

· nº 0 · febrero 2015
revista bimensual

Mentes Comarcales





Mentes Comarcales se lava las manos con respecto a las diversas opiniones que puedan tener los colaboradores. Cada uno es libre de expresarse y opinar como mejor le parezca.

La opinión vertida en cada artículo es propia de cada autor. Mentes Comarcales no censura la integridad de ninguno de los artículos; lo que si se exige para su publicación es un mínimo de respeto por parte de los colaboradores.

Para cualquier aclaración, consulta, sugerencia, o lo que surja, pueden dirigirse al correo electrónico de la revista: editorial@mentescomarcales.es.

Todas las críticas, siempre y cuando sean constructivas, serán atendidas, y se aplicarán para mejorar en cada nueva entrega.

Esperamos que vuestras miradas no pasen de largo por el contenido de la revista y, que éste no caiga en saco roto.

Índice	
Editorial	3
Mentes Comarcales está en la calle	
Hormiga Celeste	4
Adolescentes, carne de cañón	
Las misiones de Tiburcio	8
Operación Cueva Tino	
Conticinio Morado	14
El feminismo nos incluye a todas, y a todos	
V de Vegeta	20
La leche ¿es buena o mala?	
Hipócrita Sociedad	22
El Túnel De La Engaña (Bobos)	
Voces Autóctonas	24
La Fragua	
Palos Flamencos	26
El Fandango	



Editorial

Mentes Comarcales está en la calle

Así es; después de todo este tiempo a cabezazos por todos los rincones, por fin ha visto la luz esta *criaturita*.

Parece que fue anteayer cuándo marcamos el camino por el que tenía que tirar *pa'lante*, y ya viene cogiendo carrerilla.

Viendo cómo está el panorama informativo que nos rodea; que nos meten por los ojos con calzador, día tras día; en la tele, en los periódicos, y en cada agujero del Planeta... y sin darnos cuenta nos estamos tragando patraña tras patraña, sin rechistar. Esperando a ver si mañana sale algún curro,

-“aunque sea haciendo galletas, por ETT, que igual es *pa’ dos días*, pero *ójala me vuelvan a llamar...*”

Y mientras tanto, seguimos consumiendo todo eso que nos ponen en bandeja; lo que nos cuenta el telediario como si fuera *palabra de dios*, que te lo crees porque si no vas al infierno, aunque en vez de ir al infierno, aquí, te empapelan por llevar la contraria, por sentarte en una plaza a protestar (sin ni siquiera llegar a protestar), o por hacer fotos al *robocop* de turno, mientras abre la cabeza a hostias a un chaval que intenta defender sus derechos, los tuyos, los de tu perro... simplemente porque lleva una pancarta, o una camiseta del Ché (te va a dar igual, porque te van a dar lo tuyo y lo del inglés).

Pero en realidad no te lo crees. No te crees que no puedas ir a defender tus derechos.

No te haces a la idea de que a los de arriba se les haya podido ir tanto de las manos, y que únicamente se preocupen de tener bien llenos los bolsillos.

Te crees que lo hacen por tu bien; o te lo creías... porque empiezas a tener algunas dudas, y te haces preguntas. -“¿Ley de Seguridad Ciudadana? eso fijo que lo hacen para que el ciudadano esté más seguro...” sí, más

seguro, pero en tu casa, sin protestar, viendo la tele, en tu sofá vibratorio, y pagando una pasta para no pasar frío mientras disfrutas de tu *truño* televisivo favorito; sin dejar de comprar las mierdas que te hacen creer que necesitas. *No eres nadie en tu barrio sin el esmarfón de última generación*, aunque no te de para pagar el alquiler... o la hipoteca.

Mentes Comarcales surge de la necesidad de un medio informativo, gratuito, con un toque más o menos humorístico, que pueda llegar a cada pueblo y a cada Mente de la Montaña Palentina, para informar, entretener, comunicar, enseñar, aprender...

Los anunciantes son quiénes asumen los costes de producción, de manera que a tí que lo lees, te salga gratis. A mayor número de anunciantes, mayor número de ejemplares en cada tirada.

Todos los artículos, ilustraciones, viñetas y demás, son aportaciones de personas, anónimas o no, que les ha apetecido colaborar. Cada uno profesional en lo suyo, pero haciendo esto por amor al arte, y sin ningún ánimo de lucro.

Ahora que está tan de moda eso de abandonar la vida agotadora de la ciudad, abandonar todo, y volver a los orígenes rurales, que vuelve a haber colorido en los pueblos, es interesante contar con un medio informativo que sirva, además, para poder ser un *punto de encuentro* donde cualquiera pueda aportar su granito de arena, se queje porque los domingueros dejan el monte lleno de mierda, o simplemente quiera que el mundo conozca su obra pictórica, literaria, o lo que se te ocurra.

Pasa página y no olvides que “no hay una segunda oportunidad para una primera impresión.”

Sr. Ton



anúnciate o colabora

enviando tus ideas o logotipos a nuestra dirección mail:
editorial@mentescomarcales.es



Hormiga Celeste

Adolescentes, carne de cañón

En la actualidad, se ve a los adolescentes como un sector poblacional con grandes recursos que explotar que están desaprovechando. ¿Cómo guiar sus pasos? Parece que, a pesar de sus potentes valores, se les recriminan ciertas conductas un tanto perversas. Y desde fuera ¿qué hacemos, además de criticarles sin siquiera tenerles en cuenta? Todo para los jóvenes, pero sin oír sus voces.

Vivimos en una sociedad en la cual, la profesionalidad y la "titulitis" alimentan la exclusión y el aislacionismo. ¿Que le ocurre algo a un chaval! Enseguida se le derivará al psicólogo, al psiquiatra o al trabajador de turno; con tal de quitarnos el muerto de encima. ¿Que un alumno difiere del resto de su clase, sea por lo que sea! Pues enseguida se tomará parte en el departamento de orientación para que no siga dando guerra. ¡Vamos a quitarnos este grano del culo! Como llegué a escuchar de la boca de un orientador. Se le cambia de instituto y listo. Soluciones rápidas que no llegarán a ningún lado. Como si nos importase lo más mínimo lo que esto puede desencadenar en su todavía larga vida.

Es una conducta claramente insalubre y egoísta, la que los profesionales adoptan ante los niños y niñas que se salen de una normalidad establecida por las mismas instituciones, en la que priman las competencias y los contenidos. Un comportamiento que no respeta las diferencias individuales de los chavales, que reprime sus caracteres personales.

Temo que en este mundo globalizado y tan bien comunicado, estemos perdiendo la sociabilidad, la empatía, la implicación de los unos con los otros. Temo que lo único que se esté globalizando sean el poder, el miedo y los intereses individuales. Estamos respirando una sociedad intoxicada por el miedo, es lo que mamamos y reproducimos con nuestros pensamientos y actos.

Obviamente no es tarea fácil trabajar con jóvenes, debido a su personalidad cambiante, rebelde, inestable, a veces contradictoria e incluso, por momentos, carente de motivación. Pero ¿acaso nosotros, los que ya hace tiempo pasamos la "edad del pavo", no nos sentimos a menudo así? Pues lo que realmente resulta cambiante e imprevisible es la sociedad en sí. O ¿es que nosotros éramos mejores que los adolescentes de ahora? Rotundamente no. Y si así fuera, debemos sentirnos responsables de ello; pues fuimos nosotros quienes les transmitimos los valores, que para ellos somos sus figuras de referencia; al igual que nuestros padres, abuelos, maestros, etc., fueron las nuestras.

En fin, ser adolescente hoy en día no es diferente. Lo que cambia es el mundo en el que vivimos, y por

cierto, muy rápido. Por ello, debemos ser conscientes y conocer esos cambios para poder comprender mejor a los chavales.

El verdadero problema es que, a menos de que haya dinero de por medio, el trabajo y la implicación con este sector de la población está desapareciendo poco a poco. Esto lo vemos en diversos contextos, como puede ser la escuela. Incluso en la propia familia la implicación merma, y la influencia de los padres y abuelos en los chavales también cambia. Todo por nuestras nuevas formas de organización.

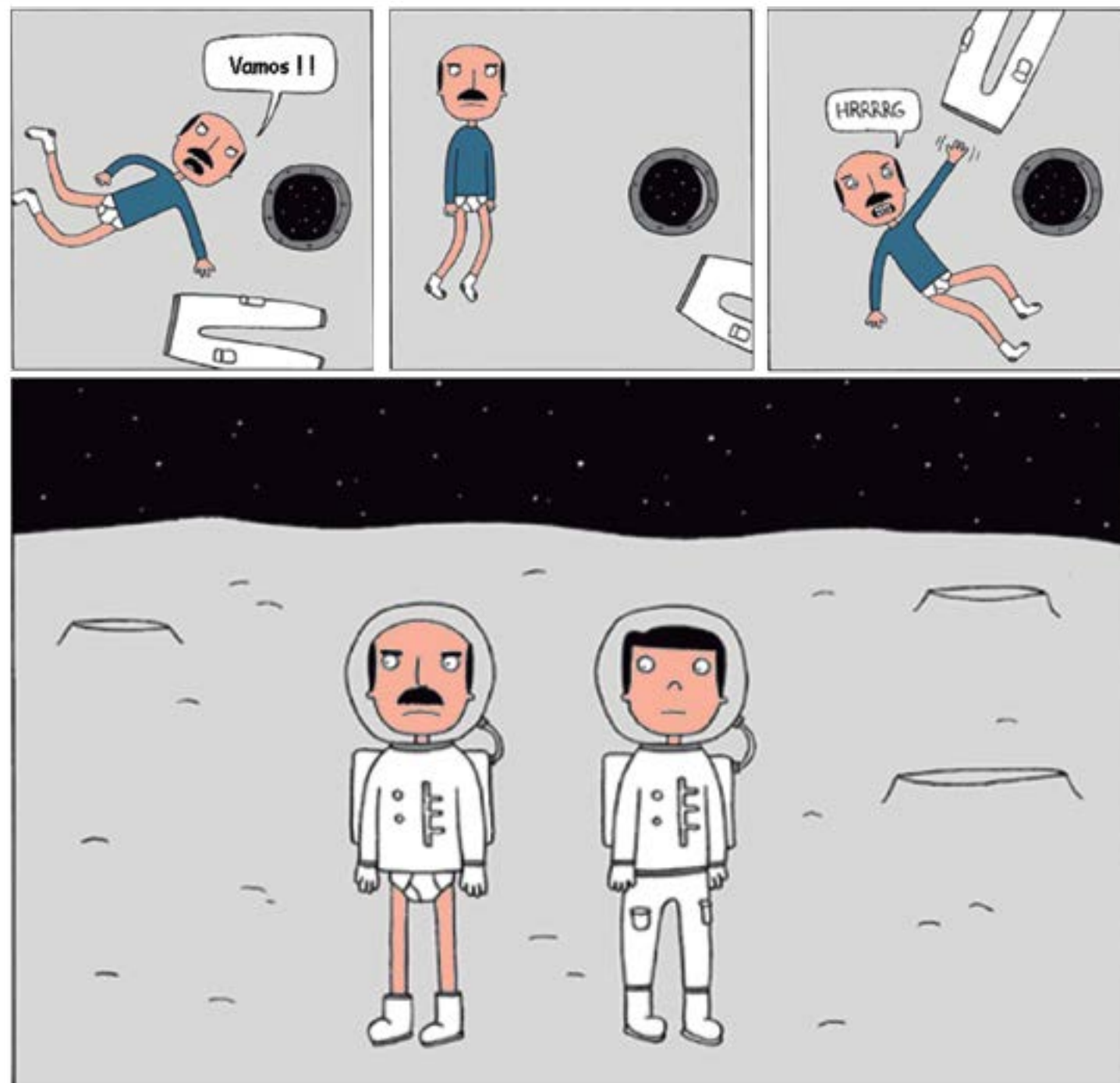


La familia extensa ha sido fundamental para la buena crianza, ofreciendo a todos sus miembros, recuerdos comunes, experiencias similares, atención y seguridad, implicación y convivencia, autoestima y autocontrol, unión entre abuelos y niños.

Debido a las exigencias laborales y al nuevo ritmo de vida (mayor número de horas y años de trabajo, desnaturalización de las relaciones familiares enviando a los abuelos a centros para que sean atendidos por otras personas), debido también a la saturación de actividades y de consumo (internet, móviles, televisión, horas y horas extraescolares), a las nuevas maneras de relacionarse, al miedo ante las amenazas de la calle (drogas, violencia, lo desconocido) y a otras tantas variables; la infancia de los chavales y la influencia de sus padres se ven ligeramente obstaculizadas.

No nos damos cuenta de que lo más importante en la vida de todo niño es la necesidad de aprender por sí mismo a través del juego. Y para ello debe explorar y correr riesgos, debe conocer la frustración para afrontar conflictos futuros, debe relacionarse con sus iguales y con sus diferentes, debe reír y llorar, debe aprender a crear y a labrarse su buen desarrollo emocional. Pues eso es la infancia, un gran derecho universal.

Hormiga Celeste



¿estás pensando en contratar?



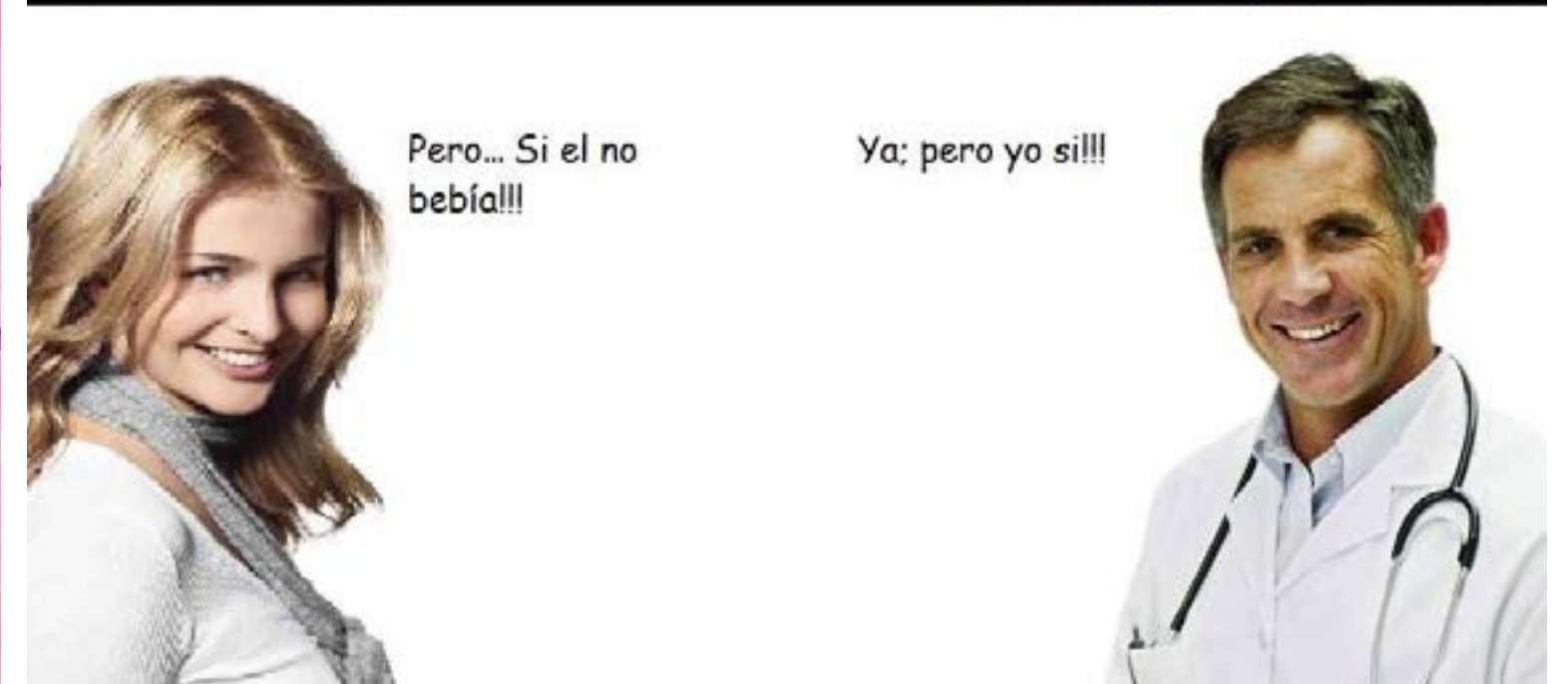
 **quantomecuesta**
miempleado.es





Doctor, ¿cómo ha ido la operación de mi marido?

Me temo que ha muerto, porque estaba muy borracho



Pero... Si el no bebía!!!

Ya; pero yo sí!!!

Mentes
Comarcales
Edicion Digital
www.mentescomarcales.es

Cervera de Pisuerga



Las misiones de Tiburcio

Operación Cueva Tino

Corrían Tiempos aciagos cuando el agente con nombre en clave "Tiburcio" comenzó a trabajar para la organización; aquí narraremos sus misiones, con el tiempo forjarán la leyenda.

Cueva Tino:

Las heladas aguas del Pisuerga, punzaban su piel. El frío es agradable, cuando aprendes a paladearlo. A nado llegó al camino que enlaza con la P-620 conocido como "del cementerio" en Mave; es decir el camino pasado el cruce con la P-621, donde pone en vertical "Cañón de la Horadada".

Tomó aire mientras veía difuso alejarse el dirigible térmico del que había saltado, escondió minuciosamente el paracaídas, hecho de lino y cáñamo para que se degrade rápido y naturalmente.

Abancando por el camino escudriñó el terreno, intentando compensar con su interpretación, los pocos datos recibidos. Quejigos –Suelo posiblemente ácido-; Majuelos –comida-; Aligustre –una buena lanza-.

A su derecha vio con nitidez un farallón rocoso y un refugio pegado a él, su objetivo estaba un nivel por encima; el acceso más rápido parecía estar en el páramo superior.

Un camachuelo resaltaba sobre un espino albar, para terminar alejándose según nuestro agente se acercaba.

Al rato comenzó a oír el río –presa o rápido- pensó. Vio la vía del tren el cual pasaba, tenía un hocico afilado y pitaba –pueblo, túnel o puente-, al instante un grupo de construcciones anunciadas por un vallado y falsas acacias; hay cámaras, pero no apuntan al camino.

La suposición se confirma, hay una presa, con un paso para peces y un árbol ribereño tendido a su lado, se preguntó si la célebre capacidad de enraizamiento de estas especies sería suficiente para habitar ese punto.

Las chovas piquirrojas vuelan en pequeños grupos entrando y saliendo de las cuevas en las paredes con espectaculares requiebros.

El rugido del agua retumba en las calizas cretácicas que ya solo están a unos metros. Contempla sin detener-

se por su izquierda, a lo lejos, un escarpe con antenas. Su trayecto coincide con unas marcas rojas, que le llevaron a un umbroso bosque, tras él, una cascada de torrente, que desaguaba por una acequia que corta el camino y continua junto a la tapia de piedra que delimita el sendero.

Continuó a buen trote subiendo hasta la inmensa pared, giró a la izquierda y atravesó un corta cueva (llamada "de los Gitanos"), inmediatamente después ascendió hasta lo alto del páramo, tratando de decidir si las pinturas de la oquedad eran arte rupestre actual o egocentrismo y falta de empatía con el siguiente visitante.

Arriba tomó aire un instante y contempló el cañón, al N unas cinco cimas poco marcadas, unos molinos y también a bastante distancia un pinar; tras unos sembrados una lora de pintorescas formaciones.

Continuó por la derecha, al borde del cortado, cruzó un arroyo convertido luego en barranco; ya en subida entre pinos negrales oteó un posible acceso a la cueva, aunque demasiado expuesto, por lo que atravesó un pequeño encinar, después saltó un cortado de metro y poco, quedando según sus cálculos unos metros por encima de refugio, giró a la derecha y vio maravillado una cordillera de vertiginosas cimas.

Tras encontrar una cueva la inspeccionó para comprobar que era un pequeño abrigo, cogió un par de latas

tiradas, para enderezar el error de otro humano y siguió por el borde de la pared, sobre un desprendimiento de piedras anaranjadas y pálidas.

Atravesó un puente de roca y un espino tras el cual vio la entrada a la cueva.

Se colocó un frontal apagado en el cuello y otro encendido en la cabeza, metió la cazadora en la mochila y escudriñó toda la cueva por angostas gateras hasta que encontró el símbolo que había de conseguir; un bajo-relieve de hojas de laurel y un caballero montado con casco y lanza. ¡Era un llavero de caja burgos! Se sentía confundido; al parecer su jefe se había dejado las llaves de casa en la cueva el fin de semana pasado. No contaba con una gran misión la primera vez ¿Pero esto?



Volvió sobre sus pasos hasta un balcón natural, en vez de meterse por la siguiente galería miró arriba y vio un acceso superior al páramo.

Empezó a escalar en oposición un poco hasta un torrente seco; desde su pozo, inició una travesía a la izquierda del todo, ayudándose de la pared de su espalda en la parte final; ascendió medio metro y comenzó otra travesía, a la derecha ahora, de unos dos metros; ya estaba casi; con la mano izquierda agarró un invertido, subió los pies y ... comenzaron las dudas; segundos después destrepó frustrado y desanduvo por la gatera, llegó al páramo y lo bajó por su derecha pisando lo que parecía una calzada romana, a su derecha dejó el refugio.

Ya no se sentía cobarde, estaba solo y sin cuerdas, tal vez su abandono era fruto del conocimiento de sus límites ¡Qué agradable derrota!

Llegó a la carretera e hizo "dedo" hasta Aguilar. Una mujer sonriente con negra coleta paró, conversaron animadamente hasta la plaza de Aguilar; en el trayecto supo que trabajaba en Villacibio, en "Priorato del Val"; que daba clases de Kung Fu y Tai Chi Chuan, y que servían batidos, por los nombres parecían muy ricos. Se sintió feliz de haberla conocido, se despidió cortésmente y se dirigió a su punto de reunión comiendo una palmera.

Argilo



Turismo Rural y Medio Ambiente
www.piedraabierta.com
San Martín de Perapertú



Multiaventura
Paintball
Canoa Raft
Barrancos
Puenting
633 688 862

www.palenciactiva.com





Otra vez mais.

Dime que te follarías
cada resquicio de mi corazón
para que , aunque no la tenga,
haga uso de razón.

Dime que acariciarías
cada parte de mi cuerpo
y entre ojos legañosos
ver estallar el mundo entero.

Y me comes y te como,
arrancándote la piel,
para no querer decirte
que no te quiero perder.
Revuelco mis prejuicios
escondiéndolos sin ver
que este pequeño cuerpo insano
quiere follarte otra vez.

Otra vez, otra vez, otra vez. Otra vez más.

Hasta que nuestros cuerpos
deseen acabar,
y en eso que empezamos
y volvemos al final.

Hundimos la cama,
la hacemos rechinar.

Y los gemidos se ahogan
y no podemos más.

El peso del mundo
ya se hace notar
y con nuestro orgasmo,
lo hacemos explotar.

Noto tu cuerpo
te quiero abrazar

sentir tu calor y quedarme pega´.

Otra vez, otra vez, otra vez. Otra vez más.

Me enciendo y tú te apagas,
me apago y tú te enciendes.

Otra vez, sobre el colchón,
nos enseñamos los dientes.

Y te quiero y no lo digo.

Y te callas y me quieres.

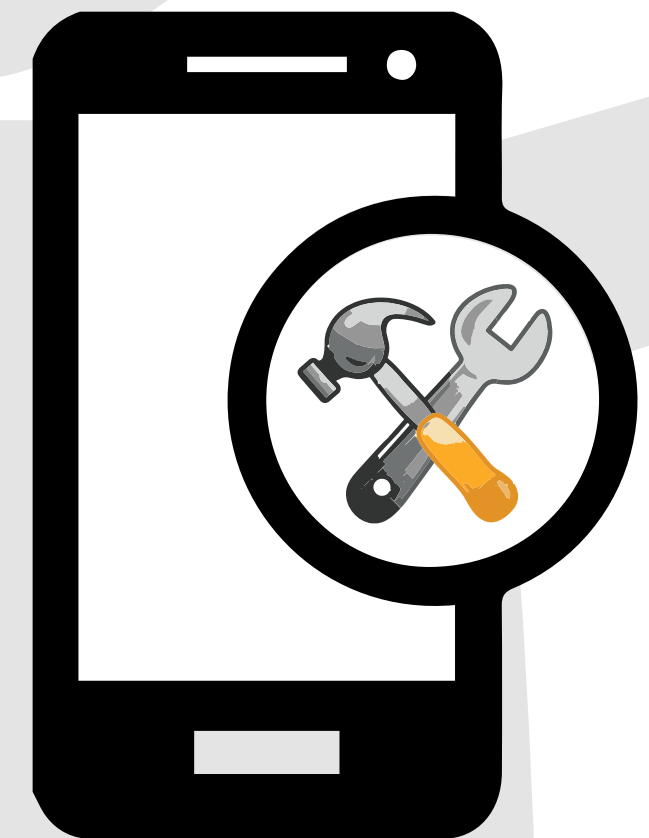
Y acabamos reventados,
así hasta el día siguiente.

Zarrapastrosa



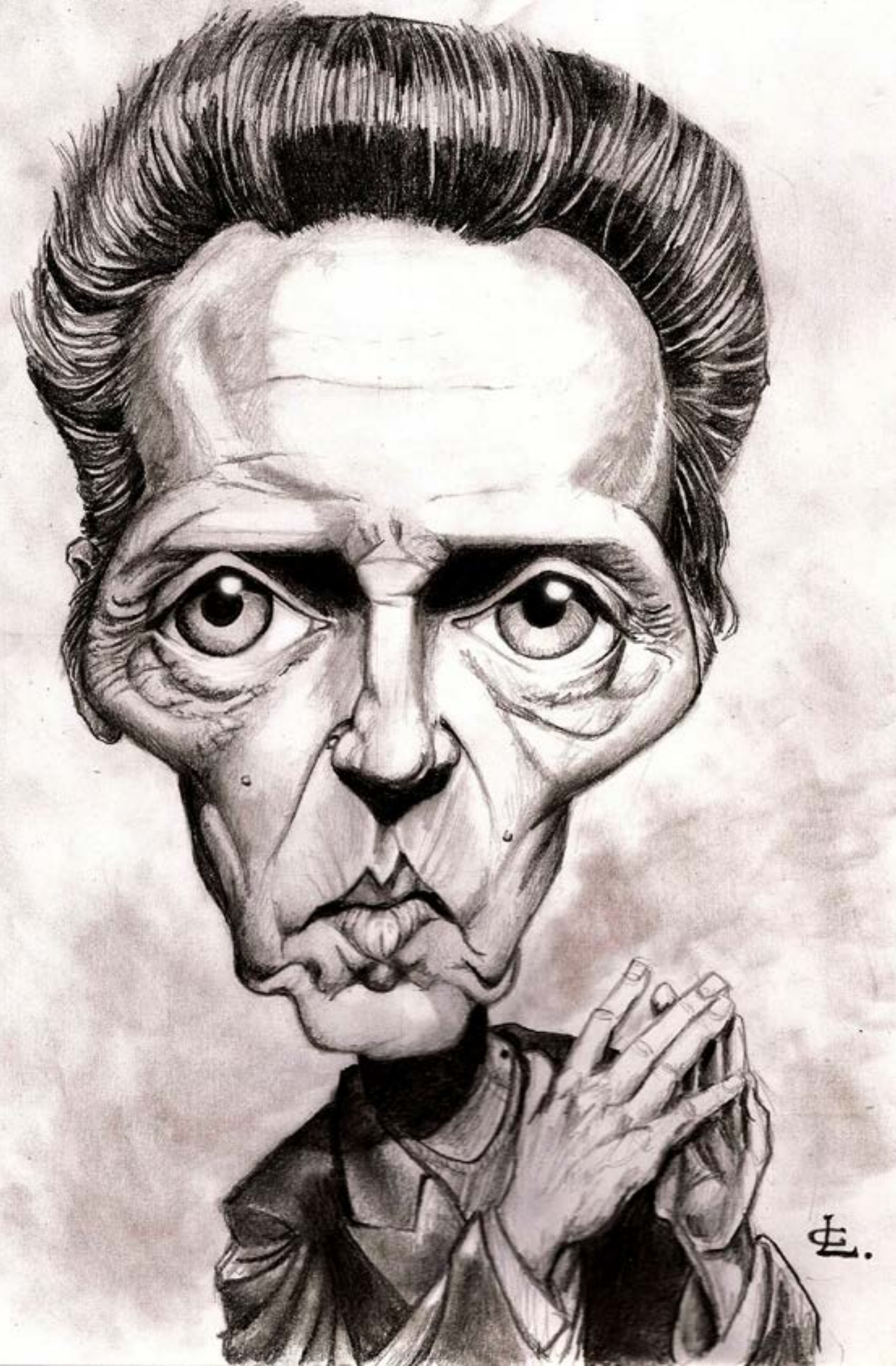
Megas **y** Gigas

Reparamos tú móvil



www.megasygigas.com

979 12 26 94



**TU
PUBLICIDAD
AQUÍ**

Mentes
Comarcales

anúnciate
o colabora

enviando tus ideas o logotipos a nuestra dirección mail:
editorial@mentescomarcales.es



Conticinio Morado

El feminismo nos incluye a todas, y a todos

Para todas aquellas personas que están hartas de que se les imponga un fin y unos medios, ya seas mujer, seas hombre o cualquier forma diferente fuera de este dualismo.

**INDIGNARSE
NO ES
SUFICIENTE**

Vivimos en un mundo reglado, en el que el hecho de que nazcas con útero y vagina o pene y testículos te impone una forma predeterminada de ser tú misma/o, o dicho de otra manera, en la que existen roles marcados por la sociedad patriarcal, que se convierten en lo considerado “normal” para el imaginario colectivo. Estos aparecen de una forma más invisible en la actualidad que en un pasado, lo que esta muy lejos de significar que no existan o que no nos influyan.

Por ello, existen personas que luchan contra estos cánones, debido a que cualquier tipo de opresión debe ser enfrentada. De aquí nacen los feminismos, digo feminismos dado que las críticas que se le hacen a dicha opresión, provienen de muy diversos y diferentes puntos de vista y distintas formas de abarcarlas, lógico, dado que no es tarea fácil combatir contra algo que hemos asimilado desde que eramos unas criaturillas y tenemos más naturalizado de lo que creemos. La existencia de estas diferentes formas de abarcarlo a provocado que exista un prejuicio enorme hacia el concepto feminismo, ya que es imposible que nos encontremos identificados/as con todas las acciones que se llevan a cabo en este proceso tan amplio y dispar. Este prejuicio se da de forma más frecuente en población masculina, dado que sienten el feminismo como una lucha que no les incluye, o incluso aveces, que les ataca.

Es simple, ¿A quién le gusta que le quiten libertad de ser una/o misma/o simplemente por su sexo biológico?

Si no es tu caso, entonces, eres feminista.

La opresión nos alcanza a todos y todas.

Cuando yo era pequeña debía jugar con cocinitas, muñecas o carritos de bebé, y no gustaba mucho al resto el hecho de que jugara al fútbol, con soldaditos o con el scalextric. Creo que no agradaba dado que no tardabas en ganarte el calificativo de marimacho. Ya que vivimos en un mundo donde la crianza en gran parte está enfocada a una futura profesionalización, me parece a mí que me estaban preparando para ser ama de casa, sin darme posibilidad de ser futbolista o piloto de fórmula 1. Curioso el hecho también de que las profesiones para las que no pretendían prepararme, por nacer mujer, tengan un prestigio social, mientras que las amas de casa ni siquiera están remuneradas. Ésta es una de las razones por las que el feminismo se llama así, ya que, en este ejemplo como en otros, la mujer tiene un papel menos reconocido y valorado en la sociedad.



Aquellos niños que jugaban al fútbol conmigo (los que eran más empáticos, ya que no solía molar jugar al fútbol con niñas), temían ser señalados como nenazas o maricones si les gustaba jugar a las muñecas o saltar a la comba (que digo yo, que tendrán que ver los juegos infantiles con la inclinación sexual...). Cuando me caía o me enfadaba lloraba, gracias a que nací con vagina y útero podía permitírmelo sin mucho problema con respecto a los demás, se asumía que las niñas lloran, pero mis hermanos no lo tenían tan fácil.

Ahora que ya no soy tan niña sigo escuchando frecuentemente de personas a las que quiero frases tales como: “deberías ser más femenina al sentarte”, “¿Cómo te pones falda si no te has depilado?”, “a ver cuando te quitas ese bigote”, “deberías ser más coqueta y cuidadosa”...; a su vez, siguen destinándome, en algunos trabajos, aquellas tareas que implican menor esfuerzo físico, a la vez que me piden una imagen al público que no exigen a mis compañeros con pene y testículos. Pero peor aún son aquellas cuestiones que yo misma me impongo

por lo que he mamado siempre. Voy con miedo a casa por la noche si voy sola y me cuesta enfrentarme a hacer autoestop, por ese miedo que desde que era una chiquilla me metieron ante la posibilidad de ser violada en cada esquina. En momentos de baja autoestima aún me comparo con otras mujeres que se acercan más al canon de belleza con el que me atiborran en la televisión y en las revistas, y que es el que valora la gran parte de la sociedad.

Mis amigos en cambio sufren otro tipo de presiones, más relacionadas con el triunfo profesional, intelectual, económico o sexual, con la fuerza física y emocional. Se les impulsa a ser autoritarios, a llevar un buen sueldo a casa, a llevar el mando, a volverse locos con el fútbol y los coches. Se les enseña a ver a las mujeres como objetos sexuales y se les impulsa a exigirse una ilimitada capacidad sexual para demostrar ser los “más machos” y sentirse válidos. Asimismo tienen menos libertad a la hora de expresar sus emociones con sinceridad o empatizar con las emociones del resto. Aunque también compartimos alguna historia parecida, como por ejemplo las referentes a esa baja autoestima por un canon de belleza impuesto.



A distintas edades y distinto aparato reproductor, distintas restricciones u opresiones.

Todas y todos estamos jodidas/os, casi nadie tiene la total posibilidad de realizarse sin recibir algún azote de esta marea de presiones provenientes de prejuicios y estereotipos que hacen que la vida esté, si no lo está ya suficientemente, un poco más condicionada.

A lo que voy, creo que sería mejor estar unidas y unidos, evitar el rechazo hacia las luchas de las personas que tienen el valor de enfrentarse a estos roles, a pesar de que no compartamos o entendamos sus medios, y avanzar todas y todos juntas/os hacia una realidad que nos ponga menos límites, y nos deje desarrollarnos y ser, con más libertad, nosotras y nosotros mismas/os.

marinaconticinio@gmail.com



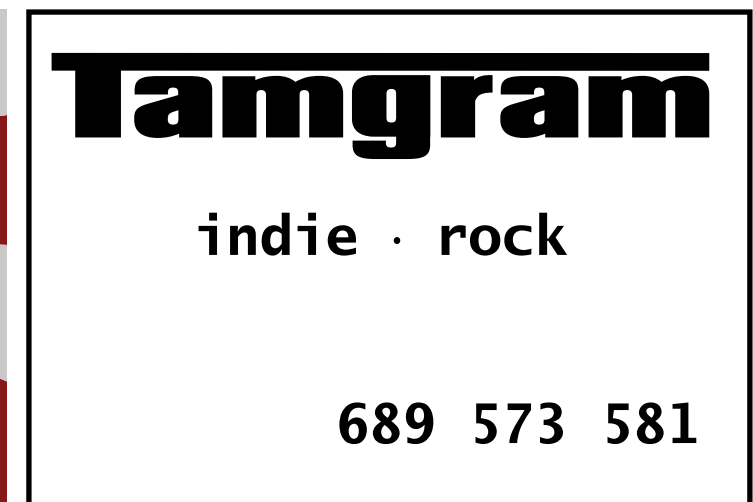
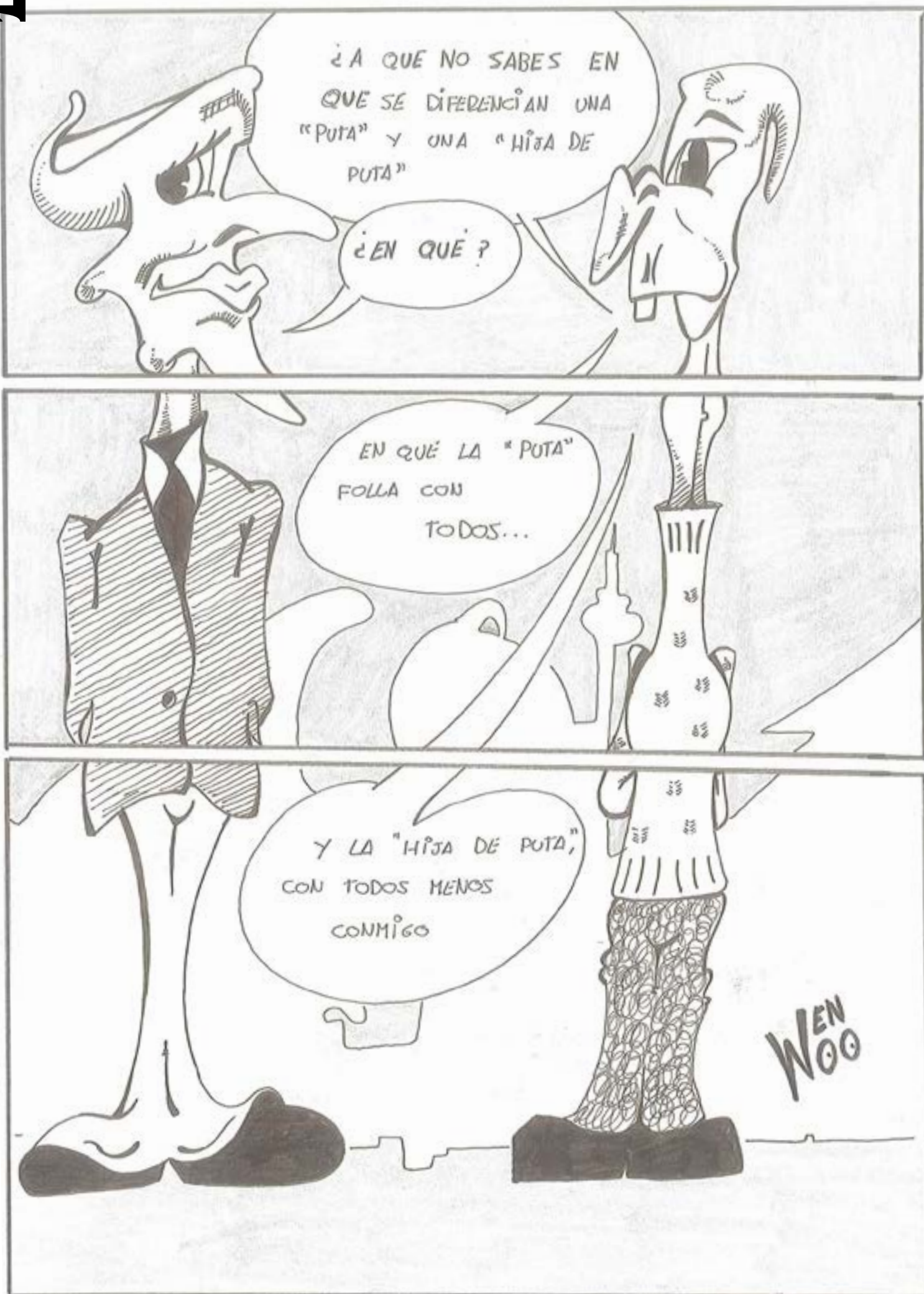
Aguil Campoo
OPEL 
979 12 22 65

Avda. de Santander, 12
Aguilar de Campoo

979 122 412 · 627 307 469



Poligono Industrial, Parcela 49.
· Aguilar de Campoo ·







V de Vegeta

La leche ¿es buena o mala?

La leche acompaña al hombre desde siempre, desde que éste domesticó a los animales y les empezó a utilizar como herramientas, con unos fines determinados. En nuestro país se consume una media de 115 litros por persona y año pero reflexionemos sobre un hecho importante, el hombre, es el único mamífero que sigue bebiendo leche una vez que alcanza la edad adulta.

Este artículo no es una cuestión de rechazo a la explotación animal, que bien podría serlo puesto que como curiosidad, la esperanza de vida natural de una vaca es de 20 años, sin embargo, una vaca explotada a la industria láctea, vive una media de 5-6 años a lo que hay que sumarle los continuos partos y por ende, separación traumática de sus terneros, porque efectivamente, los animales, al igual que nosotros también sufren. Pero como decía anteriormente, no hablaré sobre la empatía o la igualdad animal ya que, la conciencia es algo muy personal que tendremos que buscar cada uno en nosotros mismos. En este artículo se va a indagar en las luces y sombras de la leche.

Todos sabemos que ningún alimento hoy en día es como el que tenían nuestros antepasados, la industrialización ha incorporado muchas novedades al mundo en todos los ámbitos pero

no siempre para bien. Los productores de leche, al tener una demanda tan elevada, tienen que hacer todo lo posible para que el producto llegue a todos los hogares, pero eso tiene unas consecuencias. Nuestra actual leche posee un cóctel concentrado de antibióticos, estrógenos, plaguicidas, micotoxinas, contaminado con sangre, bacterias y pus de la propia vaca.

Por otro lado, su consumo tiene efectos negativos sobre nuestro cuerpo, puede irritar nuestro aparato digestivo, saturar nuestro hígado y/o producir enfermedades reumatológicas entre otras cosas.

El problema es que la publicidad, el desconocimiento y sobretodo el hábito arraigado hace que creamos que estamos alimentándonos con un producto indispensable, inigualable y que no se puede cuestionar porque está ligado a nosotros desde nuestro nacimiento. ¿Cómo va a ser la leche mala?

No todo es negro en el mundo lácteo, tiene unas propiedades importantes que necesitamos en nuestra alimentación para que ésta sea saludable y equilibrada como el calcio y las proteínas pero es importante saber que la leche no es la única poseedora.

¿Es posible eliminar de nuestra dieta la leche sin perder el aporte nutricional que ésta tiene? Pues sí!

El calcio se puede obtener por ejemplo a través de hortalizas de hoja verde oscura (brécol, coles de bruselas, col rizada), almendras, legumbre, espinacas cocidas, humus. De hecho, mediante las hortalizas de hoja verde oscura tenemos entre un 50 y 70% de absorción en nuestro organismo mientras que la leche es de un 32%.

Las proteínas además de estar en la carne, están en el huevo, en prácticamente todos los vegetales, arroz, legumbres, tofu, etc.

Tenemos que tener en cuenta, que hay alimentos que restan absorción al calcio, como puede ser la carne, la sal y la comida procesada. Un vegetariano o un vegano no se han de preocupar especialmente ya que al no consumir carne se evitan gran parte de la pérdida que ésta produce.

Pero si optamos por la decisión de sacar la leche de nuestra dieta ¿dónde mojamos las galletas?

Ejemplos de alternativas vegetales

Bebida de avena: Avena descascarillada y agua. Alto poder saciante, recomendada en dietas para bajar peso. Nutrientes: Proteínas, fibra, hidratos de carbono y betaglucano (interfiere en la absorción del colesterol). La avena es rica en vitaminas del grupo B. Aporte de grasa de 0,9g x 100ml y 38 kcal.



Bebida de arroz: Arroz, aceite de girasol, agua y sal. Es muy digestiva. En el mercado las hay enriquecidas con calcio, vitamina D y 12. Nutrientes: Proteínas, fibra, hidratos de carbono. Aporte de grasa de 1g x 100ml y 57 kcal.



Bebida de soja: Habas de soja descascarilladas, agua y sal. Nutrientes: Omega 3 y 6, proteínas, fibra, hidratos de carbono. En exceso, abusar de la soja no es recomendable puesto que a nuestro hígado le cuesta gestionarla. Aporte de grasa de 1,7g x 100ml y 30 kcal.



Cualquiera de éstas 3 opciones tiene un % menor de grasa que la leche.

piradelta@hotmail.com

La Abuela Remedios

La afonía y la expectoración

En estos tiempos quién no tiene un resfriado...

En las farmacias tenemos cualquier solución para éste tipo de problemas pero también nosotros lo podemos encontrar en la despensa de casa, más barato, igual de efectivo y sin químicos, que bastante tenemos con los antibióticos ¿no?

Solo necesitas poner en un vaso grande: agua, el zumo de un limón, poner a calentar como si de una infusión se tratase y añadir una cucharada de miel (si es natural y de la zona mejor que mejor). No es la bebida más agradable que se conozca pero al día siguiente se empieza a notar el efecto. Hay que continuar con ella unos días a 3 vasos por día, según el grado de necesidad de cada uno.



Cantina
La Cabaña
La Calleja 1
Aguilar de Campoo



Legumbre
Cereales
Arroces
Semillas
Espicias
Té

Modesto Lafuente 15
Aguilar de Campoo



Hipócrita Sociedad

El Túnel De La Engaña (Bobos)

Ayer, intenté entenderme con un burro,... me costó tiempo afinar el oído para escuchar los matices de sus rebuznos, y algo más la vista, para observar los detalles que a nuestro alrededor me aclaraban sus peticiones.

Aún no he tenido tiempo de acostumbrarme a los numerosos avances tecnológicos que nos ofertan, ni aún soy cabal de ver hasta dónde puede llegar la información. Ya hace más de dos años que volteando el Cueto hacia el Torreón, y en un momento de euforia, mi amigo Alberto puso a la Rafaela Carrá a tope de volumen en su móvil... He de reconocer que no me sentó muy bien dejar de escuchar a las chovas y acentores sucumbidos ante la potente voz de esa italiana...pero a medida que se animaba la canción "...para hacer bien el amor hay que venir al sur..." cambiaron las tornas; sonrisas, canturreos y aumento del ritmo al son de la música; y a su vez, dejamos apartadas a las negras chovas para recordar las imágenes de esa mujerona embutida en prietas fibras de licra partiendo el escenario con sus potentes bailes. El caso es que al final me gustó escucharla en esas cumbres, era algo novedoso y descubrí hasta dónde podían llegar estos avances tecnológicos. Bien es verdad que esa buena sensación estaba influenciada por nuestros más marcados instintos, y que si en vez de a la mítica Rafaela llega a poner al Bisbal, le tiro por los Castros Colorados para abajo sin pensarlo dos veces.

Está claro que con poca cosa, todos hemos sucumbido al embrujo de las nuevas tecnologías, ya sea por soledad, por afán de protagonismo, por aburrimiento, por trabajo,... Es agradable pensar que disponemos de más medios que la carta y el teléfono fijo para comunicarnos, e increíble a su vez que podamos ver "El Bueno, el feo y el malo" en un aparato en la cumbre del Curavacas, y a su vez grandioso poder disponer de noticias variadas al instante en casi cualquier lugar que nos plazca, pero ¿Hasta qué punto nos consideramos bien informados?. En lo que respecta a Medio Ambiente las noticias llegan con cuentagotas, un tema del que todos parecemos bien concienciados, pero que salvo para algunos incondicionales grupos conservacionistas, el resto parece que nos acomodamos dando credibilidad a las noticias que en un medio de comunicación nos remite la Administración.

Es asumible que hace veinte años fuera difícil poder contrastar una opinión por las pocas vías de información de las que disponíamos, pero ahora, cuando andamos bañados en una sobresaturación de opiniones, fotografías, ideas,... y que nos engrandecemos del nivel de sabiduría adquirido,

justamente ahora ¿Por qué asumimos como verdaderas las publicaciones de un periódico como si fueran palabras divinas?.

Os animo a que investiguéis los múltiples datos difundidos acerca del oso herido que apareció el pasado 12 de Diciembre en Muñeca (Palencia). El animal se encontró tumbado en un prado cerca de un arroyo con un orificio redondo en un flanco y una gran herida en los contrarios cuartos traseros. Las noticias difundidas por la Administración nos remitían a un oso enfermo, más tarde se divulgaba que esas heridas se habían producido por el ataque de otro plantígrado. El caso que el gran macho de 180 Kgs murió en alguna de las fases del operativo organizado por la Junta de Castilla y León, cuya necropsia la realizó, sin testigos, y bajo su cuenta y riesgo, el afamado Dr. Marín de la Universidad de León, que concluyó que la muerte del animal se había producido por las mordeduras de un carnívoro de gran tamaño y sin determinar. Sólo quedaba para cerrar el círculo la opinión en los medios de comunicación de un ente privado "ajeno" y qué mejor que uno que baila al son de la Administración, la mediática Fundación Oso Pardo, cuyo Presidente Guillermo Palomero declaró que no pasaba nada que era un macho y que la población estaba creciendo.

Es normal que todos no sepamos que los osos cantábricos no son territoriales, y que las anecdóticas peleas se producen en Mayo, Junio, Julio, debidas a la presencia de alguna hembra en celo, y que cuando se pelean siempre lo hacen de cara y no atacan en los cuartos traseros, aunque dados a dilucidar cabría la posibilidad de que estemos ante un caso de algún comportamiento sadomasoquista ursino desconocido en la actualidad. Tampoco todos tenemos porqué saber que éste enorme oso era de los más grandes que podríamos encontrarnos en los montes en la actualidad, por tanto sería poco probable un encontronazo con otro congénere de mayor tamaño, a no ser que estemos ante un nuevo dato de presencia en nuestra montaña del mítico Yeti. Y más que seguro que pocos sabrán que cuando se dispara a un carnívoro, el animal busca zonas húmedas con barro para intentar cerrar la herida, y que se mordisquean y arrancan trozos de esa carne sangrante en su desesperado intento de calmar la dolorosa quemazón.

En la naturaleza todo es posible, pero antes siempre dudaré de la hipócrita Administración y de los intereses políticos de los que nos gestionan, que llegar a pensar que un Yeti homosexual muerda el culo a un descomunal oso "palentino".

La Borrega





Voces Autóctonas

La Fragua

De la mano de Luis María nos acercamos a San Salvador de Cantamuda a conocer su trabajo en la fragua, actividad que lamentablemente está a punto de desaparecer.

Una vez allí, me explica que aprendió el oficio de la forja de su padre, y este a su vez de su abuelo; con lo que lleva toda su vida vinculado a este noble oficio. También me cuenta que aunque él no lo recuerda había otra herrería en San Salvador, concretamente en el barrio de los Cosíos. En Polentinos también trabajaba un herrero y casi en cada pueblo se contaba con una fragua.

Y es que, el trabajo que Luis María viene realizando era indispensable para la vida en nuestros pueblos, en la fragua se fabricaban y reparaban una a una todas las herramientas necesarias para el trabajo en el campo y en las casas. Se hacían las rejas y los aros para el arado, hoces, guadañas, se afilaban azadas o picos; y en muchas ocasiones le tocó colocar los "callos" a las vacas en el potro; se moldeaba el aro y el eje de las ruedas de los carros y demás piezas de hierro. También en este espacio se hacían cuidadosamente tenazas para la lumbre y parrillas o trébedes, éstas, me explican entre risas, podían diseñarse con o sin "alcahuete", es decir este instrumento circular con tres patas que hacen de soporte sobre las brasas y sobre el cual se colocan las sartenes para cocinar, podía contar (o no) en su parte superior con un mango que permitía a las cocineras posar y abandonar por un rato la sartén al fuego sin que esta se cayese y así poder salir a ejercitar la sin hueso con las vecinas.

Ya son años los que Luis María ha visto pasar en su fragua, los cambios sociales y de las formas de producción han hecho mella en su oficio, las actividades que se realizan en la fragua no son las mismas ahora y cuando él empezó su oficio. Tanto las técnicas de trabajo como el tipo de relaciones han ido cambiando. Cuando empezó a trabajar, me explica, no se soldaba, esta técnica de unir un metal ayudándose de otro complementario es más moderna, para esto utilizaba una pasta de la marca Laffitte, y la aplicaba

en los dos extremos del metal que pretendía soldar (hierro en este caso) y estos se unían rápidamente y sin ser necesarias altas temperaturas. También recuerda que muchos de sus trabajos no los cobraba con dinero en metálico, si no que mucha gente le pagaba con un cuarto o un celemín de trigo dependiendo del trabajo que se hubiera llevado a cabo; incluso recuerda que antiguamente los carros no llevaban piezas de hierro, por lo que se untaban las ruedas y los ejes de madera con tocino para evitar que la fricción de la madera hiciera arder en llamas el vehículo.

Las vacas ya no arrastran los arados ni los carros, tampoco hay trigo en las tierras y de esta forma han desaparecido también las fraguas de nuestros pueblos, casi todas, ya que en San Salvador de Cantamuda tenemos la suerte de convivir con un herrero y tener a nuestro alcance los frutos de este histórico trabajo, actualmente se realizan sobre todo forjado de puertas y verjas, así como arreglo de todo tipo de herramientas. Contamos con un profesional especializado en sacarte del apuro, arreglando casi cualquier aparato mecánico o metálico; apaños la gran mayoría de las veces más duraderos que un producto nuevo.

En la fragua son conscientes de que la fabricación en serie y de forma industrial, deja pocas oportunidades a los trabajos tradicionales y artesanales. En mi opinión cabría plantearse si sale rentable perder los conocimientos que han hecho posible la supervivencia durante años en nuestra zona, sin descartar la idea de volver a necesitarlos como forma de vida, perder entre otros, este oficio que nos permite llamar al herrero a nuestra casa para arreglar la caldera de leña o carbón sin necesidad de sustituirla por otra nueva, y en definitiva perder la necesidad de relacionarnos y así solucionar los problemas del día a día.

Agradecimientos a Luis María y su hermano Ricardo por sus agradables aportaciones.

Petra McCoy



el **KUKU**
presenta:

Clases de **Percusión y Batería** en Aguilar de Campoo

A partir
de Enero **2015**

Llama e infórmate

- Grupos reducidos
- Nivel iniciación
- Master class
- Todas las edades
- de Lunes a Viernes
- Horarios flexibles



Técnicas y ritmos aplicados a los diferentes instrumentos



Tel: 679 93 34 56

eduardomachoolmo@gmail.com

Eduardo Macho



Palos Flamencos

El Fandango

Empezamos por el cante más antiguo y que más influencia ha ejercido sobre todos los demás cantes, y por ello, el más venerable, es decir: comenzamos justamente al revés de lo que la flamenología antigua hubiese hecho: comenzamos con el Fandango.

En su origen el fandango es una danza cantada que se comienza a popularizar a partir del XVIII en Andalucía, que se repetirá a partir de estas fechas en numerosas tonadillas y otros géneros lírico-teatrales, así como en canciones y obras instrumentales de todo tipo. Pudo surgir en el ambiente teatral-tonadillero que se bailaba en Cádiz (puerta de América), traído por los que regresan de las Indias.

El fandango andaluz, procedente de los bailes de candil, tiene un elemento musical, en el plano armónico, que lo caracteriza y caracteriza a todas sus variantes, populares y fla-

menas. Este distintivo se basa, por una parte en la alternancia de letras y variaciones instrumentales, y por otra, en la tonalidad con la que se acompañan estos cantes.

Desde principios del siglo XIX, el flamenco adoptó rasgos de los fandangos andaluces, y dio así lugar a los llamados “fandangos afluencos”, que son considerados hoy en día uno de los palos flamencos fundamentales. Fue en el último tercio de ese siglo cuando comienza a consolidarse en el ambiente andaluz, durante el nacimiento de los cafés cantantes donde los aficionados se reunían a escuchar flamenco. Es en esta época cuando se produce el florecimiento de casi todos los géneros flamencos, el cantaor se servirá del ostinato y la estrofa propias del fandango para crear una línea vocal de inspiración propia, componiendo numerosas variantes.

Los fandangos populares, aunque muchos han sido “elevados” al rango flamenco por determina-



(Baile del Fandango Popular. Anónimo)

dos intérpretes, se diferencian primordialmente de los flamencos en que se interpretan sobre un metro ternario (3x4) mientras que gran parte de la versión flamenca se realizan sobre una métrica libre, sin un compás que ponga ataduras rítmicas a la inspiración melódica del intérprete, llamados también Fandangos Naturales.

Entre los fandangos “a compás” destacan las numerosas variantes de Huelva, los de Almería, de

tremeno o el del Cerro, entre otras muchas que se conocen.

Por otra parte son muchos los palos que utilizan el ostinato del fandango para constituirse como palo flamenco, como son las malagueñas, rondeñas, jaberas, granaínas, tarantas, cartageneras, mineras, murcianas o levantinas, que comentaremos en detalle en su correspondiente palo.

En la actualidad se siguen tocando esas variantes pero de menor forma, dando más importancia a los Fandangos Naturales y a los Fandangos de Huelva.

Letra de Fandango:

*Quería construir
El loco en la celda estaba
porque quería construir un corazón
cuando acabao lo tenía
le puso un letrero en los pies
me tienes como querías.*

*Malvaloca
qué bien te pega ese nombre
quién te puso malvaloca
malva porque eres muy buena
loquita porque quieres a un hombre
y ese hombre quiere a otra.*

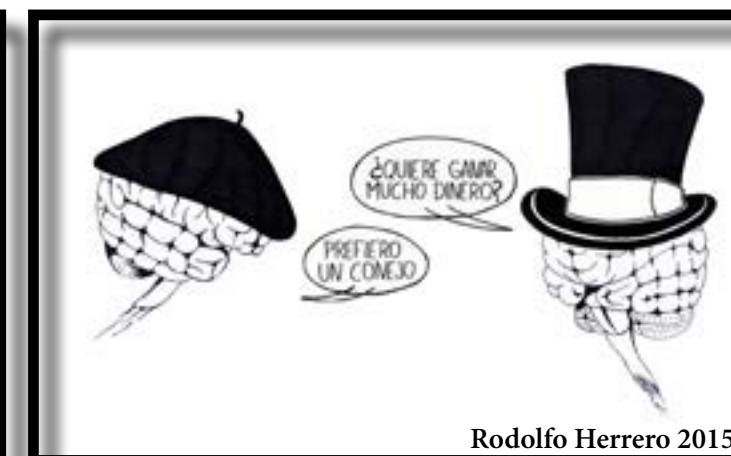


(Café cantante, José María Alarcón Cáceres)

Lucena, los granainos, los de Málaga, los verdiales. Los fandangos de Huelva se encuentran en su mayoría bajo la influencia de los pertenecientes a la zona minera de la sierra del Andevalo (minas de oro, Hierro y cobre). Y en opinión de flamencólogos tienen como antecedente algunos bailes como el zorongo y el cachirulo.

Hay muchas variantes de las diferentes zonas y autores que llevan su nombre como el Fandango de Marchena o los Caracoleros, o el Fandango Ex-

sapoverde@gmx.es



Rodolfo Herrero 2015



CHARLIN



CUMPLIENDO PROPÓSITOS

by Gloria Pires FoCo

El camino de tu vida

¿?



¿Qué quieres?
Algo que te motive
REALMENTE

¿Qué puedes hacer
hoy para cumplirlo?

Disfruta tu camino
¿Cómo?



Deja de lado las
piedras: "pero, es
que, y si..."

Se protagonista
de tus actos

Más Generosidad
Menos competitividad



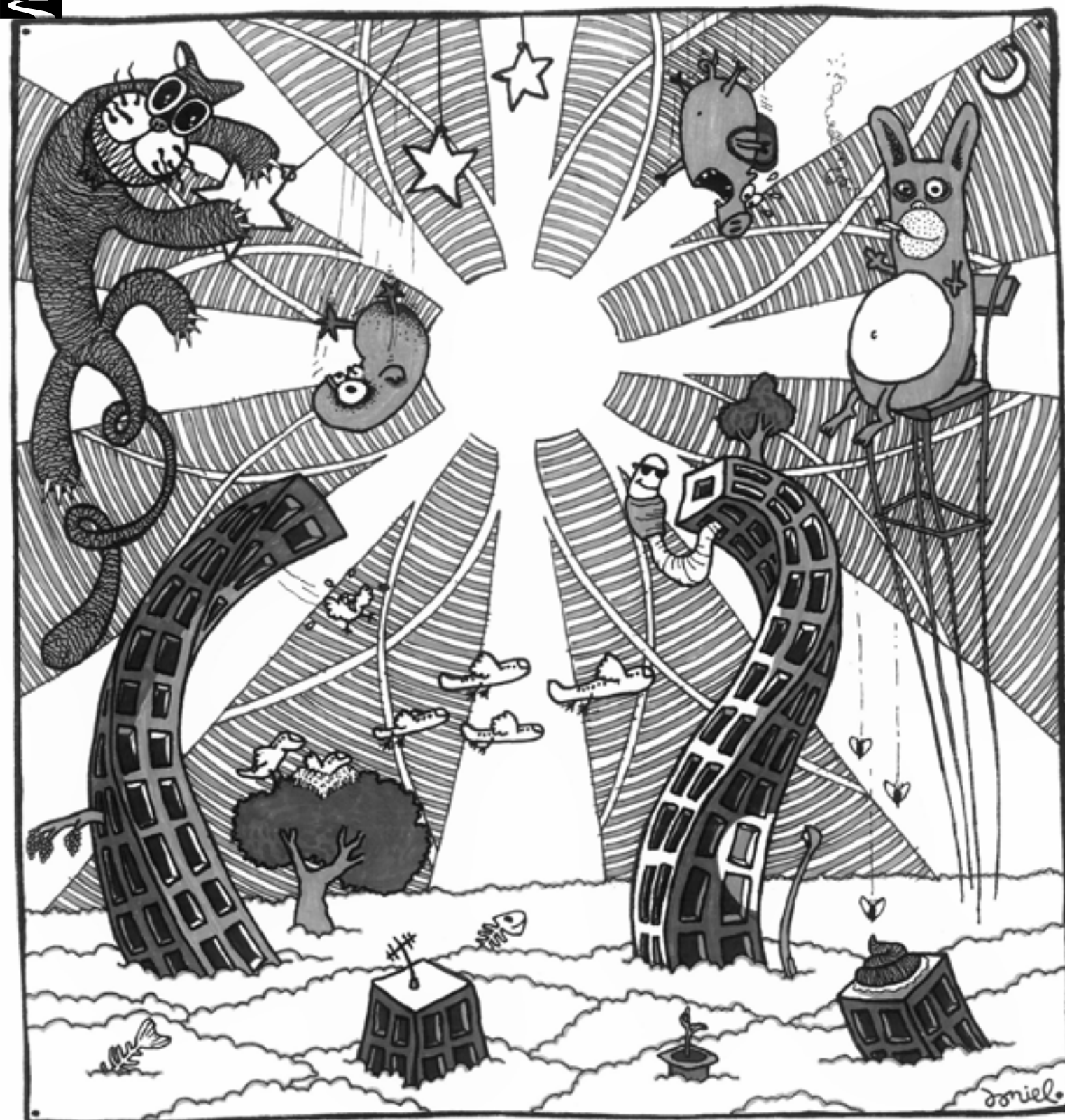
Déjate guiar por tu
inconsciente

No hay fracaso
sólo resultados
prueba de nuevo
mejorándote

Prémiate por cada
tarea realizada

¡El éxito es tuyo!
ENHORABUENA





Megasy Gigas



Instalaciones Eléctricas
Mantenimiento
Alumbrado Público
Iluminación



Aguilar de Campoo



Rizarzuela 11, Palencia
979107572



**ESCAYOLAS
AGUILAR**
escayolas y pladur

Techos · Tabiques · Estanterías
Aislamientos · Techos Desmontables

606 572 798



Cervera de Pisuerga

CHARLIN





La Cazuela de Apa

Sopa Castellana “Sopas Secas”

SOPA CASTELLANA “SOPAS SECAS”

Ingredientes para cuatro buenos comensales:

330gr de Pan de olea o similar
8 ajos
2litros de agua
4huevos
150 o 200gr de tocino fresco
Pimentón dulce o picante según el gusto
Pimienta negra
Sal

REALIZAMOS LA RECETA

El primer paso para realizar esta exquisita receta será hacernos con un buen pan de pueblo como cinco o seis días antes de ponernos a cocinar las sopas.

Luego existen dos maneras de realizar: en horno o en cocina bilbaína; de las dos maneras el resultado será fantástico.

Imprescindible también será usar una cazuela de barro de unos 50cm de diámetro.

Con todos estos datos nos ponemos a realizar la receta.

Cortamos el pan en finas lascas y lo ponemos en la cazuela. A continuación ponemos una cazuela en el fuego con los dos litros de agua y le añadimos los ajos (completamente machacados como que fuera una pasta) e infusionamos el agua.

Le añadimos la sal y la pimienta negra y lo tenemos hirviendo suave unos 15 minutos.

Cuando tengamos esta operación hecha, cogemos el agua infundida y se lo añadimos al pan. Es muy importante respetar las cantidades de agua y de pan para un resultado optimo; si le añadimos de más de agua el resultado no será el mismo. Con todo esto en marcha ponemos la cazuela en el fuego lento que hierva suavemente. Esto en placa bilbaína, si es en horno una hora a 170°.

A continuación cortamos el tocino en cuadraditos de unos dos cm y lo freímos con su propia grasa. Sacamos y reservamos en papel de aluminio para que no pierda el crujiente.

Cogemos los cuatro huevos y se

los cascamos encima de las sopas si se han hecho en placa dejamos hasta que cuajen los huevos y retiramos del fuego. Si están hechas en horno apagamos el horno sacamos cascamos los huevos y volvemos a meter con el calor que conservara el horno será suficiente para que los huevos cuajen.

Se acerca la hora de comerlo. Antes cogeremos un poco de la grasa que ha soltado el tocino y en una sartén con la grasa bien caliente, (fuera del fuego porque si no se nos quemaría el pimentón con el sabor amargo que eso conlleva) y con el resultado regamos las sopas. Dejar atemperar como media hora, sino seria incomible y añadir el tocino frito por encima.

Ahora si es el turno de darle cuenta al plato.

Os aconsejo comerlo directamente de la cazuela: unas cucharas, unos vinos al centro de la mesa y a comer.

Que aproveche y espero que os haya gustado la receta.

decoapa55@gmail.com



La Curiosidad:

OREGANO
Origanum Vulgare

Planta herbácea perenne, aromática, de la familia de las lamináceas. Además de su uso gastronómico muy utilizado en la cocina mediterránea contiene numerosas propiedades medicinales en la que destacan: su poder antiinflamatorio y antiséptico de las vías respiratorias y un estudio reciente demuestra que previene el cáncer de colon, reduce el colesterol y numerosas propiedades más, o sea estamos ante una planta de siempre que es muy a tener en cuenta.



Bar Castillo

Avda. Cervera - Santiago Amón, 6 · 979 123 530 · Aguilar de Campoo



CLUB CANNÁBICO CULTURAL DE LA MONTAÑA PALENTINA

Club Cannábico Cultural de la Montaña Palentina (C.C.C.P.) - G34255745

Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones: Grupo 1º / Sección 1ª / Nº Nacional: 600118

Las características generales de un Club Social de Cannabis están estrictamente definidas y planteadas. En estas agrupaciones, se abastece en círculos cerrados y sin ánimo de lucro a usuarios de cannabis mayores de edad o con enfermedades para las que el cannabis se considera beneficioso. Con todo ello, y considerando la legislación vigente, se definen unos criterios mínimos de funcionamiento:

- Está oficialmente registrada como asociación, pudiéndose demostrar que se desarrolla una actividad asociativa.
- Los participantes de la Asociación C.C.C.P. son usuarios mayores de edad que consumían previamente o con enfermedades para las que la Asociación Internacional por el Cannabis como Medicamento (AICM) considera el cannabis beneficioso.
- En ningún caso se hace difusión de cannabis a personas no pertenecientes a la asociación.
- Los participantes realizan un acuerdo colectivo de auto cultivo compartido de forma que las cantidades correspondan a una previsión de consumo del colectivo, considerando la cantidad de cannabis que consume individualmente cada usuario. Aunque cada persona, al margen de la Asociación puede tener su cultivo privado con fin de consumo propio (Autocultivo).
- La Asociación no vende cannabis a los socios, si no que reparte el resultado del cultivo y el socio debe asumir el coste de la parte proporcional del mismo, es decir, se paga el coste que ha tenido producir
- Se establece un límite superior de consumo por usuario en torno a 60 gramos por persona al mes.
- No existe ánimo de lucro.
- La Asociación producirá por sí misma el cannabis destinado a las personas socias, sin recurrir al mercado negro.
- La Asociación realizan una gestión transpa-

rente tanto de sus cultivos como de los recursos económicos que generan. Para ello lleva una contabilidad exhaustiva de sus movimientos económicos y un registro actualizado de la forma en que gestionan sus cultivos y distribuyen el producto de los mismos.

- La Asociación es autónoma en su funciona-



miento, no manteniendo dependencia económica ni funcional respecto de ninguna entidad mercantil, política, religiosa o de otro tipo.

• La Asociación C.C.C.P. tienen un carácter democrático, con un mecanismo de toma de decisiones basado en el principio de “una persona, un voto”. Aún cuando existen otros órganos con capacidad para la toma de decisiones, el órgano supremo de gobierno es la Asamblea General de Socias, que tiene la última palabra en cualquier cuestión relativa al funcionamiento del mismo. Cuando sea inviable físicamente la celebración de asambleas, se garantizará que los mecanismos utilizados (compromisarios, plebiscitos, etc.) respetan el principio del sufragio universal.

La Asociación organiza el cultivo colectivo de un monto de cannabis que sirve únicamente para el consumo personal de sus miembros. La capacidad de producción está basada en el nivel estimado de consumo anual, aumentado con una reserva

razonable para contrarrestar el riesgo de cosechas fracasadas y robo, y proveer para una ‘producción de emergencia’ para personas que consumen cannabis con fines medicinales. Las reglas internas incluyen un protocolo sobre la administración de un eventual excedente.

Antes de ser miembro de un Club Social de Cannabis, la persona que lo solicita debe declarar que es consumidor/a de cannabis, o entregar un informe médico en el que conste el diagnóstico, a fin de comprobar que esa persona está diagnosticada de alguna enfermedad para la que el uso de cannabis está indicado, atendiendo para ello a las listas publicadas regularmente por la Asociación Internacional del Cannabis como Medicina (IACM).

La Asociación C.C.C.P. tiene un protocolo para la adhesión de nuevos socios/as que incluye una explicación de sus derechos y deberes, una indicación de la cantidad estimada para su consumo y una conversación privada sobre la historia de su consumo. Ello permite a los clubes reconocer el consumo problemático (psicopatologías) y responder a esta situación. La Asociación C.C.C.P. aplica una política activa de prevención de daños y riesgos y de promoción de métodos más seguros de consumir cannabis entre sus socios y socias.

La Asociación C.C.C.P. lleva un registro escrito exhaustivo del consumo efectuado por sus miembros a partir del cultivo colectivo, registro en el que consta, el número de socio/a, las cantidades retiradas y la fecha de la retirada. Dicho registro se articulará de manera que se garantice en todo momento la protección de los datos personales. Existirá un límite superior en las cantida-

des a dispensar a los miembros, a fin de evitar que se pueda facilitar el uso de terceras personas.

La Asociación C.C.C.P. lleva un registro escrito exhaustivo del cultivo, en el que la asociación certificará las fechas y los cultivos programados en estas, así como los métodos utilizados para el cultivo y las cantidades recolectadas y aptas para su consumo. Se ejecutarán inspecciones aleatorias de los cultivos por parte de representantes de la administración a fin de verificar el emplazamiento, medidas de seguridad y volumen estimado de la producción.

La Asociación C.C.C.P. está caracterizada por su transparencia, democracia y ausencia de fines de lucro. Es y funciona como una asociación, con completa apertura a sus socios y socias sobre las cuestiones financieras, para que los miembros puedan ver cómo se calculan los precios y cómo se gasta el dinero. La Asociación organiza una asamblea general por lo menos una vez por año, donde se discuten y aprueban los informes anuales. Estos informes incluyen un balance completo de ingresos y gastos en el último año fiscal, de acuerdo a las reglas establecidas para este propósito.

Página web de la AICM donde se puede consultar el listado de enfermedades para las que el cannabis es beneficioso:

<http://www.cannabis-med.org/>

Si deseas ponerte en contacto con nosotros, de momento puedes encontrarnos en Facebook como “CCCPAguilar”





MURCIELAGOS

TELECLUB

Liquierzana