

Gente

AÑO 17, NÚMERO 723
DEL 15 AL 22 DE DICIEMBRE DE 2023

ma

TRES CANTOS | COLMENAR VIEJO

MUYFAN | ENTREVISTA | PÁG. 12

"En estos libros no me escondo nada"

Ángel Martín presenta nuevo libro, 'Detrás del ruido', a pocos días de un evento multitudinario en el WiZink Center



Libros Compra-Venta

Con su pedido obtendrá un 10% de descuento con el código ALCANAGEN

Antiguos y Modernos



COMPRAMOS LIBROS Y BIBLIOTECAS A DOMICILIO Hacemos envíos a todo el mundo

www.librosalcana.com
info@libros-antiguos-alcana.com

912 204 263 - 629 240 523 - 617 335 988
C/ Marqués de Viana, 52 - 28039 Madrid Tetuán

ACTUALIDAD | PÁG. 3

La conexión entre Atocha y Chamartín, casi a punto

Adif ha anunciado que estará disponible a partir del día 23 ● Así, las líneas C3 y C4 y sus variantes recuperan la normalidad

ACTUALIDAD | PÁG. 4

Ilusión y nervios de cara al sorteo de Navidad

Los niños de San Ildefonso siguen con su particular cuenta atrás para cantar el 'Gordo'



gentedigital.es



ESPECIAL | PÁGINAS CENTRALES

NAVIDAD CON SELLO PROPIO

Tres Cantos da la bienvenida a la Navidad este viernes 15 con la inauguración de la Ciudad de la Ilusión, uno de los grandes puntos de encuentro en la localidad durante estas fiestas ● La extensa programación ofrece propuestas para todos los públicos, incluyendo un extraordinario Belén Napolitano que se puede visitar en la Sala Baluarte



Todo lo que necesitas esta Navidad

- Árboles
- Adornos y bolas
- Estrellas
- Cajas
- Luces
- Papel de Regalo
- Cotillón
- Disfraces
- Artículos de fiesta
- Regalos y mucho más...

Lo tienes en nuestras tiendas en **TRES CANTOS**

Abiertas todos los días de 9:30 a 21:30h

ASIAMARKT Avenida de la Industria 68 Telf.: 91 806 48 59 • www.asia-markt.es

EL GRANZOCO Tu Hipótesis de confianza

Avda. Colmenar Viejo, s/n Sector Pueblos, 1 (Mercado "El Zoco") 1ª PLANTA (entrada por Avda. Colmenar Viejo) Telf.: 91 804 22 13



LA FRASE

"Debemos marcar el fin de la era de los combustibles fósiles"

António Guterres

El secretario general de la ONU fijó el objetivo de una COP28 que se cerró con acuerdos de última hora.

LA CIFRA

14%

Aguinaldo pensionista

La pensión mínima de viudedad con cargas familiares se incrementará en 2024 un 14,1%, desde los 905,9 euros actuales al mes hasta los 1.033,6 euros mensuales.

EL PERSONAJE



Milei, en busca de la 'plata'

El nuevo presidente de Argentina anunció un recorte de 20.000 millones del gasto público en un acto que contó con la presencia de Felipe VI.

EDITA:
GENTE EN MADRID, S.L.

EDITOR:
FERNANDO IBÁÑEZ

COORDINADORES DE REDACCIÓN:
FRANCISCO QUIRÓS
JAIME DOMÍNGUEZ

FOTOGRAFÍA:
CARLA FLECHA

JEFE DE MAQUETACIÓN:
CARLOS ZUGASTI

MAQUETACIÓN:
ENRIQUE ALONSO

JEFE DE MARKETING:
RAFAEL VARA

COORDINADORA DE PUBLICIDAD:
ANA SÁNCHEZ

DISEÑO GRÁFICO:
PATRICIA MARTÍNEZ

DPTO. COMERCIAL:
ÓSCAR BALLESTEROS
RAFAEL GARCÍA
PACO MARTÍN
ALBERTO REBOLLEDO

REDACCIÓN:
CONDE DE PEÑALVER, 17
1A PLANTA
28006, MADRID

TELÉFONO:
91 369 77 88

PUBLICIDAD:
comercial@genteenmadrid.com

TELÉFONO:
663 56 77 17

CONTROLADO POR:



EL PERIÓDICO GENTE NO SE RESPONSABILIZA NI SE IDENTIFICA CON LAS OPINIONES QUE SUS LECTORES Y COLABORADORES EXPONGAN EN SUS CARTAS Y ARTÍCULOS



Puente, durante una intervención en el Congreso

EL APUNTE

Para Puente, el del ministro de Transportes

Pocos días antes del debate de investidura de Alberto Núñez Feijóo, pocos podían prever la relevancia que cobraría Óscar Puente. Tres meses después, aquí estamos, con el exalcalde de Valladolid lejos de la capital pucelana y erigido en el portavoz de facto del PSOE a nivel nacional.

Su réplica en el Congreso de los Diputados a Feijóo fue tomada por muchos como un golpe de timón de Pedro Sánchez, pero, pasado un tiempo, parece que el presidente le ha devuelto a Puente el favor con creces. Como en la vida política no solo hay que ser sino, sobre todo, parecer, el ministro de Transportes y Movilidad Sostenible ha estrenado el cargo de la peor manera posible. Sí, la peor. Es cierto que a Máximo Huerta le duró mucho menos la cartera, pero mejor una vez colorado que cientos amarillo.

Lejos de apaciguar los ánimos y propiciar un clima cordial entre instituciones, Puente se pasó los primeros días de diciembre cargando en X (anteriormente Twitter) contra Isabel Díaz Ayuso y bloqueando a miembros del PP en esta red social. Gracias tuvo más bien poca. Además, logró el efecto contrario al deseado: Ayuso pasó a ser la 'víctima'. Señor ministro, mejor tender 'Puentes', aunque solo sean ferroviarios, que destruirlos.

LA FOTO DE LA SEMANA



Protestas que no se andan por las ramas

Vecinos y activistas ecologistas se encadenaron a varios árboles en el Parque de Arganzuela de Madrid para protestar por la tala de ejemplares que arrancó el pasado lunes con motivo del inicio de las obras de ampliación de la Línea 11 de Metro entre Plaza Elíptica y Conde de Casal.

EL SEMÁFORO



Divorcio consumado en la izquierda

Se veía venir. Podemos abandonó Sumar en el Congreso para pasar al Grupo Mixto. Pocos días después ya llegaban críticas a Yolanda Díaz, calificando la subida del SMI como "insuficiente".



El primer golpe a la gran decisión de Rahm

Nada más anunciar su incorporación a la multimillonaria liga saudí de gol, Jon Rahm recibió la suspensión del PGA Tour. Por el momento, no podrá disputar más torneos norteamericanos.



Bayona coge el vuelo de los Globos de Oro

'La sociedad de la nieve', el último largometraje del director español, ha sido nominado a mejor película de habla no inglesa en los Globos de Oro para la gala del próximo 7 de enero.



@gentedigital

GENTE

@gentedigital

Las estaciones de Atocha y Chamartín (las más importantes de Madrid) volverán a estar conectadas a través de Sol y Nuevos Ministerios a partir del próximo 23 de diciembre, según ha anunciado esta semana Adif. Esta reapertura devolverá la normalidad a las líneas C-3 (Aranjuez-Chamartín), C-3a (Aranjuez-El Escorial), C-4 (Parla-Cantoblanco), C4-a (Parla-Alcobendas/S.S. de los Reyes) y C4-b (Parla-Colmenar Viejo), que se habían visto afectadas o recortadas desde el inicio de las obras, el pasado 4 de febrero. En estos meses, los trenes procedentes de Aranjuez finalizaban en Atocha, mientras que los de Parla podían llegar hasta Nuevo Ministerios.

Ahora comienza una nueva fase de los trabajos en Chamartín, durante la que se actuará fundamentalmente entre las vías 6 y 13, que prestan servicio por el túnel de Recoletos. Se continuará ampliando el vestíbulo principal y se finalizará la nueva pasarela de Cercanías sobre andenes. Desde este nuevo espacio de espera e información, los viajeros de Cercanías accederán a los andenes a través de una nueva pasarela cubierta de 1.300 metros cuadrados. Además, se montarán nuevos aparatos de vía y se modernizará la señalización entre las vías 6 y 13.

Más trenes

Una vez finalizada la transformación de Chamartín, la estación podría gestionar entre un 25% y un 30% más de viajeros, hasta 900 trenes diarios. Con una inversión de



Tren de Cercanías en la estación de Atocha E.P.

Atocha recupera su conexión con Chamartín a partir del día 23

El fin del corte al tráfico ferroviario en el túnel de Sol devuelve la normalidad a las líneas C3, C4 y sus variantes ● La segunda fase de los trabajos se llevará ahora a cabo en la estación de Chamartín para ampliar su capacidad

DENTRO DE LOS TRENES**Prohibidos los patinetes eléctricos**

Renfe prohibió este martes 12 de diciembre el acceso de patinetes eléctricos en todos los trenes de viajeros, tanto de Cercanías y Regionales como de Alta Velocidad y Larga Distancia (AVE, Avlo, Alvia, Avant, Euromed e Intercity). La medida llega por los incendios que se han producido en los últimos meses en varios medios de transporte público.

326 millones de euros, estas actuaciones van dirigidas, además de las relacionadas con la mejora del servicio de Cercanías, a duplicar la capacidad para trenes y viajeros de alta velocidad.

Con esta transformación, se incrementa la capacidad para un mayor número de circulaciones de trenes de alta velocidad y un tráfico más

fluido, al tiempo que se aumenta la flexibilidad y capacidad de las instalaciones ante incidencias y se da respuesta a la progresiva llegada de los servicios de alta velocidad provenientes de la Comunidad Valenciana y Murcia, así como al crecimiento del resto de líneas de la red de alta velocidad desde el norte de la Península.

CERCANÍAS

Críticas de la Comunidad por las múltiples incidencias

El consejero de Transportes de la Comunidad de Madrid, Jorge Rodrigo, ha denunciado esta semana que “en lo que llevamos de año, en el 2023, hemos tenido 710 incidencias o afecciones, lo cual implica que, de los 600.000 madrileños que utilizan todos los días la red de Cercanías, unos 350 se ven directamente afectados. No se trata ya simplemente de retrasos o afecciones, sino que ya estamos cuestionándonos directamente la seguridad de todos los pasajeros y de los viajeros de Madrid”.

Las palabras de Rodrigo llegaron después del tercer descarrilamiento ocurrido en la red madrileña en apenas unas semanas, en este caso en el túnel de Recoletos. El consejero denunció que solo se han invertido y ejecutado 819 millones de euros de los 5.000 contemplados en el Plan de Cercanías.

Competencia

“La competencia de Cercanías de Madrid no es de la Comunidad de Madrid, es de la Administración General del Estado, y es el Gobierno de España, el Gobierno de Pedro Sánchez, quien tiene que ejecutar las inversiones que le estamos solicitando”, recalcó Rodrigo.

Ayuso y Mazón refuerzan el eje formado entre Madrid y Valencia

Los presidentes de ambas comunidades se reunieron esta semana ● Apuestan por afianzar los lazos existentes entre las dos regiones

REDACCIÓN

La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, y el presidente de la Generalitat Valenciana, Carlos Mazón, escenificaron este martes el afianzamiento del eje entre ambas autonomías,

con el objetivo de contribuir conjuntamente al crecimiento económico de España.

La dirigente madrileña apuesta por “reforzar” la colaboración entre regiones “con distintos acuerdos en materia de logística, de ener-

gía, de transporte e innovación” así como por estrechar unos lazos que califica de “vitales” para la economía española.

Puerto de Madrid

Concretamente, Ayuso hizo alusión al Puerto de Valencia, que considera que es también “el de Madrid”. “Por él transitan más del 80% de los contenedores que llegan a Madrid

por vía marítima. Más del 90% del transporte de mercancías por carretera pasa por el corredor Comunidad de Madrid-Comunidad Valenciana”, indicó.

Mazón, por su parte, se refirió a la ampliación del puerto de Valencia, que definió una estrategia “de país” y “urgentísima” tanto para la Comunitat Valenciana y para Madrid como para toda Europa, por lo que ha agradecido el apoyo del empresariado valenciano y madrileño en esta cumbre. Señaló que “no van contra nadie”.



Isabel Díaz Ayuso y Carlos Mazón

Los niños de San Ildefonso se preparan para su día grande

Los encargados de cantar los premios del Sorteo Extraordinario de la Lotería de Navidad del próximo viernes 22 ensayan entre la ilusión y los nervios

E. P.
@gentedigital

Falta apenas una semana para la celebración del Sorteo Extraordinario de la Lotería de Navidad del próximo viernes 22 de diciembre, una fecha marcada en rojo en el calendario de muchos españoles, pero, sobre todo, en la Residencia-Internado de San Ildefonso de Madrid.

Ubicada en pleno centro de Madrid, la institución acoge estos días los nervios y la ilusión de los menores y los docentes, que se sienten a flor de piel. Natalia tiene 12 años y ya es de las veteranas. En 2023 participa por tercera vez en la actividad a la que se ha presentado, de nuevo, voluntaria. “A mi madre le hace ilusión y me gusta salir en la tele”, confiesa, a la vez que aclara que el día del sorteo no hay nada “fácil” y que “lo más difícil son los números cortos”. “Los largos son los más fáciles”, subraya. A Natalia le gusta formar pareja con Paula, de 13 años, porque las dos son “veteranas” y lo hacen “bien”, aunque este año se entrenan como dúo. Para Paula este será su cuarto sorteo de Navidad. “No creo que

HISTORIA

Una tradición que nació en el año 1771

Un total de 14 niñas y 9 niños de la Residencia-Internado de San Ildefonso de Madrid “repararán” los 2.590 millones de euros en premios del Sorteo Extraordinario de Navidad. El centro, dependiente del Ayuntamiento de Madrid y encargado de acoger a menores de familias vulnerables, es el encargado de dar continuidad a la tradición de cantar la Lotería que se inició el 9 de marzo de 1771 cuando, por primera vez, el alumno Diego López participó en un sorteo de Lotería.

La mayor parte de los menores que participan en el Sorteo Extraordinario de Navidad son de nacionalidad española y sus familias proceden de España, Portugal, Paraguay, Bolivia, Ecuador, República Dominicana, Perú, Marruecos, Guinea y Nigeria.

haya nervios porque como lo hago con gente que ya sabe...”, indica, para después añadir que los profesores les dicen que lo van a hacer “fenomenal”, que no se pongan “nerviosas” y que tengan “buena suerte”.

Sueño

Sobre si la víspera del sorteo duermen bien o tienen alguna pesadilla, Paula explica: “Pesadilla, no. Lo que nos pasa, por lo menos a mí con Natalia, es que yo me levanto porque no puedo dormir y tú ves a Natalia con un té y un libro en la mano para intentar dormir. Y yo voy a decirle al profesor: ‘Oye, que yo no puedo dormir’. Y al final acaban haciendo meditación y no sé qué y nos dormimos todos”.

Natalia recuerda que “el año pasado” sintió que se iba a quedar en blanco, mientras que Paula cuenta que a ella le ocurrió en su primer sorteo, cantando número con otra compañera. “Ella era más mayor que yo y estaba cantando premio y digo: ‘¡Debería haber cantado yo premio, que

soy más pequeña. Yo me paraba un montón y decía no puedo’. A los pequeños “les cuesta más”.

Anécdotas

Por su parte, la pequeña Elisabeth, de 12 años, dice estar “preparada ya” para el gran día y confiesa que le gustaría cantar “algún premio: 60.000, 500.000 o 200.000”. En el ensayo también han participado Yesica, de 13 años, que el día del sorteo cantará número y premio por segunda vez junto a su pareja Ainhoa. Entre las anécdotas de años anteriores, Elisabeth destaca que tuvo un “lapsus” y se quedó

“LOS NÚMEROS CORTOS SON MÁS DIFÍCILES, LOS LARGOS SON MÁS FÁCILES”

ALGUNAS DE LAS PAREJAS REPITEN RESPECTO A SORTEOS DE OTROS AÑOS

“en blanco”, algo que destacaron los comentarios tras el sorteo. Fue Begoña, la subdirectora del centro, quien le explicó a la pequeña en qué consistía eso de tener un “lapsus”. También Natalia recuerda que otro año, cuando le iba a tocar cantar en el escenario se puso “a llorar porque tenía nervios”. “Después me salió bien porque canté cuatro premios”, celebra la pequeña, al tiempo que Paula cuenta que una víspera del sorteo, mientras ella estaba “frita”, se pusieron a hacer “un corro de la patata, cantando” porque estaban “súper nerviosas”.



Dos niñas de San Ildefonso cantan premios el pasado año EUROPA PRESS

LOTERÍA | SORTEO DE NAVIDAD

Madrid es la región preferida de el 'Gordo'

El primer premio ha caído en 83 ocasiones, las siete últimas consecutivas ● Melilla, Ávila, Castellón, Girona o Jaén no lo conocen todavía

La Comunidad de Madrid es la región de España que mayor número de veces ha recibido la visita del 'Gordo' del Sorteo Extraordinario de la Lotería de Navidad, con 83 ocasiones, frente a la ciudad

autónoma de Melilla, que sigue siendo la única donde nunca ha caído este deseado primer premio, dotado con 400.000 euros al décimo.

El primer premio ha caído en la capital en 83

ocasiones, las siete últimas de manera consecutiva. A continuación aparecen Barcelona (43), Sevilla (18), Bilbao (15), Valencia (13), Zaragoza (13) y Cádiz (12). Además de Melilla, en las ciudades de Ávila, Castellón, Girona, Jaén, Tarragona y Toledo nunca ha caído el premio 'Gordo'.

Esa misma tarde

Los boletos agraciados del próximo viernes 22 se podrán cobrar desde esa misma tarde hasta el 22 de marzo de 2024. Para hacerlo, según las indica-

ciones de Loterías y Apuestas del Estado (LAE), es “imprescindible” presentar el décimo o resguardo premiado. Si los premios son inferiores a 2.000 euros por cada décimo o resguardo, se pueden cobrar exclusivamente en uno de los 10.902 puntos de venta de la red comercial de Loterías.

Si se comparte un décimo, hay que identificar a todos los participantes a la hora de cobrar los premios iguales o superiores a 2.000 euros en las entidades financieras.



Administración de lotería E. P.

MURPROTEC[®]
 Tratamientos definitivos contra la humedad

Cuidando de tu hogar, cuidamos de ti
Cuando tu casa y tú vivís
100% sin humedades,
 os cambia la cara



 CONDENSACIÓN
  CAPILARIDAD
  FILTRACIONES




 Empresa líder del sector
 con certificación
 ISO 9001

Delegaciones Murprotec en: España, Portugal,
 Francia, Bélgica, Holanda, Italia, Suiza y Luxemburgo

Más de
65
 AÑOS DE
 EXPERIENCIA
 · DESDE 1954 ·



*Solicita tu diagnóstico gratuito,
 personalizado, in situ y sin compromiso*

900 30 11 30
www.murprotec.es

Nuevos medios para una ciudad más limpia

La UTE Acciona-FCC incorpora más de 40 vehículos para limpieza viaria y recogida de residuos ● Algunos de ellos son de última generación, como las barredoras

COLMENAR VIEJO

REDACCIÓN
@gentedigital

Hacer de Colmenar Viejo una ciudad más limpia, sostenible y respetuosa con el medio ambiente. Con este objetivo en mente, el Ayuntamiento de esta localidad, junto con la UTE Acciona-FCC, ha incorporado más de 40 vehículos para ayudar en los trabajos de recogida de residuos sólidos urbanos y de limpieza viaria.

En la presentación, que tuvo lugar este pasado miércoles 13, el concejal de Medio

INCLEMENCIAS

Herramientas para el plan invernal

Dentro de estas novedades también se encuentran fresadoras de nieve, esparcidores de sal, cuchillas y palas quitanieves que se pueden instalar en camiones y en utilitarios. En palabras de Mansilla Nogales, todo ello se puede usar para "para combatir las bajas temperaturas y las inclemencias invernales propias de estos meses".

Ambiente, Felipe Mansilla Nogales, puso en valor que "a pesar del gran desabastecimiento que hay en la industria de la automoción, incorporamos, desde ya, más de 40 nuevos vehículos a nuestra flota para hacer de Colmenar una ciudad más limpia".

Equipamiento

De este modo, se han incorporado tres baldeadoras de última generación, destinadas a la limpieza de la calzada con agua a presión; seis barredoras encargadas de retirar y agrupar los restos para



Presentación de los vehículos en los aledaños de la Plaza de Toros AYUNTAMIENTO DE COLMENAR

su posterior recogida, incluso en espacios abiertos con pavimento liso, como es la Plaza del Pueblo; tres camiones de caja abierta, encargados de recoger voluminosos de la vía; cuatro recolectores de carga lateral, que recogen los contenedores de superfi-

cie o soterrados; y dos de carga trasera, además de un ampliroll con gancho para la retirada de los contenedores de gran volumen. También 13 nuevos motocarros para el personal de limpieza viaria que trabaja, sobre todo, fuera del casco urbano.

MÁS INFORMACIÓN

gentedigital.es

La actualidad de Colmenar y Tres Cantos, en nuestra web.



ATRÉVETE
con Jaime Moreno,
Saray Esteso e Isidro Montalvo
De lunes a viernes desde las 6:00h

dial
ALGO QUE NOS UNE
MADRID NORTE | 102.3 FM



Síguenos en cadenadial.com y en nuestra app.

Lluvia de regalos de la mano de la Papanoelada

COLMENAR VIEJO

AGENCIAS

Los Servicios Sociales de Colmenar Viejo han recogido más de 100 juguetes y decenas de kilos de alimentos no perecederos tras la muestra de solidaridad de la Papanoelada, organizada por el Club Vespa el pasado domingo 10 de diciembre.

La concejal de Política Social e Igualdad, Isabel Álvarez Díaz, y la concejal de Deportes, Fabiola Cebrián Pérez, han hecho acopio de estos juguetes y alimentos para un centenar de niños de familias desfavorecidas del municipio, gracias a la iniciativa del Club Vespa Colmenar Viejo. "El objetivo es que los niños puedan recibir los regalos que piden en sus cartas a los Reyes Magos con independencia del contexto socioeconómico de sus familias", explicó la propia Isabel Álvarez Díaz.



Los alcaldes de Tres Cantos y Colmenar, junto al consejero

El árbol 150.000 del Arco Verde, en Valdeloshielos

MEDIO AMBIENTE

GENTE

Cuatro años después de su nacimiento, el proyecto del Arco Verde sigue dando pasos. Este corredor medioambiental, que conecta el Parque Nacional Sierra de Guadarrama y los tres parques regionales, además de 17 localidades, cuenta ya con un buen número de ejemplares, como

demuestra el hecho de que este pasado se plantara el número 150.000 en el parque ecológico de Valdeloshielos.

Al acto asistió el consejero de Medio Ambiente, Agricultura e Interior, Carlos Novillo, junto con los alcaldes de Tres Cantos y Colmenar Viejo, Jesús Moreno y Carlos Blázquez, respectivamente. Todos ellos realizaron un recorrido por el nuevo trazado habilitado del proyecto.





La iluminación navideña dota de un colorido especial a las calles de la localidad

ILUSIÓN EN TODOS LOS RINCONES

Desde el **encendido del día 1** la localidad vive unas fechas especiales

- El epicentro es **la Ciudad de la Ilusión**, que será inaugurada este viernes 15

Belenes, iluminación, atracciones, mercado, villancicos... Tres Cantos no deja un solo detalle al azar en unas de las fechas más esperadas por los vecinos.

Conscientes de la importancia de estas fiestas, los responsables municipales han trabajado durante varios meses en una programación que se reparte por diferentes puntos de la localidad, ya sea en la Ciudad de la Ilusión y su entorno, la avenida de Colmenar Viejo, donde está instalado el Mercado Artesanal, la Casa de la Juventud, el Espacio Ferial o el Centro Municipal de Mayores, con el objetivo de que todos los vecinos encuentren un espacio y

evento acorde a sus gustos y aficiones.

De este modo, la Ruta de Belenes, el Belén Viviente o el Napolitano conviven con diferentes propuestas culturales donde la música tiene un gran protagonismo. El Concierto de Año Nuevo o la XIV edición de la Muestra de Villan-

cicos son dos claros ejemplos de ello.

REGALOS

Otro elemento clave para entender la Navidad son los regalos. En este sentido, la Concejalía de Comercio anima a realizar las compras habituales de estas fechas en el comercio local de la mano de una campaña que tiene el lema 'Regala Tres Cantos, esta Navidad'. En colaboración con AETC, ASECATC y MARCA3C, se entregan bolsas de papel para los clientes y un adorno navideño a cada uno de los establecimientos participantes.

SE HA LANZADO UNA CAMPAÑA PARA ANIMAR A COMPRAR EN EL COMERCIO LOCAL

PROPUESTAS PARA SENTIR TODA LA MAGIA NAVIDEÑA

Tres Cantos se adentra en unas fiestas para las que ofrece una extensa y completa programación pensada para todos los públicos ● Este viernes 15 llega uno de los puntos álgidos con la inauguración de la Ciudad de la Ilusión

POR FRANCISCO QUIRÓS (@gentedigital)

A

unque el espíritu navideño ya está latente en Tres Cantos desde hace varios días, se puede decir que este viernes 15 de diciembre llega el verdadero pistoletazo de salida a unas fechas

que son sinónimo de alegría e ilusión. Y hablando de esto último, este mismo viernes, a las 18:30, llegará uno de los momentos mágicos, con la inauguración de la Ciudad de la Ilusión en la Plaza Central y el bulevar de La Tortuga.

Este evento cuenta este año con dos invitadas de excepción, las dos perritas más famosas del Canal Disney Junior, Bluey y Bingo, quienes protagonizarán un show donde tendrán cabida las canciones, juegos y coreografías de la serie, antes de inmortalizar su visita con los más pequeños a través de fotografías para el recuerdo.

Hasta el 7 de enero ese emplazamiento de la avenida de la Ilusión, comprendido entre la plaza de las Once Colmenas y la del Ayuntamiento, alberga elementos típicos, como un árbol gigante, el escalextric navideño, atracciones infantiles, como la noria o el tren de Papá Noël, o casetas de alimentación, tales como la churrería, la castañera o el puesto de algodón de azúcar.

MOTIVO EXCEPCIONAL

Pero en cualquier Navidad que se precie no puede faltar el Belén. En este senti-



La noria es una de las atracciones más demandadas

BLUE Y BINGO ANIMARÁN LA PUESTA DE LARGO DE LA CIUDAD DE LA ILUSIÓN

EL BELÉN VIVIENTE TENDRÁ LUGAR EL MIÉRCOLES 20 EN EL AYUNTAMIENTO

do, Tres Cantos también ofrece diferentes alternativas. En este apartado destaca el Belén Napolitano expuesto en la Sala Baluarte del Centro Cultural, de la mano de la colección Basanta-Martín, que convierte a la localidad en un referente regional.

Tampoco falta la tradicional Ruta de Belenes, a la que se suma este año un Belén Viviente que tendrá lugar el miércoles 20 (18:30 horas) en la zona porticada del Ayuntamiento. También en las de-



UNA BANDA SONORA ESPECIAL:

No hace falta desplazarse hasta Viena para disfrutar de un gran Concierto de Año Nuevo. La Atlántida Chamber Orchestra será la protagonista el día 1, y también el 7, con el Concierto en Familia. Además, el 4 de enero la Kansas City ofrecerá un concierto extraordinario de bandas sonoras de Navidad.

UNAS FIESTAS QUE NO ENTIENDEN DE EDADES

Los jóvenes serán protagonistas en la Casa de la Juventud y el Espacio Ferial. La Fiesta de Navidad para mayores, el martes 19

GENTE

La concentración de días festivos en las próximas semanas también permite, entre otras cosas, disfrutar de momentos de ocio. En este sentido, los más jóvenes, en plenas vacaciones escolares, podrán disfrutar los días 22 y 29 de diciembre de Finde Joven, una

propuesta para chicos y chicas de entre 11 y 17 años para disfrutar en la Casa de la Juventud de diferentes actividades. Precisamente ese viernes 29 tendrá lugar las Preuebas, una forma diferente de despedir el 2023 y dar la bienvenida al 2024. El Espacio Ferial se suma las celebraciones con



El Encuentro Intergeneracional siempre brinda momentos especiales

una tarde-noche de juegos y torneos para el día 28, y una Disco Light de cara al 4 de enero que incluye sesión de DJ.

OTRO RITMO

Para los más mayores, este viernes 15 se celebra la XIV edición de la Muestra de Villancicos en el Centro Cultural, para dar paso el sábado 16 al concurso de pintura de tarjetas navideñas.

Otros eventos destacados son la Fiesta de Navidad en el Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo el martes 19 y el Encuentro Intergeneracional del miércoles 20.

ENTRE LA TRADICIÓN, LA DIDÁCTICA Y EL ARTE:

El Belén Napolitano, expuesto en la Sala Baluarte, es el símbolo con el que Tres Cantos se suma a la celebración de los 800 años del origen del belenismo. Este arquetipo belenista, apreciado y reconocido en todo el mundo, incluye información sobre algunos de los hitos de esta tradición centenaria.



pendencias consistoriales se puede disfrutar del Belén Monumental, con las piezas ideadas y creadas por José Luis Mayo.

COLECTIVOS

El tejido asociativo tricantino también pone su granito de arena para hacer aún más especiales estas fiestas. Así, hasta el 5 de enero se instala en la avenida de Colmenar Viejo el habitual Mercado Artesanal Navideño, donde una veintena de artistas y artesa-

**PAJES MÁGICOS,
DE AETC Y
ASECATC,
APELA
A LA
SOLIDARIDAD**

**EL CENTRO
CULTURAL
OFRECE
TALLERES
GRATUITOS Y
PLANETARIO**

nos Art3C Market muestran piezas únicas.

Otro colectivo, en concreto las asociaciones empresariales ASECATC y AETC, firman la iniciativa solidaria Pajes Mágicos, con el objetivo de que ningún niño se quede sin regalo esta Navidad. Quien quiera sumarse a esta bonita propuesta pueden escribir a comunicacion@atc.org.

MIRADA INFANTIL

Si hay una parte de la población que vive con especial in-

tensidad estas fechas es, sin duda, la infantil. Para ella el Ayuntamiento ha reservado una parte destacada de la programación, con la actuación de 'Yo soy ratón' como uno de los platos fuertes el día 28 en el Auditorio del Centro Cultural, un espacio que también acogerá varias representaciones de títeres. Fuera de allí, en el nuevo parque del King Kong y en el del Caballo en Soto de Viñuelas, se sucederán espectáculos de magia, animación y globoflexia.



Desfile de la Comitiva Real el pasado mes de enero

**LA CABALGATA,
UN BROCHE DE ORO**

Los tres **Reyes Magos** traerán regalos, caramelos e ilusión la tarde del 5 de enero, culminando en la **Recepción Real**

GENTE

Melchor, Gaspar y Baltasar reservan un hueco en sus apretadas agendas para visitar Tres Cantos. Será el 5 de enero, desde las 18 horas, a través de una Cabalgata que recorrerá una ruta desde Plaza de España hasta la avenida de Viñuelas, pasando por

las avenidas de los Artesanos, la de Colmenar Viejo, de los Encuartes y la Plaza del Ayuntamiento. Posteriormente habrá una Recepción Real en el Centro Cultural Adolfo Suárez. En esa misma ubicación, los días 2, 3 y 4 de enero, todos los niños podrán entregar sus cartas los Pajes Reales.

**JESÚS MORENO**

"Son fechas para pensar más en aquello que nos une"

El alcalde de la localidad **anima a vivir estas fiestas** con ilusión y alegría, dejando a un lado las posibles diferencias

F. O.

Político, alcalde, pero, por encima de todo, vecino de Tres Cantos. Jesús Moreno también se prepara para celebrar estas fechas.

¿Cómo vive estas fiestas?

Como cualquier otro vecino, intentando estar más tiempo con la familia y disfrutar de los amigos. Estamos terminando la gestión de este año, que ha sido bastante completo. Por ello, también lo veo como un periodo para descansar y desconectar. Toca recargar las pilas, porque 2024 será otro año de trabajo y esfuerzo.

¿Qué le evoca a usted la Navidad?

Lo que más recuerdo, en primer lugar, son a las personas allegadas que han fallecido. La Navidad me evoca también esos momentos de familia. Yo estudiaba en un colegio interno, así que, para mí, tener unos días para estar con mis padres, mi hermana y mis amigos, era una gran alegría.

¿Cuál es su rincón favorito de la localidad en estas fechas?

El epicentro de las navidades de Tres Cantos está en la avenida de los Encuartes, en todo el entorno del

Ayuntamiento. Creo que hemos hecho un gran esfuerzo para que los vecinos, todos, desde los mayores hasta los niños, tengan un espacio y un evento para poder disfrutar.

¿Hay algún evento que le guste especialmente?

Destacaría tres. El primero es el encendido, a partir de ahí se nota otra ilusión y alegría en las calles. Otro evento en el que me gusta participar es el encuentro de villancicos que celebramos este viernes 15. También destaco el Concierto de Año Nuevo.

¿Qué es lo que más ilusión le genera de cara a estas fechas?

Ahora mismo lo que más ilusión nos puede generar es que cambiemos nuestro pensamiento, que dejemos aparcado aquello que nos diferencia o divide para pensar más en aquello que nos une.

¿Qué le pide a 2024?

Para este 2024 pido salud para todos los tricantinos, ilusión, alegría, que es algo que nos debe empujar a todos para afrontar los retos, y que sigamos viviendo en una sociedad libre y que cuida a las personas que más lo necesitan, independientemente de su edad.



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS



NAVIDAD EN TRES CANTOS

Ciudad de la Ilusión



Consulta toda
la programación



FÚTBOL | TERCERA Y PREFERENTE

La calma es el mejor regalo

El Tres Cantos tratará de llegar al parón navideño fuera de los puestos de descenso • Por su parte, el Colmenar presenta su candidatura al ascenso

F.O.
deportes@genteenmadrid.com

Sin actividad durante el pasado Puento, la Tercera Federación y la Preferente madrileña se preparan para vivir este fin de semana la última jornada antes del parón navideño.

En el Grupo 7 de Tercera, los aficionados del Tres Cantos pueden ver la botella medio llena o medio vacía. Como todo es cuestión de perspectivas, la clasificación dice que el equipo que dirige David Muñoz es penúltimo, igualado a puntos con el colista, el Canillas. Sin embargo, la tabla también refleja la enorme

igualdad que preside la competición: el Tres Cantos sólo tiene tres puntos menos que el sexto clasificado, el Galapagar, o lo que es lo mismo, hasta 13 de los 18 equipos que integran el campeonato podrían dar un vuelco a su situación en función de lo que ocurra este domingo.

La última jornada del 2023 depara una visita tricantina a Navalcarbón, el feudo de uno de los equipos que están en ese nutrido pelotón a medio camino entre la ambición de soñar con el 'play-off' de ascenso y la preocupación de la cercanía con el descenso a Preferente. Buena ocasión por tanto para que el Tres



El Tres Cantos cayó en casa con el CUC Villalba

Cantos busque la que sería su cuarta victoria del curso a domicilio, después de las obtenidas ante el Canillas (1-4), el Torrejón (1-3) y el Parla (0-2). Además, y dada la igualdad del Grupo, cualquier enfrentamiento directo puede tener un peso decisivo a final de temporada. Por su parte, Las Rozas no acaba de encontrar la fiabilidad que se le presuponía a la plantilla que ahora dirige Manu González, especialmente en Navalcarbón, donde sólo ha sumado uno de los últimos 9 puntos disputados.

Al alza

Si el Tres Cantos lograra alcanzar la permanencia, habría muchas papeletas de que la próxima temporada se vea un nuevo derbi con sus vecinos de la AD Colmenar Viejo. El equipo franji-

rojo es actualmente quinto en el Grupo 1 de Preferente tras la derrota sufrida el día 3 en su visita al líder, la ED Moratalaz, un resultado que, sin embargo, no empaña la extraordinaria racha reciente: durante seis jornadas consecutivas sólo conoció la victo-

EL TRES CANTOS
PUEDE VARIAR
SU SITUACIÓN
SI GANARA
EN LAS ROZAS

SOLO DOS
PUNTOS SEPARAN
AL COLMENAR
DE LA SEGUNDA
POSICIÓN

ria. De este modo, la segunda plaza, ahora en posesión del Aravaca, está a tiro de dos puntos, a expensas de lo que acontezca este domingo (11:30) en el Alberto Ruiz en el choque con el San Fernando, decimotercer clasificado con 14 puntos.

Yo no tengo prejuicios, pero...



¡Compruébalo!



Presentador, monologuista, guionista, 'streamer'... Cuesta escoger una sola faceta a la hora de referirse a Ángel Martín. Después del éxito de 'Por si las voces vuelven', el humorista se vuelve a sentar frente al teclado para firmar 'Detrás del ruido', un libro que también gravita en torno a la salud mental.

En el informativo matinal previo al lanzamiento del libro mostraba un miedo lógico a cómo sería recibido este 'Detrás del ruido'. ¿Está ya más tranquilo?

No lo voy a negar, estoy mucho más tranquilo. Es verdad que el libro lleva muy poco fuera, tú yo estamos hablando cuando apenas han pasado 24 horas desde el lanzamiento, pero ya he empezado a recibir mensajes. Que las primeras reacciones sean de gente a la que le está sirviendo y ver imágenes de frases subrayadas o compartiendo notas del libro, tranquiliza mucho.

¿Es difícil situarse detrás del ruido?

Fíjate, creo que es difícil decidir de forma consciente que vas a hacer el esfuerzo de intentarlo. Una vez empiezas, te das cuenta de que es mucho más cómodo, inteligente y práctico estar ahí. Lo más complicado, muchas veces, es decidir centrarte en descubrir cuánto de lo que hay en tu cabeza es ruido, cosas del pasado, tú mismo saboteándote, cosas que haces sin pensar... El arranque es lo más difícil, siempre.

Leyendo el libro, queda la sensación de que está pensado no sólo para las personas que tienen algún problema.

Hoy justo he charlado con alguien que me ha dicho que se leyó el libro para hacer la entrevista y al rato se ha topado

"EL LIBRO SIRVE PARA TODOS, NO SOLO A GENTE QUE QUIERE APAGAR ESAS VOCES"

con una persona que tenía ciertas actitudes y con la que, de no haber leído el libro, se habría comportado de forma distinta. Esa sensación de que puede servir tanto a quien esté decidiendo tratar de descubrir cómo apagar voces complicadas, como a gente que no está en ese proceso es algo muy guay porque sirve para algo más de lo que tenía previsto.

Asegura que su principal meta es no volver a caer. ¿Por qué cree que la gente tiene esa visión generalizada de que, una vez pasado el momento de crisis, ya está todo resuelto?

Creo que porque se apaga el dolor y el agobio del momento, tienes la sensación de que las cosas no se pueden repetir una vez más, así que bajas la guardia, te vuelves a comportar exactamente igual que antes de que eso sucediera, no tomas medidas, no te planteas quién eres y otra serie de cuestiones y acabas en-



ÁNGEL MARTÍN

"Uno de los mayores miedos es ser honestos con nosotros mismos"

Tras 'Por si las voces vuelven', el humorista publica nuevo libro, 'Detrás del ruido' (editorial Planeta), con el objetivo de transmitir su experiencia sobre salud mental

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE JAVIER OCAÑA

trando en la misma espiral en la que estabas antes, el riesgo vuelve a ser el mismo. Cambiar requiere un esfuerzo, no hay otra salida; muchas veces esperamos a que alguien venga, nos diga que no tenemos que hacer nada, que nos va a tocar la frente, nos va a dar una pastilla y repetiremos unas palabras para que todo esté bien.

¿Cómo se lleva con su yo escritor?

En el apartado "yo esto no lo saco" decidí que, cuando iba a escribir algo con la intención de tratar de ayudar a otras personas que se vieran en mi situación, no podía esconderme nada, no puedo tener un as debajo de la manga, estaría haciendo trampas. No, ese no es el apuro que tengo. Cuando me siento a escribir lo que más me agobia es que se entienda lo más rápido y fácil posible. Tengo una especie de obsesión con eso. Creo que alguien que te dedica su tiempo merece que no le entretengas mucho, intento que sea productivo ese tiempo.

Apela a la honestidad, fundamentalmente con uno mismo. ¿Es uno de los principales errores que cometemos?

No sé si error, pero creo que es uno de los mayores miedos que tenemos. De repente te obliga a reconocer que has hecho determinadas cosas o que te has comportado de una forma concreta. Ese pegarte bronca a ti mismo y tener que cambiar, es una putada, da mucha rabia. Por eso creo que da mucho miedo.

Otro de los conceptos que aborda en el libro es de la culpa. Hay personas que la tienen interiorizada de una forma exagerada y otras que solo la buscan en los demás. Haría falta un equilibrio.

Sí, sería interesante, ni siempre es tan culpa del otro ni siempre es tan culpa tuya. Generalmente pocas veces hay al-

"PARA AYUDAR A QUIENES ESTÉN EN UNA SITUACIÓN PARECIDA NO PUEDO ESCONDER NADA"

guien inocente del todo, en muchas ocasiones casi todos tenemos culpa cuando algo no funciona o no va como debería. Muchas veces buscamos una muestra de que la culpa no es nuestra.

'Por si las voces vuelven' fue un fenómeno con unos 500.000 lectores y 19 ediciones. El show del 27 de diciembre en el WiZink Center, 'Punto para los locos', tiene todas las entradas vendidas desde hace tiempo. ¿Todas esas cifras le generan vértigo?

He aprendido a estar muy agradecido con todo esto, a no normalizarlo. Me he bajado de esa especie de campeonato entre proyectos para ver si el siguiente libro lo lee más gente. Cada proyecto tiene su vida, fin de la historia. Lo viví mucho en televisión, al día siguiente debes tener más audiencia y repercusión, es muy agotador psicológicamente, no estás disfrutando lo que sucedió.



TU HOSPITAL PRIVADO DE CONFIANZA EN MADRID



SUMAMOS SALUD

Comprometidos en ofrecer una **asistencia sanitaria especializada y ágil para nuestros pacientes**, y que se ocupen únicamente de lo que es importante, su salud.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 218 Habitaciones | • Tecnología avanzada |
| 12 Suits de máximo confort | • Profesionales de amplia trayectoria |
| 43 Especialidades médicas | • Nuevo gimnasio de rehabilitación y fisioterapia |
| 17 Unidades especializadas | |

PIDE CITA: 917 581 196 • Portal del Paciente • App Grupo HLA



Avda. de Valladolid, 83. Madrid - grupohla.com



ORDEN CONCRETO:
Miren Iza recomienda escuchar este disco "de principio a fin, como si fuera un viaje, está concebido así"

realmente potente no está tanto en la nomenclatura como en la idea que describe: "La palabra sororidad ha ayudado a cambiar este asqueroso mito de que las mujeres competíamos unas con otras, eso estaba muy presente en el discurso público. Este término ha ayudado a romperlo y, además, creo que estamos ante una realidad, estamos más pendientes unas de otra", enfatiza.

Ese concepto, el de sororidad, es otra de las asignaturas pendientes que tiene la industria musical. "La industria musical, al igual que el

"LA SORORIDAD HA ACABADO CON EL ASQUEROSO MITO DE LA COMPETITIVIDAD"

"LA BONDAD SE ASOCIA AL ROL FEMENINO COMO UN INSTINTO NATURAL"

"HE TENIDO DISOCIADAS MIS FACETAS COMO MÚSICA Y COMO PSIQUIATRA"

TULSA

"Nuestras historias no se contaban desde la subjetividad femenina"

La artista de Hondarribia presenta 'Amadora', un disco conceptual en el que reflexiona sobre la figura femenina y el dolor ● A través de este viaje musical pone en tela de juicio creencias sociales como la abnegación de la mujer

POR F. QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE AITOR LASPIUR

Se autodefine como "una especie de riachuelo", una artista que siempre ha estado "en el margen". Esa es la razón que lleva a Tulsa, el alter ego artístico de Miren Iza, a seguir sus "modos y métodos" para continuar jurando fidelidad a su compromiso musical. Esta es la raíz de 'Amadora', su séptimo álbum de estudio, disponible desde finales de noviembre y que define como "un disco conceptual

REPRESENTACIÓN DRAMATÚRGICA

Una puesta de largo extraordinaria

La presentación de 'Amadora' tuvo lugar dentro del Festival de Otoño de la Comunidad de Madrid. "La idea del disco me parecía infinita y, además, me apetecía tocar en teatros. Me puse en contacto con la dramaturga María Velasco, para que escribiera el texto. Además, han participado las actrices Carmen Mayordomo, Celia Bermejo y Socorro Anadón, Pilar Valdevira en las luces, Amanda Solar y Josefina Gorostiza".

en el que se trata de contar cómo un personaje, llamado Amadora, va cambiando a través del dolor".

A través de diez canciones, Tulsa va dibujando un realismo sucio y un malditismo femenino sobre el que la propia Miren Iza ha debatido consigo misma: "Hay una especie de santidad, de abnegación, de disponibilidad, de cuidado, ternura, bondad... Todo eso asociado al rol femenino y enmascarado en un instinto natural; parece que, si somos otra cosa, somos aberrantes. Yo misma he tenido ese conflicto al acercarme a los 40, me planteé si soy la señora que debería ser u otra, es un conflicto mío", expone.

Por los cuatro costados

El espíritu eminentemente femenino de 'Amadora' nos lleva a preguntarle a la artista de Hondarribia por el concepto de sororidad. Para ella, "es bonito que entren palabras nuevas para nombrar a las cosas porque, si no, parece que no existen", aunque lo

resto de la sociedad, todavía tira al monte. Las mujeres muchas veces están porque tienen su propio proyecto, pero falta todavía que las mujeres den un paso al frente y que en lugar de quedarse de 'groupies' también cojan la guitarra y cuenten sus historias. Siempre hemos sido contadas desde el otro lado, no desde nuestra subjetividad", subraya.

Aunque públicamente es conocida su trayectoria con Tulsa, la vida profesional de Miren Iza también tuvo hueco para la psiquiatría. "He tenido dissociadas estas dos facetas durante 20 años. Ahora he hecho una especie de integración y he perdido el miedo a ello", destaca antes de explicar que su relación con la salud mental ha provocado que "haya abierto mucho la cabeza, esa escucha me ha transformado como música y como persona, ha condicionado mi visión del mundo, mi humanismo y mis propios cuidados hacia los demás".



CINE | ESTRENOS

La cartelera también se llena de regalos para todos

Las salas acogen títulos de marcada temática navideña, caso de 'Camino a Belén', junto a otros también familiares, como 'Champions'

REDACCIÓN
@gentedigital

Como no solo de villancicos vive la Navidad, las salas de cine se copan en estos días de títulos ideales para esta época del año. Si de cara al pasado puente llegaban estrenos sonados, como 'Wonka', 'Wish: el poder de los deseos' o la española 'La Navidad en sus manos', desde este viernes 15 la cartelera reserva aún más reclamos. Un buen ejemplo de ello es 'Camino a Be-

GLOBOS DE ORO

Reconocimiento para Bayona

Otro de los estrenos destacados este viernes 15 es 'La sociedad de la nieve', el último largometraje de Juan Antonio Bayona, que estará disponible en Netflix desde el 4 de enero. La cinta ya ha contado con reconocimientos. El último, la nominación a los Globos de Oro como mejor película de habla no inglesa.

lén', un musical navideño para toda la familia que mezcla melodías clásicas y nuevas canciones pop para narrar la historia de María y José y el nacimiento de Jesús.

También este 15 de diciembre llega a las salas españolas 'Champions', la adaptación estadounidense de 'Campeones' dirigida por Bobby Farrelly y en la que Woody Harrelson encarna al mismo entrenador que Javier Gutiérrez. En esa línea de títulos para disfrutar en familia se pue-



Woody Harrelson protagoniza la adaptación norteamericana de 'Campeones'

den incluir 'Teddy, la magia de la Navidad' o 'Tony, Shelly y la linterna mágica.'

Esperados

Más allá de la temática típica de estas fechas, las grandes distribuidoras también han

'GOLDA' O 'LA TRENZA' SON OTROS DE LOS ESTRENOS DESTACADOS

reservado grandes estrenos para una época del año prolífica en cuanto a asistencia a las salas. Aquí destacan 'Golda', con una magnífica Hellen Mirren, 'La trenza' o la nueva entrega de la saga 'Aquaman', con Jason Momoa.

Diarrea, dolor abdominal, flatulencia

Este producto sanitario ofrece ayuda eficaz gracias al Efecto-Parche PRO

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que ofrece una ayuda eficaz.

Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

El Efecto-Parche PRO
Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon

irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la

diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

Eficacia clínicamente probada

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

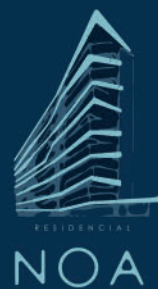


En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

www.kijimea.es



La imagen representa a una afectada.
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP2123CAT



NUEVO TRES CANTOS

56 VIVIENDAS

2, 3, 4 Y 5 DORMITORIOS



AMPLIAS
TERRAZAS



SUELOS
RADIANTES/
REFRESCANTES



2 PLAZAS
DE GARAJE



PISCINA



CALIFICACIÓN
ENERGÉTICA A



OFICINA DE VENTAS: C/ Bulgaria, nº 8. Local 4 (Esquina a Avda. Juan Pablo II) Madrid

pisosnuevostrescantos.com
91 456 09 97

PREMIER

