

Gente



DEL 22 AL 29 DE MARZO DE 2024

Especial Semana Santa madrid

ALCORCÓN

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

gentedigital.es



LITURGIA | PÁGS. 6 A 9

Procesiones y pasiones sin salir de Madrid

Tanto los madrileños que no salgan de viaje en esta Semana Santa como los visitantes que acudan a la región durante los próximos días tienen a su disposición una amplia programación de procesiones y representaciones religiosas. En la capital, el epicentro será la Puerta del Sol, mientras que otros diez municipios presumen de celebraciones que son de Interés Turístico Nacional o Regional.

TIEMPO | PÁG. 4

Las peculiaridades de marzo dificultan la previsión para la Semana Santa

La Aemet asegura que los últimos días de este mes suelen estar marcados por la inestabilidad y por las precipitaciones.

VIAJES | PÁG. 5

Los destinos que más han bajado de precio en el último año

Estambul, Bogotá o Canarias cuentan con importantes rebajas en esta Semana Santa.



¿Problemas capilares?

Recupera el bienestar de tu cabello sin injertos ni dolor.

📍 C/ Aragón 2, 28921 Alcorcón

BAJA DENSIDAD
CAPILAR

CASPA Y/O
PICORES

PÉRDIDA DE
CABELLO

Bajoero
crioterapia capilar



centrosbajoero.es
Escanea este código QR
con tu móvil o llámáanos al:
623 249 245

solicita ya tu
DIAGNÓSTICO GRATUITO



LA FRASE

"Pensamos que esto no nos iba a costar, pero nos costó"

Esperanza Aguirre

La expresidenta de la Comunidad de Madrid ha declarado esta semana en el juicio por la Ciudad de la Justicia.



LA CIFRA

10%

La lacra que no cesa

Un total de 194.658 mujeres fueron víctimas de violencia de género en 2023, un 10% más que en 2022, según el Consejo General del Poder Judicial.

EL PERSONAJE



Libertad con fianza para Alves

El exfutbolista pagó un millón de euros para salir de prisión. La abogada de la víctima habla de "jarro de agua fría y sentimiento de impunidad".

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



Agentes de la UCO en Las Rozas

EL APUNTE

Pecados recurrentes en la Federación Española

La Semana Santa es tiempo de recogimiento y penitencia, un ejercicio espiritual para el que es necesario hacer previamente examen de conciencia. En el caso de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) parece que no hay ni autocrítica sobre los pecados cometidos y, ni mucho menos, un acto de contricción que conlleve el propósito de enmienda.

Cuando el pasado miércoles los agentes de la UCO se personaban en la sede de la RFEF, no fue difícil asociar esas imágenes del registro con la detención, allá por julio de 2017, del entonces presidente Ángel María Villar. Casi siete años después, mismo organismo, distintos protagonistas. El juez investiga ahora hechos delictivos asociados a la corrupción en los negocios, la administración desleal y el blanqueo de capitales entre 2018 y 2023, una etapa en la que Luis Rubiales era la cabeza visible de la federación. Casualidad o causalidad, al expresidente le ha pillado todo este asunto en República Dominicana.

La naturaleza jurídica de las federaciones deportivas es un tanto particular, lo cual no debería ser óbice para que el Gobierno de turno, a través del Consejo Superior de Deportes, fiscalice más su gestión para evitar casos tan sonrojantes.

LA FOTO DE LA SEMANA



Un mal trago en el proyecto de Pablo Iglesias

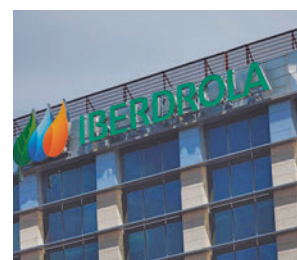
La oferta madrileña de bares ya cuenta con un nuevo establecimiento: Taberna Garibaldi. Su dueño, el exvicepresidente del Gobierno Pablo Iglesias, se enfrentó a dos contratiempos: pintadas vandálicas en la fachada y acusaciones en redes de hacer publicidad engañosa en su carta.

EL SEMÁFORO



Procesión indigesta de alertas alimentarias

A la preocupación suscitada por la detección de unas fresas con hepatitis A, se suman ahora calabacines y pimientos contaminados por un pesticida peligroso para la salud.



Iberdrola y Repsol siguen a la gresca

Competencia desleal y publicidad engañosa. Estos son los dos pilares de la demanda interpuesta por Iberdrola contra Repsol. Ojalá esta guerra no acabe perjudicando al consumidor.



El flamenco continúa pisando muy fuerte

La misma semana que el XXIII Flamenco Festival Nueva York concluye con más de 32.500 espectadores, la Comunidad de Madrid ha catalogado este arte como Bien de Interés Cultural.



@gentedigital

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



El norte de la península es la zona en la que la lluvia es más probable en estas fechas

TIEMPO | PREVISIÓN

La lluvia amenaza a la Semana Santa

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) explica que las fechas en las que caen este año los días festivos son muy inestables y que las probabilidades de que caigan precipitaciones son elevadas, sobre todo en determinadas zonas

POR GENTE (@gentedigital)

Hay pocas fechas en las que los españoles miren más el pronóstico meteorológico que antes de la Semana Santa, uno de los periodos más impredecibles de todo el año. Esa cuestión se agrava este año al caer las jornadas festivas en el mes de marzo y no en abril, sobre todo en lo que tiene que ver con el fenómeno más temido por los que tienen unos días libres: la lluvia. Así lo asegura al menos la Agencia Estatal de Meteorología, que apunta a que entre el 24 de marzo y el 1 de abril existe históricamente una gran "gran variabilidad climática", aunque eso no debe tomarse como una predicción para los próximos días.

EL SURESTE ES EL LUGAR EN EL QUE MENOS PROBABLES SON LAS LLUVIAS

La Aemet apunta a que en esta última semana de marzo las precipitaciones son "frecuentes". En la Península, las provincias de Almería y Murcia suelen registrar entre 1 y 2 días de precipitación. Le siguen el sur de Badajoz, Andalucía, interior de Murcia, Comunidad Valenciana, Albacete y zonas de Cataluña y Aragón con entre 2 y 3 días. Gran parte del inte-

rior peninsular, como la Comunidad de Madrid, y Cataluña tienen entre 3 y 4 días de lluvia, mientras que norte de Castilla y León, La Rioja, Navarra y sur de Cantabria se llevan entre 4 y 5. La zona con más precipitaciones es la de Galicia, Asturias, norte de

Cantabria y País Vasco, con entre 5 y 6 días de precipitaciones. En Baleares hay valores entre 2 y 4 días y en Canarias entre 1 y 2.

Un ejemplo de la variabilidad climática de estas fechas se refleja en la precipitación acumulada en el Obser-

BALANCE | AEMET

El invierno más cálido en Madrid

Las temperaturas estuvieron casi dos grados por encima de la media ● Es la cifra más alta desde que comenzaron a registrarse datos

La Comunidad de Madrid ha sufrido el invierno más cálido desde que en 1961 empezaron a registrarse las temperaturas. Así lo aseguró el delegado de la Aemet en Madrid, Miguel Ángel Pelacho, que indicó que la media en este periodo

ha sido de 7,4 grados, una anomalía de 1,9 grados superior a la serie histórica.

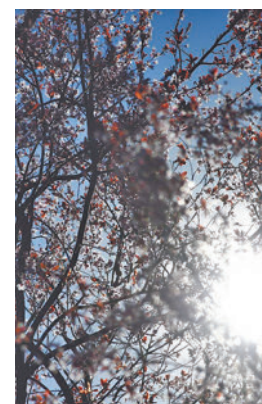
Las temperaturas han sido superiores a las normales en todos los meses, pero especialmente en enero, que ha sido extremadamente

PREVISIÓN

Un primer fin de semana marcado por las bajas temperaturas

Aunque todavía es pronto para saber lo que sucederá en los días más importantes de la Semana Santa (entre el Jueves Santo y el Domingo de Resurrección), la Aemet sí que ha hecho un pronóstico inicial para el primer fin de semana. El organismo estatal prevé el paso de un frente que afectará sobre todo al norte peninsular y que dejará lluvias en esa zona, aunque no descarta que pueda afectar a su vez al área mediterránea y Baleares. En cuanto a las temperaturas, bajarán de forma acusada durante el sábado 23 y el domingo 24 de marzo, quedando "normalizadas para la época o incluso frías para estas fechas" en puntos de la mitad norte. De hecho, nevará en las montañas y no se descartan heladas durante esos días en ciudades como Teruel, Soria o Ávila.

Por su parte, el tiempo.es prevé más frío de lo normal durante el inicio de la Semana Santa en la mayor parte del oeste y centro de España, destacando Galicia, Castilla y León, Extremadura, Andalucía, Castilla-La Mancha y Madrid como regiones que podrían registrar temperaturas frescas. La lluvia afectará a la zona norte.



Invierno en Madrid

vatorio de Retiro en estos días. En ocho de los últimos 43 años no ha habido lluvia y en cuatro más ha sido igual o inferior a 1 l/m²; mientras que en 16 se han superado los 10, siendo los de mayor precipitación 2004 con 49,6, 2003 con 39,3 y 2020 con 28,9.

Bajas presiones

Los que sí se han atrevido a lanzar una primera predic-

LA ÚLTIMA SEMANA DE MARZO ES HABITUALMENTE INESTABLE

LA PRECIPITACIÓN SE PODRÍA CONCENTRAR EN LA CORNISA CANTÁBRICA

ción para la Semana Santa han sido los responsables de la página web el tiempo.es. Uno de sus expertos, Samuel Biener, apunta que los "días grandes" estarán marcados por "una situación de bajas presiones rondando la Península" que producirá "un ambiente variable e inestable".

Aunque los "centros van a estar bastante móviles por las ondulaciones del Chorro Polar", Biener señala que el escenario más probable por el momento es que las precipitaciones se concentren sobre todo en la vertiente cantábrica. El portal ha avanzado que las temperaturas en Semana Santa serán más altas de lo habitual, sobre todo en la mitad este peninsular, sudeste, gran parte de Andalucía y ambos archipiélagos.

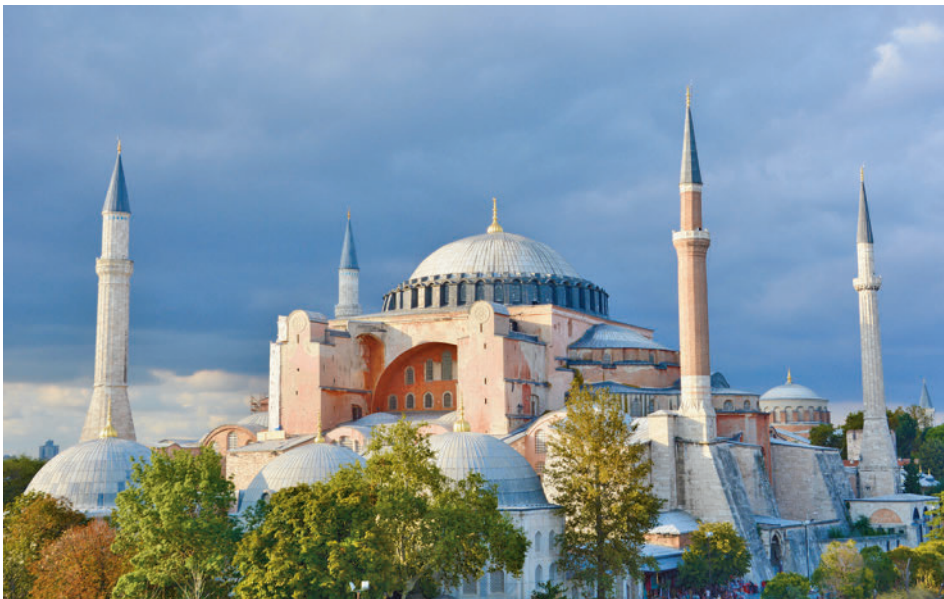
cálido, con una anomalía de 2,4 grados.

Más lluvias

El invierno en Madrid ha sido húmedo, con precipitaciones algo por encima de lo normal en la región. En concreto, cayeron 140,7 litros por metro cúbico, un 2% por encima de lo habitual. Diciembre fue seco y solo se recogieron 26 litros, enero muy húmedo con 71,7 litros y febrero normal con 43 litros.

La Aemet espera que esta tendencia siga en la primavera.





La antigua basílica y actual mezquita de Santa Sofía en Estambul



Vista aérea de la ciudad de Bogotá

TURISMO

En busca de las mejores fechas y destinos para hacer una escapada

Tras dos años de fuertes incrementos, el precio de los billetes de avión se ha reducido en los últimos doce meses

- Estambul, Bogotá o Canarias, los que más han bajado

POR GENTE (@gentedigital)



Playa de Las Teresitas de Santa Cruz de Tenerife



La playa de Las Canteras en Las Palmas

La Semana Santa es uno de los momentos preferidos por los españoles para viajar. De hecho, un estudio realizado por la plataforma de búsqueda de vuelos Kayak asegura que a un 30% de los encuestados le gustaría aprovechar estos días libres para descubrir nuevos destinos. Además, el momento parece propicio, ya que el portal señala que, tras un par de años afectados por la inflación generalizada, los precios de los billetes de avión se han rebajado un 6% en los últimos doce meses.

En cualquier caso, si lo que queremos es salir de viaje y que eso no nos descuadre el presupuesto familiar, hay una serie de fechas y de destinos que son más asequibles para esta Semana Santa. Kayak asegura que el 29 de marzo (Viernes Santo) es el día más económico para despegar, con un precio medio de 186 euros. En el extremo opuesto está el martes 26, cuando el billete medio se eleva por encima del doble, hasta los 397 euros.

Rebajas

En cuanto a los destinos europeos, Estambul es la joya de la corona, ya que el

CIFRAS

6%

Bajada
Es lo que se han reducido los billetes en un año

15%

Estambul
La ciudad turca es la que más se ha rebajado en Europa

10%

Lima y Bogotá
Las capitales de Perú y Colombia son buena opción

18%

Canarias
Las islas lideran el descuento en los destinos nacionales

precio para viajar a la ciudad turca se ha reducido en un 15%. También son buenas opciones Budapest, Praga, Milán y Copenhague, con una bajada del 4%. Si lo que queremos es cruzar el 'charco', dos de las capitales sudamericanas Lima (Perú) y Bogotá (Colombia) son un 10% más ba-

EL VIERNES 29 DE MARZO ES EL DÍA MÁS BARATO PARA MONTAR EN EL AVIÓN

ratas que hace un año, mientras que la rebaja en Miami EEUU) alcanza el 6%.

En España la rebaja media del billete de avión es de un 7%, pero en Canarias llega hasta el 18%. Esto ha provocado que Santa Cruz de Tenerife, Las Palmas de Gran Canaria y Arrecife (Lanzarote) sean los destinos más buscados en Kayak.



MÓSTOLES: La Procesión del Encuentro es el punto culminante de la Semana Santa mostoleña. El Cristo Resucitado y Nuestra Señora de lo Dolores salen de sus respectivos templos para encontrarse en la plaza de Cuatro Caminos.

>> Domingo de Resurrección | A partir de las 10:15 horas



PARLA: Una decena de procesiones salen a las calles de Parla durante los próximos días. Destacan las de la patrona, Nuestra Señora de la Soledad, y la de Nuestro Padre Jesús nazareno, que revive el Via Crucis.

>> Del Domingo de Ramos al Domingo de Resurrección



SAN LORENZO: Uno de los eventos más seguidos por los vecinos y visitantes de San Lorenzo de El Escorial tiene lugar el Domingo de Ramos, con la bendición de las palmas y la procesión de la imagen hasta la parroquia, donde se celebra una misa.

>> Domingo de Ramos | 12 horas

SEMANA SANTA | LITURGIA

Procesiones y pasiones para disfrutar estos días sin salir de la región

La Comunidad de Madrid cuenta con dos celebraciones de Interés Turístico Nacional, Alcalá y Chinchón, y otras ocho declaradas de Interés Turístico Regional

POR GENTE (@gentedigital)

Aunque no cuenta con la fama y el reconocimiento internacional de otras celebraciones como las de Sevilla, Málaga, Zamora, León, Murcia o Zaragoza, la Semana Santa de la Comunidad de Madrid ofrece múltiples atractivos, tanto para los madrileños que deciden quedarse en sus casas en estos días de vacaciones como para los visitantes que eligen conocer la región en esta época del año.

Casi todos los municipios cuentan con sus propias celebraciones para estos días, pero hay diez (al margen de la capital), que destacan por encima de todos. Dos de ellos,

Alcalá de Henares y Chinchón, cuentan con la declaración de Fiesta de Interés Turístico Nacional, mientras que los otros ocho (Móstoles, Parla, Torrejón de Ardoz, San Lorenzo de El Escorial, Morata de Tajuña, Daganzo de Arriba, Carabaña y Villarejo de Salvanes) han sido reconocidos como fiestas de Interés Turístico Regional.

Variedad

Las celebraciones que se desarrollan durante este perio-



CHINCHÓN: El casco urbano de Chinchón es el inigualable escenario en el que se representa la Pasión de Jesucristo, una recreación que comenzó a representarse en el año 1963. Cientos de vecinos participan en un evento que comienza en uno de los balcones de la Plaza Mayor con la última cena y que posteriormente se traslada hasta la plaza de San Roque.

>> Sábado Santo | Al anochecer

MADRID
PRESENTA
ATRATIVOS
DE SOBRA PARA
ESTOS DÍAS

do muestran una gran diversidad cultural, que va desde la austeridad y el recogimiento de raigambre castellana al fervor religioso y la devoción por las imágenes de la tradición andaluza.

Mientras que Alcalá, Móstoles o Parla optan por las

procesiones de las imágenes religiosas más características, en otros sitios como Chinchón, Morata de Tajuña o San Lorenzo del Escorial nos encontramos con las recreaciones de la Pasión de Cristo en las que participan los vecinos de esas localidades.





ALCALÁ: Hasta diez cofradías, algunas de ellas centenarias, procesionan por las calles de Alcalá de Henares esta semana. Una de ellas es la de Nuestro Padre Jesús Nazareno y María Santísima de la Trinidad, que sale del antiguo colegio San Ciriaco y Santa Paula.
 >> **Viernes Santo** | 20 horas



TORREJÓN DE ARDOZ: La Procesión del Silencio, durante la tarde-noche del Miércoles Santo, es una de las que más seguimiento tiene en Torrejón de Ardoz. Saldrá de la Iglesia San Juan Evangelista hasta llegar a la Plaza Mayor de la localidad.
 >> **Miércoles Santo** | 20 horas



MORATA DE TAJUÑA: Hasta 15.000 personas acuden el Jueves Santo a Morata de Tajuña para presenciar la recreación de los últimos días de Jesús de Nazaret. Se trata de la única Pasión que cuenta con bendición apostólica para los que participan.
 >> **Jueves Santo** | Comienza al atardecer

Qué hacer en caso de diarrea, dolor abdominal y flatulencia

¡Los investigadores desarrollan un producto sanitario innovador!

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia limitan la calidad de vida de muchas personas. Sin embargo, sólo unos pocos pueden hablar abiertamente de ello, y el tema se evita incluso entre amigos y conocidos. Para ello, los investigadores han desarrollado el innovador producto sanitario (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias), que por fin podría ayudar.

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia
 Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de

dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento. Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. 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. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio
 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 flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

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



www.kijimea.es

Anunciado en TV

La imagen representa a un afectado.
 Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
 CPSP21233CAT



PROGRAMACIÓN | DEL 22 AL 30 DE MARZO

Madrid vive a lo grande su Semana Santa

Un total de 21 procesiones recorrerán las calles de la capital en los próximos días ● Una de las principales novedades será que los 16 pasos que transitarán por el centro pasarán por el entorno de la Puerta del Sol

POR M. A. N. (@gentedigital) | FOTOS DE ARCHIDIÓCESIS MADRID

Las hermandades, cofradías, congregaciones, esclavitudes, costaleros y anderos de la capital ultimán los preparativos para la tradicional conmemoración de la pasión, la muerte y la resurrección de Jesucristo con una mirada puesta siempre en el cielo y en las previsiones meteorológicas por aquello de posibles contratiempos en forma de lluvia que pudieran dar al traste a todo un ingente trabajo.

Los madrileños y visitantes tendrán una nueva oportunidad de celebrar a lo grande la Semana Santa sin salir de la ciudad. No en vano, 21 procesiones recorrerán los diferentes rincones de la gran urbe desde el Viernes de Dolores, el 22 de marzo, hasta el Sábado Santo, el 30 de marzo.

Una de las principales novedades de este año será que los 16 pasos de las imágenes que habitualmente transitan por el centro variarán sus itinerarios para pasar por el entorno de la Puerta del Sol. Además, el fervor religioso se podrá vivir también en los barrios de los distritos con procesiones como la del Santí-

simo Cristo del Pozo en Puente de Vallecas, la del Silencio en Carabanchel o la del Nazareno en Villaverde.

Domingo de Ramos

La primera en recorrer las calles y plazas madrileñas será la de la Borriquita, el Domingo de Ramos, el 24 de marzo. Otras de las citas más importantes de estas jornadas de emoción, devoción y recogimiento popular serán las procesiones de los Gitanos y de Las Tres Caídas (el Miércoles Santo, 27 de marzo), la de Jesús Nazareno El Pobre (Jueves Santo, 28 de marzo), la de Jesús de Medinaceli y la de Los Siete Dolores (Viernes Santo, día 29) y la de la Soledad (Sábado Santo, día 30), la última en salir a la calle antes de la llegada del Domingo de Resurrección.

Además, la Catedral de la Almudena será el escenario de algunas de las celebraciones principales de estos días como las misas, el vía crucis, la bendición de palmas o la vigilia pascual.

EL FERVOR RELIGIOSO SE VIVIRÁ TAMBIÉN EN CARABANCHEL Y EN VILLAVERDE



GRAN PODER Y MACARENA: Saldrá de su sede, en la calle de Toledo 37, y hará estación de penitencia en el convento de las Carboneras (calle de Puñonrostro, 2). Organizada por la Real ilustre y fervorosa Hermandad y Cofradía de Nazarenos de Nuestro Padre Jesús del Gran Poder y María Santísima de la Esperanza Macarena.

Jueves 28 de marzo | Colegiata de Nuestra Señora del Buen Consejo y San Isidro | Salida: 18 horas

31 DE MARZO | COFRADÍA DEL DESCENDIMIENTO DE LA CRUZ DE ZARAGOZA

La Plaza Mayor será el escenario de la tamborrada del Domingo de Resurrección

La comitiva de repicantes y tamboreros saldrá de la Iglesia de Las Calatravas a las 13 horas ● Recorrerá la calle de Alcalá y la Puerta del Sol

La Real e Ilustre Congregación de Nuestra Señora de la Soledad y Desamparo organizará su tradicional tamborrada, en colaboración con el Ayuntamiento de Madrid, el Domingo de Resurrección

(31 marzo) en el entorno de la Plaza Mayor que pondrá el punto y final a la programación de Semana Santa en la capital. En esta ocasión, la protagonista será la Cofradía del Descendimiento

de la Cruz y Lágrimas de Nuestra Señora (Zaragoza), cuya comitiva partirá a la 1 del mediodía, a golpe de tambor, de la Iglesia de Las Calatravas para continuar por la calle de Alcalá, la Puerta del Sol y la calle Mayor antes de llegar a la Plaza Mayor, aproximadamente una hora después. En esta arraigada actividad, la

música saldrá del sitio de culto para abrirse a toda la ciudad con un pasacalles de medio centenar de repicantes y tamboreros que harán retumbar los muros de la villa y sus interiores, con motivo de la resurrección de Jesucristo.

Solemne Misa

El mismo día, pero a las 12 de la mañana, se celebrará una solemne Misa presidida por el arzobispo de Madrid, cardenal José Cobo, en la Catedral de Santa María la Real de la Almudena.



La tamborrada del pasado año en la Plaza Mayor





PROCESIÓN DE JESÚS NAZARENO DE MEDINACELI

El paso saldrá de la plaza de Jesús 2 y hará estación de penitencia en la iglesia de Las Calatravas (calle de Alcalá, 25), con un encuentro entre las imágenes de Nuestro Padre Jesús Nazareno y Nuestra Señora de los Dolores en su Mayor Soledad. Paso por Sol a las 21:15 horas. Organizada por la Archicofradía Primaria de la Real e Ilustre Esclavitud de Nuestro Padre Jesús Nazareno de Medinaceli.

Viernes 29 de marzo | Basílica de Jesús de Medinaceli | Salida: 19 horas



LOS ESTUDIANTES: La procesión del Santísimo Cristo de la Fe y del Perdón comenzará en San Justo 4 y hará estación de penitencia en la parroquia Santa Cruz (Atocha, 6). El primer paso data de 1988, protagonizado por estudiantes sevillanos, **Domingo 24 de marzo | Basílica San Miguel | Salida: 17:30 horas**



Dr. NASIMI
CLINICAS DENTALES

Clínica Getafe

📍 c/ Ramón y Cajal 16
☎ 914 185 300 📞 690 880 270
✉ getafe@clnicasdoctornasimi.com

Clínica Alcorcón

📍 c/ Mayor 63
☎ 916 414 346 📞 648 148 851
✉ alcorcon@clnicasdoctornasimi.com

Clínica Parla

📍 c/ Real 75 (Junto a la Estación de Cercanías)
☎ 916 986 711 📞 692 867 991
✉ parla@clnicasdoctornasimi.com

CLÍNICAS DOCTOR NASIMI INFORMA

“Con la sedación consciente todo es mejor”

Mayte Marugán, paciente de las Clínicas del Dr. Nasimi

SALUD DENTAL

¿Cómo conociste las clínicas del Dr. Nasimi?

A través de un compañero de trabajo, que tiene un amigo que es uno de los doctores de la Clínica.

¿Cómo fue tu primera toma de contacto con la Clínica?

Fenomenal, todo el equipo es muy profesional y agradable. Todo fue de maravilla.

¿Cuál fue tu experiencia con la Sedación Consciente?

Todo increíble, no me lo imaginaba así. Mi intervención era bastante aparatosa y con

la sedación consciente no me enteré de nada. Si con la anestesia no es suficiente, yo recomiendo la sedación por que la recuperación es mucho mejor.

En cuanto a la programación de tus citas ¿hubo algún problema?

En la clínica son muy rigurosos con las citas, en todas las veces que he ido nunca he tenido retrasos. Además, una vez tuve que cambiar una cita y me la cambiaron sin problema.

¿Te explicaron bien el tratamiento?

Sí, en un principio yo tenía una serie de cosas en la boca, pero con el estudio que realizó el

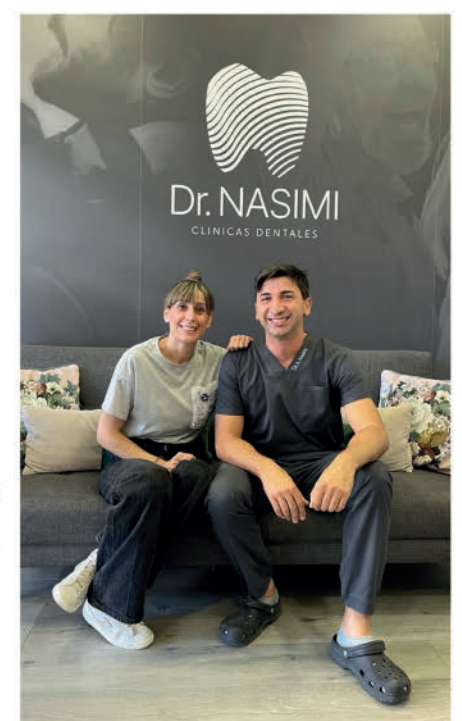
doctor detectó unos problemas más profundos que tenía que resolver. La verdad es que estoy muy contenta con el resultado.

¿Recomendarías las clínicas del Dr. Nasimi?

Sí, por supuesto al 100x100. No dejo de hablar de ellos a familiares y amigos.

¿Cómo definirías con tus palabras al Dr. Nasimi?

Es un gran profesional, se nota que sabe de lo que habla y te lo explica al detalle. ¡Es un máquina como doctor, genial!



El Dr. Nasimi con su paciente Mayte Marugán



'PETER PAN: EL MUSICAL': La historia del niño que nunca crece, que salió de la pluma del escritor escocés James Matthew Barrie, se puede ver estos días en forma de musical realizado por Barceló Producciones.

>> Hasta el 26 de mayo | Teatro Maravillas



'TODAS LAS HIJAS': Un elenco encabezado por Ane Gabarain, Gemma Martínez, Maribel Salas, Sol Maguna, Goizalde Núñez y Vito Rogado pone en escena una historia de pesadilla en la que una madre arrastra a su hija a la locura.

>> Hasta el 31 marzo | Teatro Fernán Gómez



NIALL HORAN: El artista irlandés, exmiembro de One Direction, recalará con su gira 'The Show Live On' en el WiZink Center de Madrid. Es la primera que lo hace en seis años tras 'The Flicker Tour' (2018) y ha vendido todas las entradas.

>> 23 marzo | 21 horas | WiZink Center

OCIO | AGENDA CULTURAL

Los mejores planes para estos días, más allá de los actos religiosos

Destaca la oferta de teatro, cine y conciertos ● Las plataformas digitales ofrecen otras alternativas que te permiten disfrutar del tiempo libre en casa

POR GENTE (@gentedigital)

Fuera de la tradicional programación de Semana Santa de procesiones, conciertos y muestras tematizadas, los madrileños podrán optar por la habitual oferta de ocio y cultura que, dadas las fechas, llega en formato más reducido de lo que es costumbre en la región, pero en la que no faltarán el teatro, las exposiciones y el cine. También planes variados en lo musical, con conciertos que transitan entre el metal del Kaos Zone Fest (22 marzo) y el indie-pop de Lourdes Hernández González, más conocida como Russian Red (23 marzo). Además, el hard rock de la banda estadounidense Mr. Big llega a la Riviera el 28 de marzo, acompañados de Jared James Nichols, mientras que el artista irlandés Niall Horan agota entradas en el WiZink Center para el 23 marzo.

Las producciones esperan llenar las salas de los cines con estrenos como 'Club Zero', cine de autor, y opciones más familiares como la saga de 'Cazafantasmas'. Además, para esos días en los que no se puede o no se quiere salir de casa, las plataformas cubren el tiempo de ocio. Ya se ofrecen las oscurizadas 'Oppenheimer' y 'Pobres Criaturas'.



KAOS ZONE FEST 2024:

La mítica banda vitoriana Soziedad Alkoholika, que ya ha anunciado que el próximo 10 de mayo editará su nuevo álbum 'Confrontación', encabeza el cartel que reúne a cuatro relevantes grupos de la escena metal. Hamlet, Angelus Apatrida y Crisix son quienes se suman al Kaos Zone Fest 2024.

>> 22 marzo | 18 horas
WiZink Center



RUSSIAN RED: La madrileña dará un concierto en el Teatro Eslava dentro de su gira 'Volverme a enamorar', que lleva por nombre el mismo que el de su nuevo disco que vio la luz el pasado 23 de febrero. La artista arrancó su carrera discográfica en 2008 con el álbum 'I love your glasses' y en 2011 publicó 'Fuerteventura', que se editó en 25 países y que vendió más de 40.000 copias.

>> 23 marzo | 20 horas | Teatro Eslava



‘TEMBLÓ ACÁ UN DELIRIO’: La propuesta de la artista Ana Gallardo reúne vídeos, dibujos y cerámicas en esta exposición que puede verse en el CA2M y que pretende repasar dos décadas de su trabajo.

>> Hasta el 7 de julio | CA2M (Móstoles)



‘LOS PAYASOS DE LA TELE’: Se trata de una muestra que contiene las bobinas de Super 8 de sus primeras películas en América, marionetas, merchandising, zapatillas y toda su discografía, así como objetos personales nunca antes expuestos.

>> Hasta el 7 de abril | CEART (Fuenlabrada)



‘VIDAS MINADAS. 25 AÑOS’: Es un conjunto de imágenes del fotógrafo Gervasio Sánchez que recupera, a través de más de un centenar de fotografías, las historias de los protagonistas de un drama, el de las minas antipersona.

>> Hasta el 21 de abril | Círculo de Bellas Artes



‘IMAGINARY’: Nueva película de terror sobrenatural dirigida por Jeff Wadlow y protagonizada por DeWanda Wise, Tom Payne, Taegen Burns, Pypier Braun, Verónica Falcón y Betty Buckley.

>> Cine Urban X-Madrid (Alcorcón)



‘CLUB ZERO’: La cineasta austriaca Jessica Hausner lleva a la gran pantalla su nuevo y colorido trabajo. Mia Wasikowska encabeza el casting en este drama psicológico que pone sobre la mesa los peligros de las dietas milagro y los falsos gurús.

>> Cines Verdi (VOSE)



‘TRATAMOS DEMASIADO BIEN A LAS MUJERES’: Protagonizada por Carmen Machi y Antonio de la Torre, esta comedia negra, con guion de Miguel Barros, es la ópera prima como directora de Clara Bilbao.

>> Cines Renoir



‘POBRES CRIATURAS’: Esta película de Yorgos Lanthimos, con la que Emma Stone se ha hecho con el Oscar, cuenta la historia de la evolución de Bella Baxter, una joven revivida por el brillante y poco ortodoxo científico Dr. Godwin Baxter.

>> En cines | Plataformas: Disney +



‘OPPENHEIMER’: Christopher Nolan y Cillian Murphy han sido los grandes triunfadores de los Oscar gracias a esta cinta centrada en la figura del científico creador de la bomba atómica. La película se alzó, finalmente, con siete premios.

>> En cines | Plataformas: SkyShowTime



‘REINA ROJA’: Vicky Luengo y Hovik Keuchkerian protagonizan ‘Reina Roja’, la serie de Prime Video adaptación de la primera entrega de la trilogía literaria de Juan Gómez-Jurado, que salta a la pantalla en la plataforma de streaming.

>> Amazon Prime Video



VIENA CAPELLANES: Con 150 años de historia, la pastelería madrileña ofrece no solo la torrija clásica, sino la de chocolate Gold al caramelo con crunch de frambuesa, Mejor Torrija de Innovación del 2023 del concurso organizado por ASEMPAS.

MADRID >> 26 tiendas en la región



EL RIOJANO: Fundada en 1855 por el pastelero personal de la reina María Cristina de Borbón, Dámaso Maza, oriundo de La Rioja, es una habitual en los certámenes. Su propuesta ganó en la categoría tradicional en 2023, también en el de ASEMPAS.

MADRID >> Calle Mayor, 10



24 ONZAS: Una forma diferente de degustar este dulce. El establecimiento dedicado al chocolate ha elaborado un bocado con sabor a torrija que le ha valido el tercer puesto en la categoría de innovación en La Mejor Torrija de Restauración de Madrid.

MADRID >> Zurbano, 54

GASTRONOMÍA | TÍPICA

Torrijas, un placer que no es pecado

A lo largo de la Semana Santa se prevé que las cerca de 600 pastelerías artesanas que hay en la región lleguen a vender una cifra superior a los 7 millones de unidades de este dulce típico

POR GENTE (@gentedigital)

Una buena fuente baja para empapar el pan cortado en rodajas de 2 centímetros, azúcar, leche, canela, huevos, aceite y una sartén para freír. Estos son los ingredientes y los útiles básicos para elaborar las torrijas más tradicionales, aquellas que te transportan a la infancia, las que saben a hogar. Lo cierto es que hoy la variedad es infinita, aunque las “de siempre” suelen ser las más consumidas estos días. En lo que dura la Semana Santa se prevé que las cerca de 600 pastelerías artesanas de la región vendan una cifra superior a los 7 millones de torrijas. Como opciones recomendadas, más allá de las elaboradas en casa, están las que presentan los ganadores del certamen anual organizado por la Asocia-

ción de Pasteleros Artesanos de Madrid (ASEMPAS) en el marco de la feria Interscop (Salón Internacional de Panadería, Pastelería, Confeitería e Industrias Afines).

Los profesionales de la pastelería de Cercadillo son los que han realizado la Mejor Torrija de la categoría de Innovación en 2024, con una pieza que lleva un calado de naranja y canela, bañada en chocolate bombón y con perlas crujientes de tres chocolates. La Oriental se ha alzado con el premio a la Mejor Torrija sin gluten. En este caso por su propuesta de corte tradicional pero terminada con

LA ORIENTAL
RECIBIÓ EL
PREMIO A LA
MEJOR CREACIÓN
SIN GLUTEN
CERCADILLO USA
LA NARANJA Y EL
CHOCOLATE PARA
SORPRENDER
EN SU RECETA

ALGETE | I CONCURSO DE TORRIJAS

Diez restaurantes compiten por tener la mejor torrija

Al ganador, que se llevará un juego de cuchillos de alta cocina, lo elegirán los clientes que visiten los establecimientos este fin de semana

El municipio de Algete quiere saber también cuál es la mejor de la localidad. Es por ello que han lanzado el I Concurso de Torrijas en el que participan hasta diez restaurantes ofreciendo su

mejor versión de este postre con sabor a tradición. Coincidiendo con la llegada de la Semana Santa, la fecha habitual para el consumo de este producto, el Ayuntamiento ha organizado el certamen en el que serán los propios clientes de los establecimientos quienes escojan la mejor opción entre todas.

Así, durante este próximo fin de semana, desde el viernes 22 y hasta el domingo 24 de marzo, los comensales probarán las distintas propuestas de los locales adheridos a la iniciativa y votarán por “la mejor torrija” de la ciudad. El restaurante ganador se llevará un diploma acreditativo, además de un maletín de cuchillos de alta cocina. Durante el evento en cues-

ción, también se realizará un sorteo de un curso de cocina de un día entre todos aquellos que hayan participado con su voto.

Dónde

Los locales que participan en esta primera edición son Andén 4, El Lebrél, El Fogón de Tere, El Barrio, El Molino II, Raúl Mariscos, La Marea Restobar y Al buen gusto, todos ellos ubicados en el casco del municipio. También hay dos en la urbanización Santo Domingo, Amarre 42 y Vermut Piripi.



La hostelería compite por la mejor torrija AYTO DE ALGETE





NUDE CAKE: Este obrador, situado en un pequeño establecimiento en Alcorcón a cargo de Paula Beer, acumula ya varios reconocimientos por sus creaciones. A su solicitada tarta de queso se suma ahora su propuesta de torrija, que ha quedado segunda en la categoría de innovación en La Mejor Torrija de Restauración de Madrid, con su trampantojo de hamburguesa.

ALCORCÓN >> Plaza Príncipes de España, 1 Posterior, Local 9



EL PANAZO: Se definen como amantes del Mediterráneo, de sus costumbres y de sus variedades, y su trabajo se enfoca a "tener unas elaboraciones y creaciones propias, originales e insuperables". Ejemplo de ello es la que han presentado al certamen La Mejor Torrija de Restauración de Madrid, que ha quedado segunda en la categoría tradicional.

MADRID >> Calle Ferrer del Río, 9 | Calle Juan Ramón Jiménez, 7

un semifrío de vainilla "que aporta contrastes en el paladar", según destacan desde ASEMPAS. La tercera pastelería reconocida en esta séptima edición ha sido Ensaimadas Formentor, escogida como la Mejor Torrija Tradicional. Tras empapar la rebanada, ponen una capa de huevo y la echan a la sartén para acabar rebozándola en azúcar y canela. Unas finas tiras de naranja confitada le dan ese sutil toque final.

Más tipos

Todas ellas son grandes opciones, como las escogidas

UN RESTAURANTE DE ALCALÁ DE HENARES HA SIDO PREMIADO POR ACYRE

LA TORRIJA DE POTAJE DE VIGILIA SE LLEVÓ EL RECONOCIMIENTO EN INNOVACIÓN

también en el concurso La Mejor Torrija de Restauración de Madrid de ACYRE de este año, en el que los ingredientes obligatorios tenían que incluir dos productos con el sello de Madrid Calidad. Dentro de la categoría tradicional se ha llevado el premio Plademunt el Restaurante Imaginario, de Alcalá de Henares, con una receta elaborada con pan de hornazo y caramelo con miel, azúcar y anís. La de innovación ha sido para el restaurante situado dentro del Westin Palace, por su torrija salada de potaje de vigilia.



En Morata de Tajuña son muy esperados AYTO DE MORATA

GASTRONOMÍA | DULCES Y MÁS

Los pasioncitos de Morata, otros dulces destacados

También está el hornazo de Chinchón o los penitentes de Alcalá de Henares, un dulce consistente en conos de barquillo rellenos

REDACCIÓN

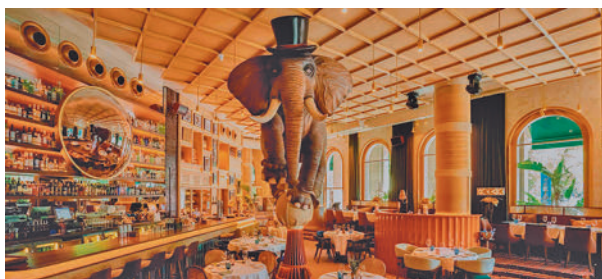
No solo de torrijas vive el hombre, y los madrileños tampoco. Al dulce por excelencia de la Semana Santa se suma una amplia oferta gastronómica de productos típicos de esta época del año. Es el caso del potaje de vigilia, que resulta ser una de las cazuelas más apreciadas en estas fechas y que se prepara con bacalao en salazón, garbanzos y espinacas. A ellos se suman los pasioncitos de Morata de Tajuña (cruces de hojaldre), los dulces oficiales de la Pasión de Jesús que se celebra cada Jueves Santo en la localidad. Además, también se puede degustar el hornazo de Chinchón o los penitentes de Alcalá de Henares, unos

conos de barquillo rellenos que simulan los capirotos de los cofrades. Tampoco hay que olvidar los bartolillos madrileños, que se asemejan a una empanadilla rellena de crema.

Croquetas

Una opción diferente a las habituales es la que ofrece Solo de Croquetas. Este establecimiento lanza por tiempo limitado una variedad especial de su producto, apta tanto para celíacos, como para intolerantes a la lactosa y para vegetarianos: las croquetas con sabor a torrija. Éstas pueden degustarse en cualquiera de sus tres restaurantes o en casa, porque tienen servicio 'online'.

BUENA MUSICA, BEBIDA Y ALGO PARA "PICAR"



FANÁTICO: Un local con coctelería de autor y con culto al producto y al buen maridaje, afirman. Cocina mediterránea en la que se combinan tres pilares básicos: "La vanguardia, el sabor y la tradición". Todo ello, además, acompañado de diversos shows y de música en vivo.

Dirección: Paseo de la Castellana, 43, Madrid



LA PELIGROSA: Se autodefine como 'Punk-Aristócrata'. Un local donde desayunar, tardear, cenar y disfrutar con las Jam Session, los karaokes y las sesiones de DJ. El espacio está ambientado como una tienda de vinilos o un backstage, y la cocina la dirige el chef Javier Álvarez.

Dirección: Calle de Menorca, 3, Madrid



TWISTER ROCK&FOOD: Morrison, Twister, Police, Lemmy, Queen, Misfits, Clash y Stones no son solo nombres de grandes bandas y artistas de rock, sino también de sus especialidades: hamburguesas "con auténtico sabor americano". Además del de Alcorcón, tiene otros dos locales en Leganés.

Dirección: Av. las Retamas, 80, con Calle la Higuera (Alcorcón)

Lreinta años dan para mucho, también en materia laboral. De eso puede dar fue Javier Menéndez Flores, quien ha recopilado un buen puñado de entrevistas en 'Si tú me dices... Conversaciones con grandes figuras de la música' (Libros Cúpula) y que sirve de hilo conductor para esta charla.

En este libro, la protagonista indiscutible es la entrevista. ¿Es tu género periodístico favorito, o simplemente es fruto de tu camino profesional?

Hay un poco de las dos cosas, pero sí diría que es mi género favorito, por todo lo que ofrece. Hay gente que me dice que la entrevista es un género decimonónico, trasnochado; no lo creo, considero que sigue vivísimo y que es la parte esencial del periodismo.

Los artistas e intérpretes que aparecen son 40, un número muy redondo. ¿Esa selección estaba clara, o es algo que ha venido dado por el propio proceso?

No, me costó. Moví muchas fichas, hay gente que se quedó fuera, por ejemplo, Peret, a quien le hice una entrevista muy interesante en su día, o El Fary. Efectivamente, son 40 personajes, pero ascienden casi a 80 las entrevistas: en el caso de Sabina hay ocho, de Serrat hay cuatro, de Robe hay cuatro, de Dani Martín cuatro, de otros hay una... Es una doble selección, de figuras de la canción y de mis encuentros con ellos. Entendí que quizás algunas no tenían la frescura ni se mantenían tan bien como las que he incluido en el libro.

¿Cuál ha sido la más difícil?

Hay algunas que son inéditas, las hice con el espíritu y con la intención de publicarse en un libro, como una muy larga a Miguel Bose, otra también muy extensa a Miguel Ríos, alguna de José Mercé. Hay una muy larga que hice a Paco de Lucía en su casa de Palma de Mallorca que se publicó parcialmente en Rolling Stone. Esas son entrevistas en las que hay una larga distancia, creo que eran más atrevidas.

Esos personajes hablan sobre todo de música, pero también de su faceta personal. ¿Hay alguno que se mostrara especialmente reactivo a ello?

De un tiempo a esta parte, los personajes solo te conceden entrevistas en periodismo promocional. Cuando he hecho una entrevista en ese contexto, he aceptado las reglas del juego, pero he entendido que ese personaje las tenía que aceptar también. El periodista no está al servicio del artista, ni el artista tampoco debe estarlo al del periodista, tiene que haber un intercambio, una reciprocidad.

Desde tu prisma como entrevistador, ¿sientes que, tal y como algunos aseguran, ahora hay más de miedo a decir algo políticamente incorrecto?

A través de las entrevistas que hago todas las semanas para el diario La Razón, abiertamente muchos de ellos recono-



JAVIER MENÉNDEZ FLORES

"No se me ha caído ningún mito; la persona y el artista son cosas diferentes"

El periodista y escritor madrileño presenta una recopilación de entrevistas con artistas de la talla de Joaquín Sabina, Andrés Calamaro o Paco de Lucía

ENTREVISTA DE FRANCISCO QUIRÓS SORIANO (@FranciscoQuiros) | FOTO DE MARGARITA BAÑÓN

INTRAHISTORIA

Un "valor añadido" en esta publicación

Acostumbrado a tener que enfrentarse a la limitación de espacio por las características de los medios impresos, Javier Menéndez Flores ha tenido "el privilegio" de recuperar aquellas "partes inéditas de las entrevistas que fueron desechadas en su día" para ser incluidas en este libro. "Hay un porcentaje alto del libro que es inédito, y eso hace que tenga, a mi modo de ver, un valor añadido", puntualiza.



cen que se han llegado a autocensurar, tanto a la hora de escribir una letra como, por supuesto, cuando tienen que escribir un tuit. Las redes sociales, sobre todo Twitter, tienen una cosa que es desleal e innoble: te pone a parir gente que no da la cara ni firma con su nombre.

Andrés Calamaro. ¿Es el personaje que más trabajo te ha acarreado respecto a las tareas de edición?

Han sido entrevistas en las que era imposible meter baza, pero lo he dicho mil veces: un periodista tiene que ser absolutamente flexible. En el caso de Calamaro es verdad que él coge un tema y le sirve para abrir 50 trochas y tocar mil temas distintos, es un tipo muy divagante, duda mucho. Pero del mismo modo que es, posiblemente, el que más trabajo me ha dado a la hora de editarle, es también el que más perlas me ha regalado.

¿Hay algún mito que se te haya caído?

Creo que eso del trato personal es un error; la persona es una cosa y el artista es otra. A lo mejor me he encontrado con artistas que me han resultado más grises de lo que yo pensaba, aunque puede tener que ver con el momento en el que les he entrevistado, pero creo que ese es un error mío porque, insisto, lo que queda y lo que debe perdurar es la obra. Más allá de cómo se muestre una persona y de que te dé más o menos en una entrevista, lo que prevalece es el trabajo que hace.

CRUCIGRAMA BLANCO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Horizontales:

1. Delincuente habitual. 2. Guante de esparto que sirve para limpiar las caballerías. Compuestos químico en lo que el oxígeno presenta un estado de oxidación -2. 3. Cada uno de los dos orificios de la nariz de las caballerías. Isla de la "...". 4. Surcos que deja el rallo en la parte por donde ha pasado. 5. Que está cerca de la persona con quien se habla. Lenguas del Alto Níger entre las que se pueden encuadrar las lenguas: yoruboides, edoides e igboides entre otras. 6. Tarragona. Unida de longitud japonesa equivalente a 3927,273 m. Extraterrestre protagonista de la serie que llevaba su nombre. La primera. 7. Tercera persona masculino singular. Impar. Mil millones de años. 8. La otra parte del dúo formado junto con Lucas. Capacidad o habilidad para hacer algo. 9. Flúor. La cama de las aves. Vocales redondas. 10. Añade, suma. Acción y efecto de aajar. Aire Acondicionado.

Verticales:

1. Espada de hoja rectangular que sirve para la esgrima. Nota musical que huele muy bien. 2. Clases. Los Ángeles. 500 romanos. 3. No decir algo. Siglas de una famosa aseguradora holandesa. 4. Un romano. Contracción. País más poblado del mundo. 5. Poste, o cualquier otra cosa, que se usa para afirmar las amarras de los barcos. Sentido corporal que permite percibir los sonidos. 6. Antigua pareja. Cánónigo que preside el cabildo de la catedral. "...". Simpson, famoso acusado de asesinato en EEUU. 7. Perteneciente o relativo al rito. Vocal triangular. Oxígeno. 8. Que huele bien. 9. Plantas leguminosas provenientes de Asia. Observa desde un lugar alto lo que está pasando. 10. Plantigradas. Empresa concesionaria de las líneas de autobuses Cáceres - Badajoz.

SUDOKUS

		4		2					8
			2		1		5		
9	1			5					
					4		7	2	
			8	6					3
						3			
						9	8		
	8	6					2		
	5		4				6	1	

			3						2
	1			2					3
	6			1	9				
					4	8			
				8					
7									1
	5	3	1						4
		8		4	6	3			
		6	8				5	2	

Cómo jugar:

Complete el tablero de 81 casillas (dispuestas en 9 filas y columnas). Deberá rellenar las celdas vacías con los números que van del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila ni en cada columna o cuadrado.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:	SUDOKU ABAJO:	SUDOKU ARRIBA:																																																																																																																																																																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><td>S</td><td>E</td><td>O</td><td>D</td><td>I</td><td>N</td><td>O</td><td>J</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>I</td><td>R</td><td>V</td><td>A</td><td>N</td><td>O</td><td>N</td><td>T</td><td>E</td></tr> <tr><td>N</td><td>O</td><td>E</td><td>L</td><td>A</td><td>T</td><td>R</td><td>I</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>I</td><td>V</td><td>E</td><td>A</td><td>Y</td><td>A</td><td>S</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>V</td><td>N</td><td>O</td><td>V</td><td>L</td><td>T</td><td>T</td><td>O</td><td></td></tr> <tr><td>V</td><td>T</td><td>O</td><td></td><td>R</td><td>A</td><td>T</td><td>T</td><td>O</td><td></td></tr> <tr><td>S</td><td>O</td><td></td><td>I</td><td>X</td><td>O</td><td>V</td><td>U</td><td>N</td><td>T</td></tr> <tr><td>O</td><td>S</td><td>O</td><td></td><td>R</td><td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	E	O	D	I	N	O	J			S	I	R	V	A	N	O	N	T	E	N	O	E	L	A	T	R	I			S	I	V	E	A	Y	A	S			S	V	N	O	V	L	T	T	O		V	T	O		R	A	T	T	O		S	O		I	X	O	V	U	N	T	O	S	O		R	O					<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>4</td><td>7</td><td>6</td><td>9</td><td>5</td><td>2</td><td>1</td><td>8</td><td>3</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>8</td><td>4</td><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>7</td><td>9</td></tr> <tr><td>9</td><td>5</td><td>3</td><td>1</td><td>7</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>8</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>7</td><td>8</td><td>3</td><td>5</td><td>9</td><td>1</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>4</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td><td>9</td></tr> <tr><td>6</td><td>9</td><td>5</td><td>7</td><td>8</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>9</td><td>6</td><td>4</td><td>8</td><td>5</td><td>7</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>3</td></tr> <tr><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>3</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	4	7	6	9	5	2	1	8	3	1	2	8	4	6	3	5	7	9	9	5	3	1	7	2	6	4	8	2	6	4	7	8	3	5	9	1	7	8	4	2	3	1	6	5	9	6	9	5	7	8	4	1	2	3	3	1	9	6	4	8	5	7	2	5	1	7	6	2	8	4	9	3	8	4	9	3	5	7	1	2	6	<table border="1"> <tr><td>7</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>9</td><td>2</td><td>6</td><td>1</td><td>7</td><td>4</td><td>8</td><td>5</td></tr> <tr><td>4</td><td>8</td><td>6</td><td>7</td><td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>1</td><td>8</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>6</td><td>8</td><td>4</td><td>5</td><td>7</td><td>9</td><td>8</td></tr> <tr><td>5</td><td>9</td><td>8</td><td>1</td><td>7</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>6</td><td>4</td><td>7</td><td>5</td><td>3</td><td>9</td><td>1</td><td>8</td><td>2</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>5</td><td>7</td><td>3</td></tr> <tr><td>1</td><td>7</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td>9</td><td>8</td><td>2</td><td>6</td><td>3</td></tr> <tr><td>9</td><td>2</td><td>8</td><td>4</td><td>3</td><td>6</td><td>2</td><td>7</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>3</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>8</td></tr> </table>	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	3	5	9	2	6	1	7	4	8	5	4	8	6	7	5	3	2	9	1	8	2	1	3	6	8	4	5	7	9	8	5	9	8	1	7	2	4	3	6	7	6	4	7	5	3	9	1	8	2	7	8	3	6	9	2	4	1	5	7	3	1	7	5	4	1	9	8	2	6	3	9	2	8	4	3	6	2	7	5	1	8	4	9	3	5	7	1	2	6	8
S	E	O	D	I	N	O	J																																																																																																																																																																																																																																																																									
S	I	R	V	A	N	O	N	T	E																																																																																																																																																																																																																																																																							
N	O	E	L	A	T	R	I																																																																																																																																																																																																																																																																									
S	I	V	E	A	Y	A	S																																																																																																																																																																																																																																																																									
S	V	N	O	V	L	T	T	O																																																																																																																																																																																																																																																																								
V	T	O		R	A	T	T	O																																																																																																																																																																																																																																																																								
S	O		I	X	O	V	U	N	T																																																																																																																																																																																																																																																																							
O	S	O		R	O																																																																																																																																																																																																																																																																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																								
4	7	6	9	5	2	1	8	3																																																																																																																																																																																																																																																																								
1	2	8	4	6	3	5	7	9																																																																																																																																																																																																																																																																								
9	5	3	1	7	2	6	4	8																																																																																																																																																																																																																																																																								
2	6	4	7	8	3	5	9	1																																																																																																																																																																																																																																																																								
7	8	4	2	3	1	6	5	9																																																																																																																																																																																																																																																																								
6	9	5	7	8	4	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																								
3	1	9	6	4	8	5	7	2																																																																																																																																																																																																																																																																								
5	1	7	6	2	8	4	9	3																																																																																																																																																																																																																																																																								
8	4	9	3	5	7	1	2	6																																																																																																																																																																																																																																																																								
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																																																																							
3	5	9	2	6	1	7	4	8	5																																																																																																																																																																																																																																																																							
4	8	6	7	5	3	2	9	1	8																																																																																																																																																																																																																																																																							
2	1	3	6	8	4	5	7	9	8																																																																																																																																																																																																																																																																							
5	9	8	1	7	2	4	3	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																							
6	4	7	5	3	9	1	8	2	7																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	3	6	9	2	4	1	5	7	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	7	5	4	1	9	8	2	6	3																																																																																																																																																																																																																																																																							
9	2	8	4	3	6	2	7	5	1																																																																																																																																																																																																																																																																							
8	4	9	3	5	7	1	2	6	8																																																																																																																																																																																																																																																																							

● Sube | ● Se mantiene | ● Baja

EMERGENCIA HAMBRE 270 millones de personas no tienen alimentos suficientes para sobrevivir. **20 PAÍSES EN ALERTA**. Colabora en accioncontraelhambre.org. ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

HORÓSCOPO DE LA SEMANA

<p>ARIES 21 MAR - 20 ABR</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>	<p>CÁNCER 22 JUN - 22 JUL</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>	<p>LIBRA 22 SEP - 22 OCT</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>	<p>CAPRICORNIO 23 DIC - 21 ENE</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>
<p>TAURO 21 ABR - 20 MAY</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>	<p>LEO 23 JUL - 22 AGO</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>	<p>ESCORPIO 23 OCT - 21 NOV</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>	<p>ACUARIO 22 ENE - 21 FEB</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>
<p>GÉMINIS 21 MAY - 21 JUN</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>	<p>VIRGO 23 AGO - 21 SEP</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>	<p>SAGITARIO 22 NOV - 22 DIC</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>	<p>PISCIS 22 FEB - 20 MAR</p> <p>SALUD: ●●●●● DINERO: ●●●●● AMOR: ●●●●●</p>



Todos los **viernes** las noticias de **25 municipios de Madrid** en **14 periódicos**

Gente
tu periódico gratuito



PROFETA EN CASA:
 Cano hace gala de un gran sentimiento de pertenencia a su barrio. "Casi nadie me pide fotos, todos me conocen".

LP: 'DPQDP' ('Dinero pa quitarme de problemas'). A partir de ese título tan sugerente, el asunto económico era un tema ineludible: "Considero que el dinero no es más importante que la salud o la familia, pero es una base esencial. El dinero te da libertad, y ésta es muy difícil de conseguir. Un tío que curra ocho horas al día y gana 1.000 euros al mes tiene menos tiempo y, por tanto, menos libertad. Para mí ese es de los puntos más importantes que te da el dinero, no tanto el comprar ropa o posesiones", asevera, antes de apelar a la

"CUANDO LLENAS VISTALEGRE, TE REPLANTEAS MUCHAS COSAS DE ESE DIRECTO"

"LUCHO POR LA TRANQUILIDAD, PARA TENER UN SUELDO Y MI CASA PAGADA"

"EL 'MAINSTREAM' ME IMPORTA, PERO PARA MÍ NO ES LO PRIMERO"

CANO

"El dinero no es más importante que la salud o la familia, pero es esencial"

El artista de Rivas Vaciamadrid afronta este fin de semana una doble cita en Vistalegre con todas las entradas vendidas • En estos conciertos cantará los temas de su primer álbum, 'DPQDP', que sigue cosechando cifras de altura

POR FRANCISCO QUIRÓS (@FranciscoQuiros)

El próximo lunes 25 cumplirá 23 años, pero el regalo anticipado llegará pocos días antes, el viernes 22 y el sábado 23, en forma de doble concierto en el madrileño Palacio de Vistalegre. El hecho de haber vendido todo el papel en pocas horas demuestra el momento dulce que atraviesa Cano. "Por un lado, me lo esperaba, me veía capaz de hacerlo, lo que sucede es que, claro, no terminas de

PROCESO DE COMPOSICIÓN

Sin caer en la trampa de la frustración

La última carta de presentación de Cano es 'Cuando salga la luna', una especie de segunda parte de 'Cuando salga el sol'. Con un buen puñado de canciones ya en su haber, uno podría pensar que el artista ripense no tiene crisis compositivas. Nada más lejos de la realidad: "Todo el mundo tiene sus crisis. Creo que lo importante, al fin y al cabo, es no frustrarte, y darte cuenta de que también forma parte del proceso".

creértelo al 100%. Como después de vender todas las entradas en la primera fecha se quedó mucha gente fuera, decidimos poner otra fecha y también fue realmente bien, en apenas un día se había vendido la mitad del aforo", valora.

La extraordinaria respuesta del público hace que Cano defina estos dos conciertos como "los más importantes que he tenido", un reto que también conlleva una carga extra de trabajo: "Cuando se hace realidad el objetivo de llenar Vistalegre, te pones a replantearte de nuevo las cosas: cambias ideas, metes nuevas canciones del disco, varías las luces, te preguntas sobre posibles colaboraciones para esa actuación... ¡Es un descontrol!", bromea.

La base

En esta doble cita el público podrá disfrutar de temas como 'Tenerte', uno de los que supera los 10 millones de reproducciones en Spotify y que dan forma a su primer

sinceridad para cifrar cuánto dinero es necesario para quitarse de problemas: "Ilimitado, nunca me quejaré, todo el dinero que venga será bien recibido".

Las ideas siguen fluyendo con claridad cuando habla de sus planes de futuro. "Lucho para estar tranquilo, intentar vivir la vida sabiendo que tengo mi casa pagada, que tengo un sueldo todos los meses. ¿Dedicándome a la música? Probablemente, porque es lo que me gusta. Mi objetivo es que pueda tener tranquilidad económica", razona para, inmediatamente después, reflexionar sobre el éxito en una carrera que va a velocidad de vértigo: "El 'mainstream' me importa, pero para mí no es lo primero. Lo más importante es afianzarte con el público, es lo que te permite que, pasados los años, tengas una buena respuesta en la venta de entradas. Es lo que sucede con El Barrio, que tiene a su público fiel y acaba llenando un estadio", ejemplifica.

