío intenso de las noches desérticas. Las plantas de sus patas están cubiertas por una densa capa de pelo que le permite caminar sobre la arena caliente sin sufrir quemaduras.

De hábitos principalmente nocturnos, el fénec pasa las horas de mayor calor refugiado en profundas madrigueras excavadas por él mismo. Es un animal omnívoro y oportunista que se alimenta de insectos, pequeños mamíferos, aves, huevos, frutos y raíces, obteniendo gran parte del agua que necesita de los alimentos.

Aunque no se considera una especie en peligro de extinción, la pérdida de hábitat y el comercio ilegal como mascota representan amenazas crecientes. Su extraordinaria capacidad de adaptación y su singular apariencia lo han convertido en uno de los animales más admirados del mundo, además de un auténtico símbolo de la vida salvaje del desierto.



Ficha técnica:

- **Nombre común:** Zorro fénec
- **Nombre científico:** *Vulpes zerda*
- **Familia:** Cánidos (*Canidae*)
- **Distribución:** Norte de África (principalmente el desierto del Sáhara)
- **Hábitat:** Desiertos arenosos y regiones áridas
- **Longitud:** 30-40 cm (sin contar la cola)
- **Cola:** 18-30 cm
- **Peso:** 0,8-1,6 kg
- **Esperanza de vida:** 10-12 años en libertad; hasta 14 años en cautividad
- **Alimentación:** Omnívora (insectos, roedores, reptiles, aves, huevos, frutos y raíces)
- **Actividad:** Nocturna
- **Estado de conservación:** Preocupación menor (UICN)

MARANATHA TALLERES
MECÁNICA GENERAL

2€ de descuento EN LAVADO DE COCHE PRESENTANDO ESTE ANUNCIO

CAMBIO DE ACEITE

10W40	47.20€ + iva
5W40	65.32€ + iva
5W30	78.63€ + iva

Incluye aceite filtro y mano de obra hasta 5 litros

Lavado 20€ + iva - Pulido de faros 40€ + iva

C/. Londres, 27 - Pol. Ind. Ciudad de Parla - Tels: 917 174 561 - 603 234 350

L.F.L. telecomunicaciones

- ANTENAS COLECTIVAS
- ANTENAS INDIVIDUALES
- TELEVISIÓN DIGITAL
- TV VÍA SATELITE
- PORTEROS AUTOMÁTICOS

Tel: 91 680 15 16
Móvil: 699 91 25 26

lfltelecomunicaciones@gmail

PRESUPUESTOS GRATUITOS

NO COBRAMOS DESPLAZAMIENTO

SPECIALCRANE: crecer resolviendo lo difícil

Una empresa española que ha convertido la rapidez, la cercanía y la capacidad de respuesta en una forma propia de trabajar.

Una empresa que nace para resolver

Hay empresas que nacen alrededor de un producto. Otras, alrededor de una forma de trabajar. SPECIALCRANE pertenece a las segundas.

Desde Madrid, la compañía inició su trayectoria en 2019 con una idea sencilla: conocer bien cada necesidad, responder rápido y encontrar una solución incluso cuando el escenario no era sencillo.

Con el tiempo, aquella manera de trabajar dejó de ser solo una filosofía para convertirse en su principal seña de identidad. SPECIALCRANE fue creciendo alrededor del conocimiento técnico, la coordinación y una atención muy directa al cliente.



La especialización llegó con el audiovisual

Rodajes, películas, series, publicidad y grandes producciones trabajan con tiempos distintos. Las localizaciones cambian, los accesos no siempre son fáciles y una necesidad puede aparecer cuando la jornada ya está en marcha.

En ese entorno, SPECIALCRANE encontró un espacio natural para especializarse. Hoy trabaja como partner audiovisual de equipos de elevación en altura, acompañando a productoras, eléctricos, gaffers y responsables de producción.

“Nuestro valor no está en tener una máquina. Está en saber qué necesitas, cómo hacer que llegue y qué hacer cuando el plan cambia.”

Su papel no termina al localizar una máquina. También implica estudiar accesos, dimensiones, terreno, tiempos y alternativas. En definitiva: entender qué necesita realmente la producción.



SPECIALCRANE pone la tecnología al servicio del audiovisual, ofreciendo soluciones especializadas de grúas y equipos para rodajes de películas, series, publicidad y grandes producciones.





PARTNER AUDIOVISUAL
EQUIPOS DE ELEVACION EN ALTURA

Vir Gómez
*Coordinamos soluciones,
elevamos resultados.*



EQUIPO MODERNO Y SEGURO **MÁXIMA CALIDAD Y CONFIANZA** **SERVICIO RÁPIDO Y EFICIENTE**

605 80 49 98
www.specialcrane.es
gestión@specialcrane.es

Gestión
Soluciones que elevan tu proyecto

Cultivar champiñones en casa: una cosecha fácil, sabrosa y sorprendente

El champiñón es uno de los hongos comestibles más populares del mundo y, aunque suele asociarse a grandes cultivos, también puede producirse en casa con excelentes resultados.

Del micelio al plato

Cultivar champiñones (*Agaricus bisporus*) es una experiencia gratificante tanto para aficionados a la jardinería como para quienes desean producir sus propios alimentos. A diferencia de las plantas, los hongos no necesitan luz solar para desarrollarse, ya que obtienen sus nutrientes del sustrato donde crece el micelio, una red de filamentos que constituye la verdadera estructura del hongo.

La forma más sencilla de iniciarse es mediante kits de cultivo, que incluyen el sustrato ya inoculado. Solo es necesario mantener una temperatura entre 15 y 20 °C, una humedad ambiental elevada y evitar la exposición directa al sol. En pocos días aparecerán los primeros primordios, pequeñas protube-



Con un sustrato adecuado, humedad constante y poca luz, es posible disfrutar de varias cosechas frescas durante semanas.

rancias que darán lugar a los champiñones.

El riego debe realizarse mediante pulverizaciones suaves para conservar la humedad sin encharcar el sustrato. La ventilación también resulta importante para evitar la acumulación de dióxido de carbono y favorecer el desarrollo de ejemplares compactos y saludables.

La recolección se efectúa cuando el sombrero permanece aún ligeramente cerrado. Lo recomendable es girar suavemente el champiñón para extraerlo completo, evitando cortar el pie y dejando limpio el sustrato. Tras cada cosecha suele producirse una nueva "oleada" de producción, permitiendo obtener varios ciclos antes de renovar el cultivo.

Además de ser una actividad entretenida, cultivar champiñones en casa permite disponer de un alimento fresco, rico en proteínas vegetales, vitaminas del grupo B y minerales, ideal para incorporar a una dieta equilibrada.

Ficha técnica:

- **Nombre común:** Champiñón común
- **Nombre científico:** *Agaricus bisporus*
- **Tipo:** Hongo comestible
- **Ubicación:** Interior, sótanos, garajes o lugares frescos y sombreados
- **Luz:** No necesita luz directa; basta con iluminación ambiental.
- **Temperatura ideal:** 15-20 °C
- **Humedad:** Alta (80-90 %)
- **Sustrato:** Compost específico inoculado con micelio.
- **Riego:** Pulverizaciones frecuentes para mantener la humedad.
- **Tiempo hasta la primera cosecha:** 2-4 semanas.
- **Época de cultivo:** Todo el año en interiores con temperatura controlada.
- **Nivel de dificultad:** Fácil. Ideal para principiantes.



Servicios y Mantenimiento de

Seriedad Garantía

Jardineria

@ Hermanos Aroné

- Poda de árboles, setos, palmeras, pinos...
- Desbroce de parcelas.
- Mantenimiento integral de jardines.
- Corte de césped.
- Siembra, cuidados y tratamiento de abonos del césped.
- Instalación de riego automatizado.
- Mantenimiento y lechadas de piscinas.

Desde 80,00€
Según evaluación

602 660 163

Presupuestos sin compromiso

El tiburón más raro del mundo: el enigmático tiburón duende



Con un largo hocico, una mandíbula capaz de proyectarse hacia delante y un aspecto que parece sacado de una película de ciencia ficción, el tiburón duende es considerado por muchos el tiburón más extraño del planeta. Habitante de las profundidades marinas, apenas se deja ver y cada ejemplar capturado supone una oportunidad única para conocer mejor a uno de los depredadores más misteriosos de los océanos.

Un fósil vivo de las profundidades

El Tiburón duende vive entre los 200 y más de 1.000 metros de profundidad, aunque algunos individuos han sido encontrados incluso por debajo de los 1.300 metros. En ese mundo donde apenas llega la luz, ha desarrollado adaptaciones extraordinarias para sobrevivir.

Ficha técnica:

- **Nombre común:** Tiburón duende
- **Nombre científico:** *Mitsukurina owstoni*
- **Familia:** *Mitsukurinidae*
- **Hábitat:** Fondos marinos profundos de océanos templados y tropicales.
- **Profundidad habitual:** Entre 200 y 1.000 metros (a veces más).
- **Longitud:** Hasta 4 metros.
- **Alimentación:** Peces, cefalópodos y crustáceos.
- **Estado de conservación:** Preocupación menor (UICN).
- **Curiosidad:** Puede proyectar sus mandíbulas hacia delante a gran velocidad para capturar a sus presas, una habilidad única entre los tiburones.



Su rasgo más llamativo es el largo hocico aplastado que sobresale de la cabeza. Lejos de ser un simple adorno, está cubierto de pequeños órganos capaces de detectar los débiles campos eléctricos que producen otros animales, lo que le permite localizar presas incluso en la oscuridad absoluta.

Pero lo más sorprendente ocurre durante la caza. Sus mandíbulas permanecen retraídas mientras nada y, en una fracción de segundo, se proyectan hacia delante mediante un complejo sistema de ligamentos y músculos. Esta técnica le permite capturar peces, calamares y crustáceos antes de que puedan escapar.

Su coloración rosada también resulta inusual. Se debe a que su piel es tan fina y semitransparente que deja entrever los vasos sanguíneos situados bajo ella, otorgándole ese aspecto casi fantasmal.

Al pertenecer a una familia de tiburones muy antigua, cuyos orígenes se remontan a más de 100 millones de años, los científicos lo consideran un auténtico "fósil viviente". Su anatomía ha cambiado muy poco desde la época en que los dinosaurios dominaban la Tierra.



PACHAS Peluqueros
Estilista David Alcázar

CAMPEÓN DE MADRID
1998 - 1999 - 2001
2003 - 2005

CAMPEÓN DE ESPAÑA
1998 - 2000

CAMPEÓN DE EUROPA 1999
SUBCAMPEÓN DEL MUNDO 2000



OFERTAS

BONO 6 CORTES	55€
BONO 6 CORTES (JUBILADOS)	36€
BONO LIBRE 6 MESES	105€



Peluquería Caballeros



C/ Griñón, 4 - Torrejón de la Calzada
Telf. 653 60 23 55

Confíe la salud de su cabello a quien mejor lo conoce



¡Exploradores del Desierto!

¡Qué calor! Un zorrillo fennec y un gatito caracal
juegan entre las dunas doradas.
Un camellito bebé y un suricato espabilado los acompañan.
El sol brilla fuerte en el cielo azul.
¡Un día perfecto para explorar!
¿Encontrarías un oasis con ellos?



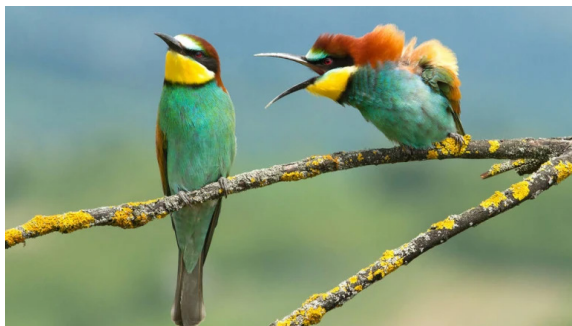
Imágenes curiosas de mundo animal



- Esta fotografía, titulada “Pillado en el acto” por el fotógrafo Peter Haygarth, muestra a un rinoceronte blanco en un momento inoportuno.
- La imagen fue finalista en los prestigiosos Comedy Wildlife Photography Awards del año 2019.
- El concurso busca concienciar sobre la conservación de la fauna a través del humor.
- La foto capturó el momento preciso en que el rinoceronte orina cerca de una garcilla bueyera.



- Esta imagen captura a un macaco japonés (Macaca fuscata), también conocido como “mono de nieve”.
- Fue tomada en el Parque de los Monos de Jigokudani en Nagano, Japón, un lugar famoso por sus aguas termales.
- El mono se encuentra en el agua buscando calor, un comportamiento típico de estos primates durante el invierno japonés.



- Abejaruco europeo (Merops apiaster), un ave conocida por su vibrante plumaje multicolor que incluye tonos amarillos, azules y castaños.
- Comportamiento: A menudo se les observa en parejas o pequeños grupos posados en ramas o cables, y esta interacción específica puede representar cortejo o una disputa territorial.
- Alimentación: Son cazadores ágiles que capturan insectos voladores, especialmente abejas, en el aire.
- Hábitat y Cría: Construyen sus nidos excavando túneles en taludes arenosos o paredes verticales cerca de ríos o caminos.

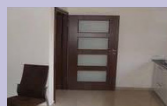


- Dos zorros rojos interactuando en un entorno natural
- La fotografía fue capturada por Alastair Marsh.
- Esta obra fue finalista en los premios Comedy Wildlife Photography Awards del año 2019.

Humansa
CONSTRUCCIONES Y REFORMAS

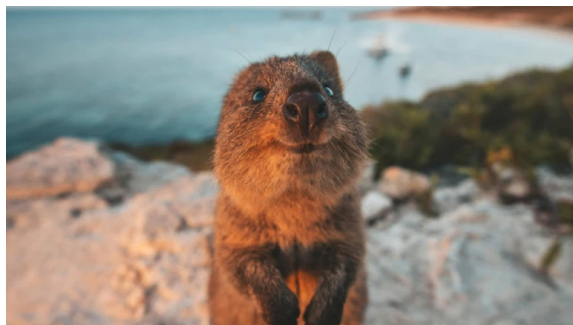
- Rehabilitación de edificios
- Reformas integrales
- Tejados
- Pintura
- Albañilería

- Pladur
- Solado y Alicatado
- Instalaciones eléctricas
- Fontanería y calefacción
- Tarima flotante
- Acuchillado de parquet
- Carpintería de aluminio y PVC
- Carpintería de madera

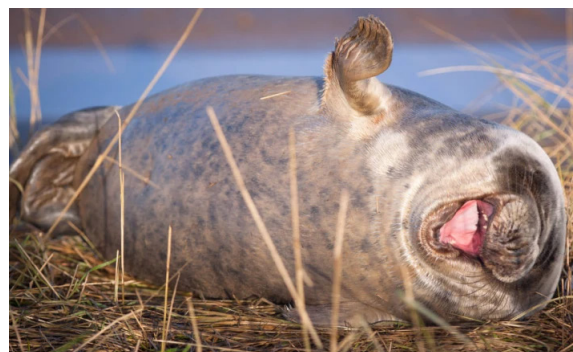


- Cerrajería
- Puertas
- Muebles de cocina y baño
- Armarios empotrados
- Librerías y vestidores

607 809 102 - 91 239 45 09 - www.humansa-construcciones.com



- Este pequeño animal es un quokka (*Setonix brachyurus*), conocido popularmente como “el animal más feliz del mundo” debido a su expresión facial peculiar que parece una sonrisa constante.
- Origen y hábitat: Son marsupiales nativos de Australia Occidental, encontrándose principalmente en la isla de Rottnest.
- Características: Son herbívoros nocturnos, del tamaño de un gato doméstico, y están emparentados con los canguros y los ualabíes.
- Comportamiento: Suelen mostrar curiosidad y cercanía hacia los seres humanos, aunque son animales salvajes.



- Foca gris descansando en la orilla.
- Esta fotografía fue finalista en los Comedy Wildlife Photography Awards de 2019.
- La imagen fue tomada por el fotógrafo Harry Walker.
- El concurso busca concienciar sobre la conservación del planeta a través del humor.



- Macaco japonés (*Macaca fuscata*) cubierto de nieve, conocido popularmente como “mono de nieve”.
- Hábitat y Comportamiento: Estos primates viven en las regiones frías de Japón y son famosos por bañarse en fuentes termales naturales (onsen) para mantenerse calientes durante el invierno.
- Adaptación al frío: Tienen un pelaje muy espeso que les permite sobrevivir a temperaturas bajo cero.



- Dos liebres europeas (*Lepus europaeus*) interactuando en un campo.
- Comportamiento de cortejo: Este comportamiento, conocido comúnmente como “locura de marzo”, ocurre frecuentemente en primavera cuando las liebres machos compiten por las hembras.
- Interacción física: Aunque parece una pelea violenta, a menudo se trata de una demostración de fuerza y agilidad para establecer dominancia, donde se golpean con las patas delanteras.

TRÁFICO Y TRANSFERENCIAS

GESTORÍA ADMINISTRATIVA COLEGIADA



Transferencias
en el Acto



Notificaciones
Evita multas



Informes



Matriculaciones
de todo tipo

📍 Griñón (Madrid) | 👤 Atención Presencial | ✅ Gestor Colegiado



Gesgar Gestión Colaborativa
Gestoría Administrativa, SLP

📞 (+34) 667 83 27 50



www.gestioncolaborativa.es

Villanos legendarios del anime: los grandes maestros del caos

Los héroes suelen llevarse los aplausos, pero muchos animes no serían tan memorables sin sus villanos. Carismáticos, inteligentes, despiadados o incluso trágicos, estos antagonistas han dejado una huella imborrable en la cultura popular. Estas son algunas de las figuras más legendarias del anime.

Frieza



Uno de los enemigos más icónicos del anime. Frieza es un tirano galáctico que domina planetas enteros mediante el miedo y la destrucción. Su crueldad y su inmenso poder lo convirtieron en el rival definitivo de Goku durante la saga de Namek. Su capacidad para transformarse y su personalidad arrogante lo han mantenido como uno de los villanos más populares de la historia.

Light Yagami



Aunque comenzó como protagonista, Light se transforma gradualmente en un villano fascinante. Gracias al cuaderno sobrenatural Death Note, decide eliminar a los criminales del mundo y convertirse en una especie de dios de la justicia. Su inteligencia extraordinaria y su duelo mental con L convierten la serie en un apasionante juego de estrategia.



Cerrajería DoCris

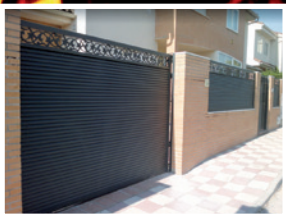
A la vanguardia en la innovación de la cerrajería moderna

PLAN RENOVE



EN PUERTAS DE GARAJE MOTORIZADAS
 INSTALADAS TAN SOLO EN UNAS HORAS
 CON DESMONTAJE DE LA PUERTA VIEJA

SOMOS FABRICANTES DE ALUMINIO SOLDADO






C/ Curtidores , 56 - Pol. Ind. La Veredilla
 45200 Illescas (Toledo)
 Email: docrisillescas@gmail.com


666 662 238



Madara Uchiha

Considerado uno de los ninjas más poderosos jamás vistos, Madara fue el gran responsable de algunos de los conflictos más importantes del universo Naruto. Su sueño de imponer una paz absoluta mediante una ilusión global lo convirtió en un antagonista tan temible como complejo. Su presencia elevaba la tensión cada vez que aparecía en pantalla.

Johan Liebert

Lejos de las grandes batallas y los poderes sobrenaturales, Johan destaca por su terror psicológico. Inteligente, manipulador y aparentemente perfecto, es capaz de destruir vidas con palabras y engaños. Muchos aficionados lo consideran uno de los villanos más inquietantes jamás creados, demostrando que el verdadero miedo no siempre necesita fuerza física.



Dio Brando

Ambicioso y despiadado, Dio Brando es uno de los villanos más carismáticos del anime. Su obsesión por el poder lo lleva a convertirse en un ser prácticamente inmortal gracias a una misteriosa máscara de piedra. Su enfrentamiento con la familia Joestar se extiende durante generaciones, convirtiéndolo en una figura legendaria dentro de la saga.

Sosuke Aizen

Durante mucho tiempo fue visto como un respetado capitán de la Sociedad de Almas, pero Aizen escondía un plan para alcanzar un poder superior. Su inteligencia estratégica, su capacidad de manipulación y su impresionante fuerza lo convierten en uno de los antagonistas más admirados del anime. Cada uno de sus movimientos parecía estar calculado con años de antelación.





WARZONE
AIRSOFT INDOOR & TRAINING

**PARTIDAS PÚBLICAS**
JUEVES A DOMINGO

**PARTIDAS PRIVADAS**

**CUMPLEAÑOS INFANTILES NERF**

**TIENDA ONLINE**

DIVERSIÓN. ESTRATEGIA. ADRENALINA.
¡VÍVELO EN WARZONE!

 **WWW.WARZONE.ES**

 **613 094 332** 

 **AVENIDA EUROPA 38**
GRINÓN

Marco Polo, el viajero que abrió una ventana a Oriente



Mucho antes de que existieran los mapas digitales o los medios de transporte modernos, un joven mercader veneciano emprendió un viaje que cambiaría la forma en que Europa veía el mundo. Sus relatos sobre Asia despertaron la imaginación de generaciones enteras y convirtieron a Marco Polo en uno de los exploradores más célebres de la historia.

Un viaje que marcó una época

Nacido en la ciudad de Venecia en 1254, Marco Polo creció en el seno de una familia de comerciantes acostumbrados a recorrer las rutas entre Europa y Oriente. Cuando tenía apenas 17 años, emprendió junto a su padre, Niccolò, y su tío Maffeo una expedición que los llevaría a cruzar desiertos, montañas y vastas llanuras siguiendo la legendaria Ruta de la Seda.

Tras varios años de viaje llegaron a la corte de Kublai Kan, nieto del célebre Gengis Kan. El emperador quedó impresionado por la inteligencia y curiosidad del joven veneciano, a quien confió diversas misiones diplomáticas y administrativas por distintos territorios del inmenso Imperio mongol.

Durante casi dos décadas, Marco Polo recorrió regiones que para los europeos eran prácticamente desconocidas. Describió ciudades monumentales, avanzados sistemas de canales, mercados repletos

de productos exóticos, el uso del papel moneda, la fabricación de porcelana, el carbón como combustible y una organización política que sorprendía por su eficiencia.

En 1295, tras 24 años de ausencia, regresó finalmente a Venecia cargado de riquezas, conocimientos y experiencias. Sin embargo, poco después fue capturado durante un conflicto entre Venecia y Génova. Mientras permanecía encarcelado conoció al escritor Rustichello da Pisa, quien plasmó por escrito las narraciones del viajero.

Así nació El libro de las maravillas, también conocido como Los viajes de Marco Polo, una obra que describía tierras tan lejanas como China, India, Myanmar o Indonesia. Aunque algunos contemporáneos consideraron exageradas sus historias, muchas de ellas fueron confirmadas siglos después gracias a nuevos viajes y descubrimientos.

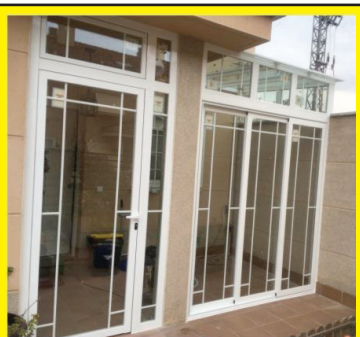


Atlas Catalán de 1375, un mapa náutico famoso del siglo XIV. Representa a la caravana de Marco Polo viajando hacia el este, específicamente hacia la región de Catai (norte de China). La escena ilustra el comercio en la Ruta de la Seda, mostrando personajes montados a caballo y camellos cargados con mercancías.

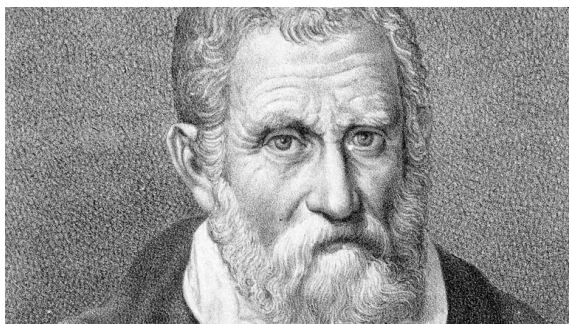
*Aluminios
Tello*

**FABRICACIÓN PROPIA
PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO
GRAN EXPOSICIÓN A TAMAÑO REAL**

**Ventanas: aluminio y pvc.
Cerramientos, porches, terrazas...
Cortinas de cristal
Mosquiteras, persianas, cristal,
mamparas baño y ducha**



Avda. Humanes, 174 (Griñón) - Tl. 91 690 71 01 - 685 841 742 - www.aluminiostello.es



Libro de las maravillas (también conocido como Le Livre des merveilles) de Marco Polo, datada alrededor de 1410-1412.

▼ La escena ilustrada representa a Marco Polo saliendo de Constantinopla al inicio de su viaje.

Su obra ejerció una enorme influencia en la cartografía medieval y despertó el interés europeo por las riquezas de Asia. De hecho, se sabe que Cristóbal Colón llevaba consigo un ejemplar anotado de los relatos de Marco Polo cuando emprendió su viaje hacia Occidente en 1492.

A pesar de que algunos historiadores debaten si realmente visitó todos los lugares que describió, la importancia de Marco Polo resulta indiscutible. Sus relatos acercaron dos mundos muy distantes y estimularon el deseo



de explorar territorios desconocidos. Más que un simple comerciante, fue un puente entre culturas en una época en la que viajar suponía afrontar peligros constantes y recorrer miles de kilómetros sin apenas referencias.

Hoy, más de siete siglos después de su muerte en 1324, Marco Polo continúa siendo símbolo de curiosidad, aventura y descubrimiento. Su nombre permanece ligado al espíritu explorador que impulsó a la humanidad a conocer lo que existía más allá del horizonte.

**SI NO TE VEN
NADIE CREERÁ
QUE EXISTES**

PUBLIHÖY
649 797 448 - 615 172 204
publihoygberlin@gmail.com

Las apps imprescindibles para el ocio sin contratiempos



Planificar una actividad nunca había sido tan sencillo. Hoy en día, el teléfono móvil se ha convertido en el mejor compañero de aventuras gracias a una amplia variedad de aplicaciones capaces de organizar rutas, gestionar reservas, controlar gastos e incluso ayudarte a preparar la maleta. Con las herramientas adecuadas, es posible ahorrar tiempo, evitar imprevistos y disfrutar mucho más del destino.

Antes de salir de casa, una de las aplicaciones más útiles es **Google Maps**, indispensable para orientarse en cualquier ciudad. Además de ofrecer navegación paso a paso, permite localizar restaurantes, gasolineras, monumentos y otros servicios cercanos, consultar opiniones de otros viajeros y descargar mapas para utilizarlos sin conexión a internet, algo muy práctico cuando se viaja al extranjero.



Si el desplazamiento requiere combinar varios medios de transporte, **Rome2Rio** simplifica enormemente la planificación. Introduciendo el punto de origen y el destino, la aplicación muestra todas las alternativas disponibles —avión, tren, autobús, coche o ferry— junto con tiempos aproximados y costes orientativos.

La organización del viaje también resulta mucho más cómoda con **Triplt**, una app que reúne automáticamente en un único itinerario todas las reservas de vuelos, hoteles o actividades a partir de los correos electrónicos de confirmación. Para quienes siempre olvidan algo en la maleta, **PackPoint** crea listas de equipaje personalizadas teniendo en cuenta el clima, la duración del viaje y las actividades previstas.

Cuando se viaja con amigos o en familia, controlar los gastos compartidos puede convertirse en un quebradero de cabeza. Aplicaciones como **Splitwise** o **Tricount** registran quién paga cada comida, transporte o entrada, calculando automáticamente cuánto debe aportar cada persona al finalizar el viaje.

Por último, para encontrar alojamiento destacan dos plataformas de referencia: **Airbnb**, ideal para alquilar apartamentos o viviendas completas, y **Booking.com**, con una enorme oferta de hoteles, hostales, apartamentos y casas rurales en prácticamente cualquier destino.

 **aluminios**
ALULOSA 2
www.alulosa.es

CRISTALERÍA Y CERRAJERÍA EN GENERAL

CARPINTERÍA DE ALUMINIO - VENTANAS DE PVC
CARPINTERÍAS EUROPEAS - MAMPARAS DE BAÑO
ROTURA DE PUENTE TÉRMICO



 Avda. Principal, 20 (P.I. Las Avenidas) |  669 871 890
28991 Torrejón de la Calzada (Madrid) |  aluminios@alulosa.es

 
KÖMMERLING® Grupo Ayuso

Mario Kart 8 Deluxe: el rey indiscutible de las carreras arcade

Velocidad, objetos imprevisibles y circuitos llenos de imaginación convierten a Mario Kart 8 Deluxe en uno de los videojuegos más exitosos de todos los tiempos.



Su divertida propuesta, apta para jugadores de cualquier edad, ha hecho que siga siendo un referente años después de su lanzamiento.

Pocos videojuegos han logrado mantenerse tan vigentes como Mario Kart 8 Deluxe. Publicado para la consola Nintendo Switch en 2017 como una versión ampliada del título aparecido originalmente en Wii U, el juego perfeccionó una fórmula que lleva más de tres décadas conquistando a millones de jugadores.

El objetivo es sencillo: competir en frenéticas carreras protagonizadas por los personajes más populares del universo Mario, utilizando objetos como caparazones, plátanos o rayos para ganar ventaja sobre los rivales. Sin embargo, su aparente simplicidad esconde una gran profundidad jugable, donde la habilidad al derrapar, aprovechar los impulsos y elegir el momento adecuado para usar



cada objeto resulta decisiva.

Uno de sus mayores atractivos es la enorme variedad de contenido. Con decenas de personajes, vehículos personalizables y una extensa colección de circuitos inspirados tanto en la saga Mario Kart como en otros universos de Nintendo, cada carrera ofrece una experiencia diferente. Además, sus modos multijugador local y en línea permiten disfrutar de emocionantes competiciones con amigos o jugadores de todo el mundo.



TOLDOS Y PÉRGOLAS TOL2000

VENTA E INSTALACIÓN



tol2000@hotmail.com

**Motorizaciones - Techos móviles
Capotas - Cofres - Mosquiteras...**

**Calidad
al mejor
precio**

**Presupuesto
sin compromiso**

91 827 61 18

617 43 46 10

Cubas de la Sagra

Vecinos en conflicto: ruidos, obras y convivencia, cuándo es necesario acudir a un abogado



La convivencia en comunidades de vecinos no siempre es sencilla. Compartir espacios, normas y responsabilidades puede dar lugar a roces que, en algunos casos, terminan convirtiéndose en conflictos abiertos. Ruidos a deshoras, obras sin autorización o el uso indebido de zonas comunes son solo algunos de los problemas más habituales en edificios residenciales.

Uno de los focos principales de disputa son las molestias por ruido. Fiestas nocturnas, mascotas, electrodomésticos o reformas pueden alterar el descanso de otros vecinos. Aunque existen ordenanzas municipales que regulan los niveles de ruido y los horarios permitidos, no siempre es fácil hacerlas cumplir en el día a día. Muchas personas optan por el diálogo como primera vía, pero cuando este falla, surge la duda: ¿qué se puede hacer?



DR. MARIÑO
CENTRO DENTAL

**Expertos en
tu salud bucal**

La **odontología más avanzada** con un **enfoque personalizado**.

ODONTOLOGÍA INTEGRAL Cuidado completo para toda la familia.	ESTÉTICA DENTAL AVANZADA Mejoramos tu sonrisa con resultados naturales.
IMPLANTOLOGÍA AVANZADA Soluciones seguras y duraderas.	TECNOLOGÍA DIGITAL DE ÚLTIMA GENERACIÓN Diagnósticos precisos y tratamientos más cómodos.
ORTODONCIA PERSONALIZADA Alineamos tu sonrisa a cualquier edad.	PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO Revisiones periódicas para una boca sana.

¡Síguenos en Instagram! @dr.marino

¡CONTÁCTANOS!
918 13 81 16 / 633 77 24 71

C/ Andalucía 1,
Serranillos del Valle



Las obras en viviendas también generan controversia. No todas requieren los mismos permisos, y en ocasiones se realizan modificaciones que afectan a elementos comunes del edificio sin la aprobación de la comunidad. Esto puede comprometer la seguridad del inmueble o vulnerar la normativa vigente.

Otro punto conflictivo es el uso de zonas comunes: desde ocupar espacios compartidos hasta actividades no permitidas en garajes, patios o azoteas. En estos casos, la comunidad de propietarios tiene la capacidad de establecer normas internas, pero su aplicación debe ajustarse a la legalidad.

Cuando los conflictos se prolongan o escalan, la intervención de un abogado especializado en propiedad horizontal puede ser clave. Este profesional puede asesorar tanto a vecinos individuales como a comunidades sobre los derechos y obligaciones de cada parte, así como sobre las vías legales dispo-

nibles. Desde el envío de requerimientos formales hasta la interposición de demandas, existen diferentes herramientas para abordar estas situaciones.

Además, el abogado puede ayudar a interpretar los estatutos de la comunidad y la legislación aplicable, evitando actuaciones que puedan ser contraproducentes o incluso ilegales. En muchos casos, una actuación temprana y bien orientada permite resolver el conflicto sin necesidad de llegar a juicio.

En definitiva, la convivencia vecinal requiere equilibrio, respeto y, en ocasiones, conocimiento legal. Cuando los problemas superan el ámbito del diálogo, contar con asesoramiento jurídico no solo ayuda a defender derechos, sino también a encontrar soluciones que favorezcan una convivencia más armoniosa.



cmlegal.es

Juan Campos Martín Abogado



CONSULTA GRATUITA

629 340 310



- **Laboral:** Despidos, reclamaciones salariales, acoso laboral, vacaciones, modificación de las condiciones de trabajo, seguros sociales, accidentes laborales, desconexión laboral...
- **Civil:** divorcios, desahucios, herencias...
- **Tráfico:** multas, accidentes...
- **Protección de datos, videovigilancia.**
- **Bancario:** tarjetas revolving, cambios de condiciones, comisiones por préstamos y cargos indebidos.

Fast & Furious 7: velocidad, emoción y el adiós que conmovió al mundo



La película no solo batió récords de taquilla, sino que también quedó marcada por la despedida de uno de sus protagonistas más queridos.

Estrenada en 2015, Fast & Furious 7 supuso un antes y un después para la franquicia iniciada en 2001. Bajo la dirección de James Wan, conocido por su trabajo en el cine de terror, la saga dio un nuevo salto en espectacularidad con escenas imposibles, persecuciones vertiginosas y secuencias de acción

Acción trepidante, espectaculares persecuciones y un emotivo homenaje convirtieron a Fast & Furious 7 en una de las entregas más memorables de la popular saga.

que desafiaban cualquier límite de la física.

La historia continúa tras los acontecimientos de la entrega anterior. Dominic Toretto y su inseparable grupo deberán enfrentarse a Deckard Shaw, un antiguo miembro de las fuerzas especiales decidido a vengar a su hermano. A partir de ese momento comienza una carrera contrarreloj que lleva a los protagonistas por diferentes países, combinando coches de altas prestaciones, espionaje y explosivas batallas.

Entre las escenas más recordadas figura el salto de un deportivo entre los rascacielos de Abu Dabi, una secuencia que se convirtió en uno de los mo-

Obras y Reformas
Trabajos garantizados E.C.G. Brayan Aroné

INTERIOR · EXTERIOR · VALLAS · JARDÍN

- ALBAÑILERÍA EN GENERAL.
- PICADO, DESESCOMBROS, SOLADO Y ALICATADO.
- MONTAJE DE PLADUR.
- PINTURA, ELECTRICIDAD DE INTERIOR Y JARDÍN.
- FONTANERÍA EN P.V.C.
- MONTAJE DE MUEBLES Y ARMARIOS.

Presupuestos sin compromiso

624 81 10 52
624 81 26 63

NAVAMETAL
CERRAJERÍA

REJAS
VALLAS
BARANDILLAS
PUERTAS EXTERIORES
PUERTAS SECCIONALES

642 866 072

info@navametalcerrajería.com

Soldamos tu confianza, forjamos tu seguridad



mentos más icónicos del cine de acción contemporáneo. La película también destaca por el lanzamiento de vehículos desde un avión de carga y por persecuciones que recorren montañas, autopistas y grandes ciudades.

Sin embargo, el mayor impacto de *Fast & Furious 7* llegó fuera de la ficción. Durante el rodaje falleció trágicamente el actor Paul Walker, quien interpretaba a Brian O'Conner desde la primera película. Su muerte obligó a detener la producción durante varios meses y a modificar el guion para ofrecer una despedida respetuosa a su personaje. Gracias al trabajo conjunto de efectos digitales y la colaboración de sus hermanos, Caleb y Cody Walker, fue posible completar las escenas pendientes.

El desenlace de la película, acompañado por la canción *See You Again*, se convirtió en un homenaje que emocionó a millones de espectadores. La escena final, en la que Brian y Dom toman caminos

diferentes antes de separarse en una bifurcación, permanece como uno de los finales más emotivos de la historia reciente del cine comercial.

Con una recaudación superior a los 1.500 millones de dólares, *Fast & Furious 7* se situó entre las películas más taquilleras de todos los tiempos y consolidó definitivamente la franquicia como uno de los mayores fenómenos del cine de acción del siglo XXI.

Ficha técnica:

- **Título original:** Furious 7
- **Título en España:** Fast & Furious 7
- **Año de estreno:** 2015
- **Dirección:** James Wan
- **Guión:** Chris Morgan
- **Género:** Acción, aventuras y thriller
- **Duración:** 137 minutos
- **País:** Estados Unidos
- **Música:** Brian Tyler
- **Fotografía:** Stephen F. Windon
- **Productoras:** Universal Pictures, Original Film, One Race Films, Perfect Storm Entertainment y China Film Co.
- **Reparto principal:** Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jason Statham, Michelle Rodriguez, Tyrese Gibson, Ludacris, Jordana Brewster, Kurt Russell y Djimon Hounsou.


PRO CALDERAS
 INSTALACIONES

91 472 30 52

PLAN RENOVE HASTA 600€



Hasta 350€
PLAN RENOVE
Según modelo

+



150€
DEVOLUCIÓN
Por cada equipo
Según modelo

Y si lo deseas, financia hasta en 36 meses sin intereses.


Saunier Duval


JUNKERS

BOSCH


Vaillant

ESTRENOS



RECOMENDADOS

SEPTIEMBRE 2026



CRONOS

Thriller

4 Septiembre

Dirección: Fernando González Molina

Reparto: Enric Auquer, Diana Gómez, Mónica López, Pablo Derqui, Israel Elejalde ...

Sinopsis: Barcelona, 17 de agosto de 2017. En una calurosa tarde de verano, con las calles llenas de gente, un atentado lo cambia todo para siempre. Mientras el caos se apodera de la ciudad, se activa el dispositivo Cronos: un operativo policial con el objetivo de capturar a los responsables del ataque, no solo por lo que han hecho sino por lo que aún pueden hacer. Durante los días que siguen, las fuerzas de seguridad lideran una operación contra-reloj mientras la población responde unida con tres palabras: No tinc por (No tengo miedo).



HORA Y VEINTE

Acción

4 Septiembre

Dirección: Marc Romero

Reparto: Macarena Gómez, Roberto Álamo, Emma Suárez, Alex Ubago, Boré Buika ...

Sinopsis: Manuela hará todo lo posible para encontrar a su hijo de 6 años, quien desaparece el día de Nochebuena en un centro comercial. Con la llegada de la Guardia Civil, Manuela debe afrontar la posibilidad de haber perdido la razón mientras lucha por recuperar a su pequeño. No hay indicios de un posible secuestro, pero de repente una noticia inquietante llega al centro comercial: Manuela tiene un largo historial delictivo y nadie recuerda haberla visto con su hijo.



PRÁCTICAMENTE MAGIA 2

Fantástico

11 Septiembre

Dirección: Susanne Bier

Reparto: Sandra Bullock, Nicole Kidman, Joey King, Lee Pace, Maisie Williams ...

Sinopsis: En Prácticamente magia, Sandra Bullock y Nicole Kidman daban vida a Sally y Gillian Owens, dos hermanas criadas por sus tías. Las dos son brujas y es Sally la que decide vivir dejando a un lado su magia. Gillian, por otro lado, abraza sus poderes para sacarles el máximo partido y disfrutar alocadamente de su día a día.

Las dos viven bajo el mismo maleficio: cualquier hombre que se enamore de ellas terminará muriendo. El fallecimiento accidental de un amante desencadenará una serie de acontecimientos que las llevarán a querer romper esa maldición.



EL NIDO

Thriller

11 Septiembre

Dirección: Hugo Stuenkel

Reparto: Michelle Jenner, Luisa Gavasa, Pablo Derqui, Dylan Radley, Morgan Symes

Sinopsis: Marta vive obsesionada con proteger a su familia del aterrador mundo exterior. Para ello, mantiene encerrados en su casa a su madre y a su hijo pequeño. Todo parece estar en orden hasta el día en que llega Velasco, un hombre capaz de despertar en Marta la oscuridad que esconde dentro.

La historia explora la tensión entre protección y control, miedo y libertad, mostrando cómo la obsesión puede convertir el hogar en una prisión y cómo la irrupción de lo inesperado pone a prueba los límites de la seguridad, la confianza y los lazos familiares que Marta intenta conservar.



LIONEL

Drama

11 Septiembre

Dirección: Mario Garza

Reparto: Lionel Corral Bernal, Lionel Corral, Alicia Corral Bernal

Sinopsis: Cuando Lionel acepta viajar con su distante padre para visitar a su hermana en Francia, lo que comienza como un simple viaje por carretera se convierte en un estruendoso ajuste de cuentas. Entre caminos desconocidos y recuerdos no hablados, Lionel se ve obligado a poner distancia dentro de su propia familia y a buscar una posibilidad de que algunos lazos aún puedan reconstruirse.



TIEMPO DE VICTORIA

Thriller

18 Septiembre

Dirección: Anthony Maras

Reparto: JAndrew Scott, Brendan Fraser, Kerry Condon, Damian Lewis, Chris Messina ...

Sinopsis: Quedan 72 horas para el Día D y todo está listo salvo un elemento clave: el tiempo. El capitán James Stagg (Andrew Scott), jefe del servicio meteorológico británico, recibe el encargo de elaborar el pronóstico más trascendental de la historia. Unas condiciones climáticas adversas podrían arruinar la mayor invasión marítima de la historia, mientras que cualquier retraso podría suponer que los servicios de inteligencia alemanes descubran sus intenciones. El general Dwight D. Eisenhower deberá tomar la decisión que determine el destino de la Segunda Guerra Mundial.



OPERACIÓN TEHERÁN

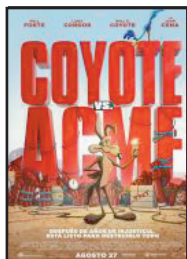
Acción

18 Septiembre

Dirección: Guy Moshe

Reparto: Liam Neeson, Zachary Levi, Titus Welliver, Wes Chatham, Navid Negahban ...

Sinopsis: Tras el final de la guerra en Afganistán, un grupo de exoperadores de la CIA se han quedado marcados por la violencia, el abandono y la culpa. Sin patria ni propósitos a corto plazo, aceptan una última misión y viajan a Teherán para llevar a cabo un golpe arriesgado e ilegal que podría ser su opción para perdonarse a sí mismos o para acabar del todo. Mientras el pasado los persigue y la desconfianza entre ellos va en aumento, la operación se transforma en una prueba moral en la que tendrán que decidir si ser soldados obedientes o son hombres dispuestos a recuperar el control de sus vidas.



COYOTE VS. ACME

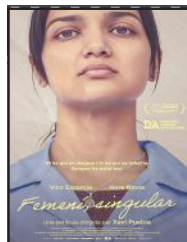
Animación

18 Septiembre

Dirección: Dave Green

Reparto: Animación

Sinopsis: Después de que un misterioso fenómeno cósmico arranque Oak Street de su entorno suburbano y transporte a sus habitantes a un lugar desconocido, la familia Platt pronto descubre que su propia supervivencia depende de que permanezcan unidos mientras se orientan en un entorno que ya no reconocen.



FEMENINO, SINGULAR

Drama

18 Septiembre

Dirección: Miguel Ángel Jiménez

Reparto: Vico Escorcía, Nora Navas, Kasia Kapcia, Sergio Caballero, Mónica Almirall,

Sinopsis: Nayeli, una joven mexicana que trabaja como empleada doméstica en Barcelona, se enfrenta a un sinnúmero de adversidades cuando su vida da un vuelco inesperado. Mientras lucha por recuperar el control de su vida, su determinación la enfrentará a una sociedad que la juzga y limita. En su camino, encontrará la fuerza para transformarse.



EN EL CORAZÓN DE LA BESTIA

Acción

25 Septiembre

Dirección: David Ayer

Reparto: Brad Pitt, J.K. Simmons, Anna Lambe

Sinopsis: Tras sobrevivir a un brutal accidente aéreo, un oficial de Fuerzas Especiales y su perro de combate quedan atrapados en el corazón indomable de Alaska. Frente a una naturaleza implacable, ambos deberán luchar al límite por sobrevivir. Dirigida por David Ayer, EN EL CORAZÓN DE LA BESTIA es un intenso y emocionante thriller de aventuras sobre lealtad, coraje y el vínculo inquebrantable entre un soldado y su compañero más fiel en su mayor desafío.



LA BOLA NEGRA

Drama

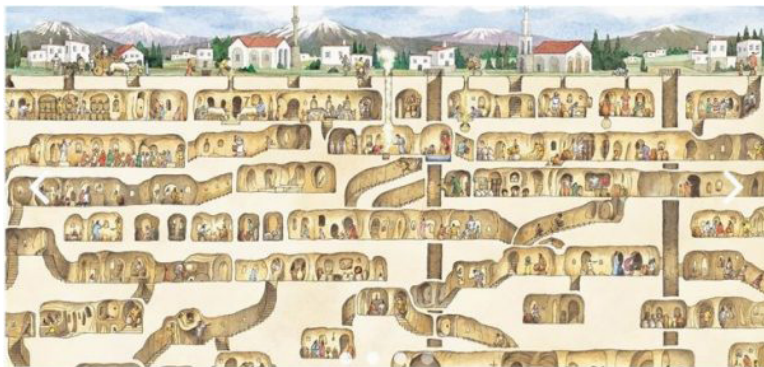
25 Septiembre

Dirección: Los Javis, Javier Ambrossi, Javier Calvo

Reparto: Guitarricadelafuente, Miguel Bernardeau, Carlos González, Penélope Cruz, Glenn Close ..

Sinopsis: Las vidas interconectadas de tres hombres en tres épocas distintas. Tres existencias íntimamente ligadas por la sexualidad y el deseo, el dolor y la herencia; y una de las últimas obras, inacabada, de Federico García Lorca. Explora lo que significa ser gay a lo largo de diferentes épocas, centrándose en "tres existencias" que están conectadas a través de temas de sexualidad, deseo, dolor y herencia .

El enigma de Capadocia: Las ciudades subterráneas que desafiaron al tiempo



Bajo los paisajes de chimeas de hadas y valles de origen volcánico de Capadocia se esconde uno de los mayores misterios arqueológicos del mundo: una inmensa red de ciudades excavadas bajo tierra. Durante siglos permanecieron ocultas, protegidas por el silencio de la roca, hasta que fueron redescubiertas casi por casualidad. Aún hoy, su compleja arquitectura y su verdadero propósito siguen despertando preguntas entre historiadores y arqueólogos.

Las ciudades subterráneas de Capadocia comenzaron a excavarse hace más de dos mil años, aunque algunas investigaciones apuntan a que sus orígenes podrían ser incluso anteriores. La más impresionante es Derinkuyu, una auténtica metrópolis subterránea que alcanza unos 85 metros de profundidad y cuenta



con hasta 18 niveles excavados en la roca volcánica. Se calcula que pudo albergar entre 15.000 y 20.000 personas junto con su ganado y provisiones.

Estas ciudades disponían de todo lo necesario para una larga estancia bajo tierra: viviendas, cocinas, bodegas, almacenes, establos, pozos de agua, escuelas e incluso iglesias. Un sofisticado

sistema de conductos garantizaba la ventilación de todos los niveles, mientras enormes puertas circulares de piedra, de varias toneladas de peso, podían cerrarse desde el interior para impedir el acceso de posibles invasores.

Durante siglos sirvieron como refugio frente a guerras, persecuciones religiosas e incursiones enemigas. Los primeros cristianos encontraron en estos laberintos un lugar seguro donde

ocultarse durante las persecuciones de los cristianos en el Imperio romano, aunque muchas de las estructuras ya existían con anterioridad.

Lo más sorprendente es que Derinkuyu no era una ciudad aislada. Se cree que estaba conectada mediante túneles con otras urbes subterráneas como Kaymaklı Underground City, formando una extensa red capaz de proteger a miles de personas durante semanas o incluso meses.

Hoy, recorrer estos pasillos excavados hace siglos es una experiencia fascinante. Cada escalera, cada cámara y cada túnel parecen recordar que, bajo el suelo de Capadocia, aún permanecen ocultos numerosos secretos. Un auténtico laberinto subterráneo que demuestra hasta dónde puede llegar el ingenio humano cuando la supervivencia depende de la roca que pisa.



El momento de renovar tu piscina es ahora

Innovación en primera persona

Asesoramiento de expertos

Lo que encontrarás en Espacio Piscina 2026

Demostraciones en vivo

Ofertas y descuentos exclusivos

En Espacio Piscina encontrarás las mejores soluciones y descuentos para renovar tu piscina.

Un evento pensado para ti

Este evento está diseñado especialmente para propietarios de piscinas que buscan mejorar su experiencia con soluciones cómodas, eficientes y tecnológicas. No es una feria masiva, sino un encuentro exclusivo donde podrás recibir la mejor atención y asesoramiento personalizado, de la mano de las empresas líderes en el sector.

espacio piscina

Tendencias y Tecnología para Transformar tu Piscina

Solo por venir, podrás participar en el sorteo de un robot limpiapiscinas inalámbrico de última generación

Este evento está patrocinado por

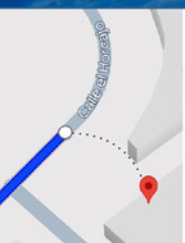


by Radu Marin

2 y 3 de octubre de 2026

(Viernes 2/Oct de 12:00 a 19:00 y sábado 3/Oct de 10:00 a 14:00)

Visita nuestra página web: www.espaciopiscina.com y regístrate



Ubicación



Calle Horcajo 20
(P.I. Las Arenas)
28320 Pinto,
Madrid

Inscríbete aquí



La entrada es gratuita

Te esperamos en la 4ª edición de Espacio Piscina, para que descubras cómo transformar tu piscina y disfrutarla al máximo.

MUNDO CHIMENEA

GRUPO LUALDASA

Calor y Diseño

AHORRE EN SU CALEFACCIÓN HASTA 60%



**ESTUFA PELLETS
FLORA
7 Kw**

1.099€

- Fabricación Nacional
- Programable
- Regulación potencia y temperatura
- Ajuste combustión automático para mayor rendimiento
- Wifi (opcional)



**ESTUFA PELLETS
NEREA
10 Kw**

1.299€

699€

ESTUFA PELLETS 7 Kw

- Carga automática pellets.
- Encendido aut. Modo ECO.
- Termostato seguridad
- Control de ventilador
- Sonda de temperatura
- Programa diario y semanal
- Cajetín de combustión de fundición
- Mando a distancia



1.599€

A+

HIDROESTUFA

- 18 kw
- Programable
- Rendimiento 94%
- Cenicero hierro fundido



1.899€



INSERTABLE CHIMENEA

- Ulyses 10 Kw
- Tolva 13 Kg. Peso 99 Kg.
- Termostato de seguridad



**INSERT 700 GV
Potencia térmica 14 Kw**

- Hierro fundido 145 kg
- 2 ventiladores. 2 velocidades

**200 modelos
diferentes a su
disposición**



CALDERA PELLETS 35 Kw

- Caldera MC 35 depósito 50 kg
- Control automático de la combustión



Precios iva no incluido

FINANCIACION EN 36 MESES SIN INTERESES. (TAE 6,07%* TIN 0%)

SALGUEDA

INVICTA

FERLUX

ecoforest

NORDICA Extraflame

LACUNZA

DINAK

GRUPO LUALDASA. Av. de Ronda, 14 28981 (Parla) 91 130 59 81
mundochimenea@gmail.com