

# Mentes Comarciales



# ojos que no ven, ostia que te pegas



elena mostoenvena

*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.*

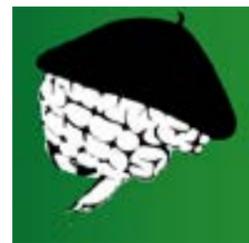
*La opinión vertida en cada artículo es propia de cada autor. Mentes Comarcales no censura la integridad de ninguno de los artículos; lo que si se exige para su publicación es un mínimo de respeto por parte de los colaboradores.*

*Para cualquier aclaración, consulta, sugerencia, o lo que surja, pueden dirigirse al correo electrónico de la revista: [editorial@mentescomarcales.es](mailto: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	
<b>Editorial</b>	3
<b>Hormiga Celeste</b> <i>La Tierra según se mire</i>	4
<b>Seguridad y Control</b> <i>Terror Estatal (parte 2)</i>	6
<b>El pueblo solo decide, si lo hace en asamblea</b>	10
<b>V de Vegeta</b> <i>El ambiente estomacal</i>	20
<b>Hipócrita Sociedad</b> <i>La teoría de la Relatividad</i>	22
<b>BIDAI ONA IZAN! (!Buen Viaje!)</b>	25
<b>La Cantina del Tío Eulogio</b> <i>Empezar de nuevo.</i>	26
<b>Crónicas de una mazmorra</b> <i>GLOBALIZACIÓN o BARBARIE</i>	34



## Editorial *Politicamente Incorrectos*

Después de todo, y dejando a un lado los contratiempos técnicos, volvemos con una nueva entrega, esperemos que lo suficientemente “punzante” para que, mediante el humor (más o menos negro) alguno se de cuenta de lo que hay más allá de la “pantallaca” gigante escupidora de basura.

Parece ser que lo que hasta hace poco conocíamos como “política” no tenía mucho que ver lo que decía en el título.

Estos nuevos políticos con estudios que acabamos de conocer, parece que hacen las cosas de otra manera. Si eres alcalde, o presidente, tienes un trabajo en el que eres el jefe. Y puedes mirar por tí y por tu bienestar o por el bien de “La Empresa”; de momento, esta gente, han empezado a recortar gastos y lujos de los que gozaban los anteriores dirigentes. Lujos que nos habían hecho creer que eran parte del “contrato”, y que era algo normal ver a los políticos como seres superiores o algo así. Gente con pasta (tuya, por cierto) pegándose la vidorra padre. Pero en realidad, nos están empezando a enseñar que no es un “requisito” imprescindible para gobernar.

Poco a poco parece que van cambiando las cosas, con la esperanza de que sea a mejor, aunque sólo sea en algunos “hay-untamientos”... porque en la mayor parte siguen los mismos, o unos muy parecidos, en la mayoría de los casos a golpe de “trapi” o de “sobre” o de “contrato fijo en el ayunta”, o de “pactos” de esos clandestinos, en los que nadie sabe que clase de “cromos” intercambiarán para no quedarse sin su chollo vitalicio. Y si así tampoco hay manera... ¡ya nos juntamos todos en el centro! y aquí no ha pasado nada.

De todas formas está bien. Está bien que haya “movimiento”. Que no estén siempre los mismos al mando.

Ahí había gente que llevaba más de 20 años, y en 20 años te acomodas a la fuerza. Si no estás cómodo, no aguantas 20 años. Aguantas porque estás a gastos “pagaos”. Además, te puedes poner el sueldo que te de la gana. Y si tienes un gasto imprevisto (como puede ser un fiestón por todo lo alto), ya tiras de tarjeta, esa de color negro... que te la dio un señor por no se qué de unos permisos para extraer gas en tu comunidad autónoma, o algo por el estilo.

Debería existir una ley de esas inviolables, que no dejase a ningún cargo político, a todos los niveles, estar ahí más de 4 años. Que no se les permita repetir.

Al principio todos ponen de su parte y se lo curran, pero en cuanto empiezan a estar agusto, se van pudriendo por dentro y ni te enteras, porque en cuanto empiezan a coger confianza y van conociendo el poder, y lo que se puede hacer con el... olvídte. Como decían a Spiderman: “un gran poder conlleva una gran responsabilidad”, pero ya vemos por donde se pasan los poderosos estos las responsabilidades...

Esperemos que esta “nueva casta política” empiecen a hacer las cosas bien y realicen el trabajo para el que se les ha contratado, en vez de engordar la cuenta en Suiza, evadir impuestos y pasar del pueblo.

Esperemos también que no nos empapelen a todos por hacer alguna gracia sobre el señor ese que es muy campechano, su hijo o algún otro ejemplar de la manada, porque según se está poniendo el panorama, al final nos va a seguir dando igual que en Barcelona o Madrid tengan unas alcaldesas que hacen las cosas bien, si por encima, lo que manda es una dictadura.

Sr Ton

**Mentes Comarcales** anúnciate  
o colabora

enviando tus ideas o logotipos a nuestra dirección mail:  
[editorial@mentescomarcales.es](mailto:editorial@mentescomarcales.es)



# Hormiga Celeste

## La Tierra según se mire

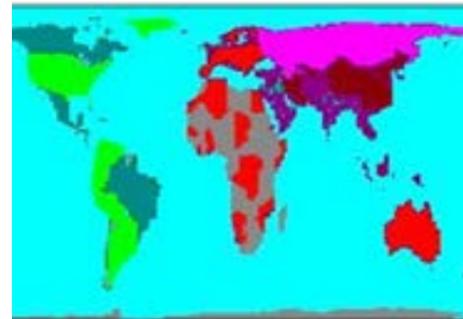
Las apariencias engañan...

Los mapas o proyecciones cartográficas son sistemas de representación gráficos que establecen una relación ordenada entre los puntos de la superficie curva de la Tierra y los puntos de una superficie plana (mapa). Tales puntos se localizan en una red de meridianos y paralelos. Estas proyecciones o mapas pueden hacerse en diferentes superficies, bien en un plano, en un cilindro o en un cono; pudiendo ser equidistantes (que respetan las distancias), equivalentes (respetan superficie o área) y conformes (respetan las formas de los países y continentes), según el objetivo del mapa. Solamente podrán ser respetadas todas estas propiedades en los mapas esféricos.

**LOS MAPAS SON LA FORMA EN QUE VEMOS EL MUNDO.** Creemos que el Norte es más grande que el Sur. Creemos que Europa es el Centro del Mundo ¿Dónde estoy y **dónde voy?** La visión del mundo que tiene cada uno de nosotros es determinante para la proyección de nuestras capacidades y anhelos. Todo hombre se pregunta el Por qué de las cosas y su razón de existir, la filosofía es la encargada de alumbrar el camino. Pero todo parte de una posición terrenal determinada por un espacio físico, que es: el dónde estoy y para dónde voy. Con un mapa irreal, difícilmente podemos acotar nuestro espacio. Existen más de 400 mapas por los que guiarnos, pero vamos a tratar concretamente dos: el que hemos estudiado en el colegio durante años, el de Gerardus Mercator; y el que se intenta implantar en la actualidad en muchas escuelas de todo el mundo, por ser más respetuoso con el tamaños-área de cada país, el de Arno Peters.

Intenta mantener la forma de los continentes y las direcciones

correctamente, para poder trazar los rumbos de navegación con líneas rectas. Pero exagera el tamaño de las tierras a medida que nos alejamos de la línea del ecuador.



Mapa Peters

La solución que adopta Mercator para mantener la forma de los continentes es un estiramiento también en vertical, mayor cuanto más alejados del ecuador nos encontremos

Críticas: las dimensiones, la división norte-sur, la localización de los países.

Vemos a Europa en el centro del mundo, en un Norte más grande que el Sur. Por tanto cada país no está dónde creíamos.

Su objetivo es mantener las proporciones en las áreas. Para ello aumenta la escala vertical de las regiones cercanas al ecuador para compensar el estiramiento en horizontal de las regiones templadas. Se basa en el mapa de James Gall creado en 1856.

Mantiene las áreas proporcionales. La dimensión vertical del mapa se estira o encoge de una manera particular para conseguir que el área de los objetos se conserve, pero se produce una fuerte distorsión en la forma de los continentes, aplastándose ligeramente Europa y Norteamérica. El Ecuador está en la mitad del plano, como corresponde, y los países son proyectados con sus kilómetros en una escala real, sin desproporciones.

Como bien dijo el gran Eduardo Galeano, a quien aprovecho para recordar; *“El mapamundi que nos enseñaron otorga dos tercios al norte y un tercio al sur. Europa es, en el mapa, más extensa que América latina, aunque en realidad América latina duplica la superficie de Europa. La India parece más pequeña que Escandinavia, aunque es tres veces mayor. Estados Unidos y Canadá ocupan, en el mapa,*

*más espacio que África, y en la realidad apenas llegan a las dos terceras partes del territorio africano. El mapa miente. La geografía tradicional roba el espacio, como la economía imperial roba la riqueza, la historia oficial roba la memoria y la cultura formal roba la palabra”.*



Otro ejemplo del etnocentrismo humano, relacionado directamente con el afán de conquista mundial son los mapas chinos. El nombre de “China” se traduce tradicionalmente como “Reino Medio”, o como “país central.” Es por eso que China se ve a sí misma como el país del centro del mundo.



¿Es todo el Norte más grande que todo el Sur?  
Norte: 52 mill. Km2  
Sur: 100 mill. Km2

Distorsiones superficiales en el mapa Mercator



¿Es Europa más grande que Sudamérica?  
Europa: 9,7 mill. Km2  
Sudamérica: 17,8 mill. Km2



¿Es Groenlandia más grande que China?  
Groenlandia: 2,1 mill. Km2  
China: 9,5 mill. Km2



¿Es la antigua URSS más grande que África?  
URSS: 22 mill. Km2  
África: 30 mill. Km2

Si ni siquiera estamos ahí dónde siempre creímos estar, ¿cómo vamos a creernos todo lo que nos cuentan? Y si lo hiciéramos ¿seríamos todos iguales?

Celeste



Mapa Mercator



27 y 28 Junio desde las 11.00h  
**TALLER DE DANZA AFRICANA**

# Seguridad y Control

## Terror Estatal (parte 2)



El Código Penal, por su parte, se halla inmerso en un mar de confusiones debido a la implantación de la cadena perpetua. Durante su larga tramitación parlamentaria el PP se ha encontrado sin socios que defendieran semejante aberración. Pero en estas últimas semanas el PSOE, apelando a su responsabilidad como principal partido de la oposición y a la necesidad de que el pacto antiterrorista lleve su sello, ha decidido aceptar la cadena perpetua y en un gesto de hipocresía sin igual evita mencionarla expresamente, con la ilusión de que no pronunciar la palabra maldita le eximirá de responsabilidad ante este gravísimo atentado contra la libertad, la justicia, la dignidad... Si Franco levantara la cabeza quedaría gratamente sorprendido de lo mucho y bien que progresa la socialdemocracia. Es lamentable que la dictadura franquista tuviese como máximo de cumplimiento en su Código Penal 30 años y hoy a los demócratas no les baste con 40 años de condena, que ya es de facto una cadena perpetua. Saben además que penas más duras no solo no son eficaces sino que por el contrario son contraproducentes. El ejemplo más evidente es el de EEUU donde a pesar de aplicarse la pena de muerte tiene los índices de criminalidad más altos del mundo.

En nuestro país la cadena perpetua se aprobó por primera vez en el Código Penal de 1822 y se suprimió en 1928 durante la dictadura de Primo de Rivera. En realidad se trataba de trabajos forzados que se realizaban en galeras en los presidios de ultramar. Como pena para cumplir en prisión no se instauró hasta 1848. Los reos llevaban una cadena al tobillo sujeta a su cintura o atada a otro penado. En 1870 se mantuvo pero con la posibilidad de indulto a los 30 años. Los códigos penales de Primo de Rivera y Franco no la recogían. Ya tenían la pena de muerte, que a decir verdad no se diferencia mucho de la retórica "prisión permanente revisable". Condenar a una persona de por vida al encierro es la forma más cruel de matarla.

¿Y a quién aplicarán la pena de muerte en vida? A los que tengan como víctimas a menores o personas vulnerables, los que cometan abusos sexuales, los homicidios terroristas, el homicidio del rey o del heredero, los delitos de agresión sexual o lesiones graves con objetivos genocidas y los delitos de lesa humanidad. Esta condena se revisará a los 25 ó 35 años, dependiendo de los delitos y solo si el preso está rehabilitado, que es como pedirle peras a un olmo.

Aunque la prisión permanente revisable es la estrella del nuevo Código Penal, este contiene otros muchos ejemplos que ponen de manifiesto que estamos ante el sistema penal más represivo y retrógrado de

la historia. Y para muestra un botón: se aumenta el límite mínimo de la pena de multa, que pasa de los 2 a los 3 meses; lo mismo ocurre con la pena de trabajos en beneficio de la comunidad que pasa de 1 a 31 días; el tiempo para cumplir la libertad condicional pasa a ser tiempo de suspensión de la pena, de modo que en caso de revocación de la libertad condicional, el tiempo transcurrido no se contará como tiempo de cumplimiento de condena; se elimina la prohibición de imponer medidas de seguridad que priven de libertad si la pena impuesta no es privativa de libertad; se identifica a la persona que tiene trastorno mental con un sujeto peligroso y esa peligrosidad se juzga más por los actos que pueda cometer en el futuro que por los hechos efectivamente cometidos y que tenga una mayor pena por lo que pudiera hacer en el futuro que por lo que ya ha hecho; se prevé que las medidas de seguridad para personas con enfermedades mentales se cumplan en un régimen cerrado, además este internamiento que tendrá una duración inicial de 5 años se puede prorrogar por periodos de 5 años sin límite y cuando finalice imponer una medida de libertad vigilada, en definitiva otra cadena perpetua; la duración de las medidas de seguridad impuestas a los drogodependientes pueden superar la duración de las penas; los hechos que hasta ahora constituían faltas pasan a ser castigados como delitos, aumentando la prescripción que era de 6 meses a 1 año si el delito no supone pena de prisión o a 3 años si el delito conlleva pena de cárcel; los plazos para cancelar los antecedentes penales aumentan de forma exagerada y así para las penas inferiores a 3 años se cancelarán a los 3 años, para penas de 3 a 5 años de prisión el plazo pasa a ser de 5 años (antes 3), para las penas graves el plazo pasa a ser de 10 años (antes 5), para delitos de terrorismo o los castigados con cadena perpetua 25 años, por asesinato y homicidio doloso 20 años, para los delitos contra la libertad sexual 15 años, para los delitos contra la salud pública que acarreen penas superiores a 5 años caducarán a los 15 años, por tenencia, depósito y tráfico de armas, explosivos y municiones, 15 años y por delitos cometidos por organización criminal, 15 años; las ventas de productos protegidos por los derechos de propiedad intelectual e industrial realizadas por manteros que eran faltas, si lo vendido no superaba los 400 euros, vuelven a ser delito; los responsables de webs que ofrecen enlaces donde descargarse obras protegidas por los derechos de autor pueden enfrentarse a penas de hasta 6 años de prisión; será castigado con multa de 3 a 12 meses o prisión de 3 meses a 1 año el que distribuya o difunda a través de cualquier medio, mensajes o consignas que "inciten" a cometer alguno de los delitos de alteración del orden público o que sirvan para "reforzar la decisión" de llevarlos a cabo. (Este artículo es un ataque intolerable a la libertad de expresión); en el delito de atentado contra la autoridad

se amplían los sujetos que tienen esta denominación: ya no se limita a Policía Nacional, Guardia Civil, parlamentarios y miembros del Gobierno, también lo son los magistrados, fiscales, miembros de las Fuerzas Armadas, bomberos, personal sanitario o equipos de socorro, incluso personas que acuden en auxilio de la autoridad y guardias de seguridad privada. Todos ellos están protegidos ante el delito de atentado, pero también en el de resistencia y desobediencia. Los atentados a la autoridad se castigarán con prisión de 1 a 4 años y multa de 3 a 6 meses y de prisión de 6 meses a 3 años en los demás casos. Pero si la autoridad es un miembro del gobierno, un parlamentario, juez, magistrado o fiscal, la pena será de 1 a 6 años y multa de 6 a 12 meses. En cuanto a los que se resistieran o desobedecieran gravemente a la autoridad, sus agentes y a los guardias de seguridad, se les castigará con prisión de 3 meses a 1 año o multa de 6 a 18 meses.

Una mención especial merece el delito de desórdenes públicos que pretende castigar no solo a quienes actúen en grupo sino a quien actuando solo pero amparándose en ese grupo altere la paz pública con actos de violencia o amenace a otros con llevarlos a cabo. La pena impuesta será de 6 meses a 3 años de prisión, la misma con la que se castigará a quien incite a realizar las citadas acciones. Y por si esto fuera poco, se prevé aumentar esta pena, de 1 a 6 años de prisión cuando, entre otras circunstancias, los hechos se lleven a cabo en una manifestación o reunión numerosa.

También estará castigada la ocupación en grupo o individualmente de un domicilio, despacho, oficina, establecimiento o local, aunque esté abierto al público y se cause una perturbación relevante de su actividad normal. Las penas pueden ir de los 3 a los 6 meses de prisión o multa de 6 a 12 meses. Un ejemplo típico sería la entrada a entidades bancarias, una de las protestas más frecuentes de estos tiempos.

Acabaremos con el sabotaje, es decir, causar daños en vías férreas, conducciones de agua, gas, electricidad, interrumpir las comunicaciones o la correspondencia postal, alterando el funcionamiento del servicio, que se castigará con pena de prisión de 3 meses a dos años o multa de 6 a 24 meses.

Ley de Seguridad Nacional: Aún en estado embrionario, tiene como objetivos, según el Anteproyecto, responder a los nuevos riesgos y amenazas del mundo actual y regular una nueva figura a la que denominan "situación de interés para la Seguridad Nacional", una especie de situación previa a los estados de alarma, excepción y sitio. Será declarada por el presidente del gobierno en caso de crisis, o sea, en cualquier momento.

Lo único que sabemos hasta la fecha es que de darse este supuesto se podrán movilizar recursos materiales y personales públicos y privados. Parece en definitiva una nueva versión de la Ley de Movilización Nacional franquista.

En cuanto al primer objetivo apuntado, el de los

riesgos y amenazas, esta ley da cumplimiento a las indicaciones recogidas en la Estrategia de Seguridad Nacional 2013 donde se establecen doce ámbitos prioritarios de actuación, a saber, conflictos armados, terrorismo, crimen organizado, inestabilidad económica y financiera, vulnerabilidad energética, proliferación de armas de destrucción masiva, flujos migratorios, espionaje, emergencias y catástrofes, ciberterrorismo, vulnerabilidad marítima y de las infraestructuras que prestan servicios esenciales para la comunidad. Para hacernos una idea de lo que se nos avecina, mencionaremos solamente alguna de estas líneas de actuación. Por ejemplo, para hacer frente a los conflictos armados proponen fomentar la conciencia y cultura de defensa(...), prestando especial atención a la juventud y fortalecer el tejido industrial español de defensa con la colaboración de Industria, Defensa y Universidad.

En su lucha contra el terrorismo, el pacto firmado recientemente incluye, además de la cadena perpetua, a la que ya hemos hecho referencia, penas de 1 a 8 años de prisión a quien se adiestre a sí mismo o consulte habitualmente páginas en internet con contenidos que resulten idóneos para incitar a la incorporación a una organización, la misma pena está prevista para quien reciba entrenamiento militar(...) de alguna organización terrorista o haya establecido contacto y voluntad de colaborar con ella así como para los que se trasladen o establezcan en un territorio extranjero controlado por un grupo terrorista. La pena puede aumentar hasta los 15 años para los que hayan mostrado su voluntad de cometer alguno de estos delitos o iniciado preparativos para ello. Hasta opinar sobre el asunto, lo que en ocasiones llaman enaltecimiento del terrorismo, estará penado con prisión de uno a tres años. Se aplicará la pena superior si se hace a través de internet.

Se considera también una amenaza la pobreza y la desigualdad siempre que generen conflictividad política y social. Para evitar las posibles respuestas de la población se apuesta por el diálogo social con la connivencia de los "agentes sociales" que se encargarán de mantener la paz social y la eficiencia del mercado de trabajo.

En cuanto a la seguridad energética destacan dos medidas: impulsar la investigación y explotación de yacimientos de hidrocarburos y potenciar el almacenamiento de gas. Así nos iremos preparando para las sucesivas catástrofes que irremediablemente se producirán y de las que según dicen nos quieren proteger promocionando una cultura de prevención que refuerce las capacidades de resiliencia ante emergencias súbitas e inesperadas. Fomentar actividades económicas como el fracking o la inyección de CO2 en el subsuelo con las consecuencias ya constatadas de terremotos, contaminación de acuíferos, devastación del territorio y enfermedades de todo tipo que sufre la gente cercana a esas explotaciones, no pueden llamarse accidentes. Son un atentado a la salud y a la seguridad, esta sí que real, de las personas.



Potes (Cantabria)  
· 942 738 122 ·  
de miércoles a lunes  
de 12:00 a 1:00

11 de julio

**Soldre Reggae Festival**  
(más información próximamente)



# El pueblo solo decide, si lo hace en asamblea

Con este artículo pretendo animar a la gente joven a comprometerse con su entorno y a que participen activamente en la política de su localidad, no estoy hablando de ideología, ni de panfletos, estoy refiriéndome a mediar en los conflictos, aportar frescura y nuevas propuestas, resucitar nuestros pueblitos y buscar modelos políticos participativos, alejándonos del modelo imperante falto de gracia, de dignidad y de coherencia, en el que se premia al que más insulta, al que tiene la cartera más grande y al que menos propone. Aunque penséis que esta filosofía es moderna o nació con el 15 M, sabed que existe en nuestros pueblos desde tiempos inmemoriales una forma de gobierno asamblearia, participativa y sobre todo eficiente.

**Nuestros pueblos se han gobernado tradicionalmente mediante el CONCEJO.**

Para los que no lo conozcáis el CONCEJO es una reunión que requiere la participación ciudadana, todos los vecinos podemos y debemos asistir a Concejo cada vez que se convoca (que mínimo deberían de ser dos veces al año), además podemos y debemos opinar.

En el concejo se vota a mano alzada, un solo voto por cada casa (para evitar que las grandes familias siempre tengan la mayoría absoluta) que encienda su chimenea más de 8 meses al año (no es lo mismo vivir que veranear).



En esta asamblea existen unas ordenanzas de comportamiento: no hablar dos personas a la vez, respetar el turno de palabra, no insultar ni ofender, debatir e intentar llegar a acuerdos para poder tomar decisiones consensuadas. Normalmente el presidente de la Junta Vecinal o Alcalde Pedáneo es el que hace/hacía las

funciones de moderador y dirigía la asamblea. Los vecinos, te cuentan: que antes nadie quería ser "alcalde", que no existía ese "ansia o erótica del poder" que hoy es tan palpable, así que se establecía una especie de "norma no escrita" y cada año le tocaba a un vecino, una especie de sistema de turnos donde tarde o temprano había que pasar por ese compromiso social y hacerlo lo mejor posible, con las cuentas claras.

Evidentemente estas asambleas no son ni eran fáciles, todos sabemos que "pueblo pequeño, infierno grande", pero poco a poco y practicando se iban haciendo las labores. Así se ha gestionado nuestro maravilloso entorno durante cientos de años y así lo hemos "heredado".

En la actualidad los pueblos pequeños están perdiendo casi todas las competencias para gestionar su entorno, dejando el gobierno del territorio en manos de entidades que desconocen las particularidades y características propias de cada lugar.

Como sigamos así, sin participar, sin exigir derechos, sin cumplir obligaciones, criticando cómodamente desde nuestro sofá y dando votos a personajes mezquinos y arribistas, puede que las pocas competencias que todavía están en manos del PUEBLO, es decir de todos, sean completamente absorbidas por un gobierno central, corrupto y desvinculado del territorio.

Despierta coño!!!! Que esta maravilla de entorno que poseemos necesita que participes.

saltapraos





# OPEL



## Aguil Campoo

979 12 22 65

Avda. de Santander, 12  
Aguilar de Campoo

Gracias a nuestros anunciantes  
podemos seguir imprimiendo



si quieres colaborar, contacta con nosotros en:  
[editorial@mentescomarcales.es](mailto:editorial@mentescomarcales.es)

PELUQUERIA

# TUPÉ

CERVERA DE PISUERGA  
TLF. 979 870 039



## A TI, MUJER.

Porque tienes el poder de enamorarte y desamorarte.

La capacidad de seducir con la mirada de quien sabe la magia que su cuerpo esconde.

La potencia de revolver el mar cuando cuerpo, mente y alma se juntan.

La delicadeza del arqueo anguloso y perfecto de cuando el momento más alto de la vida en esos dos segundos, quiere aterrizar.

El poder de vivir y dar vida.

La franqueza de tu figura plena.

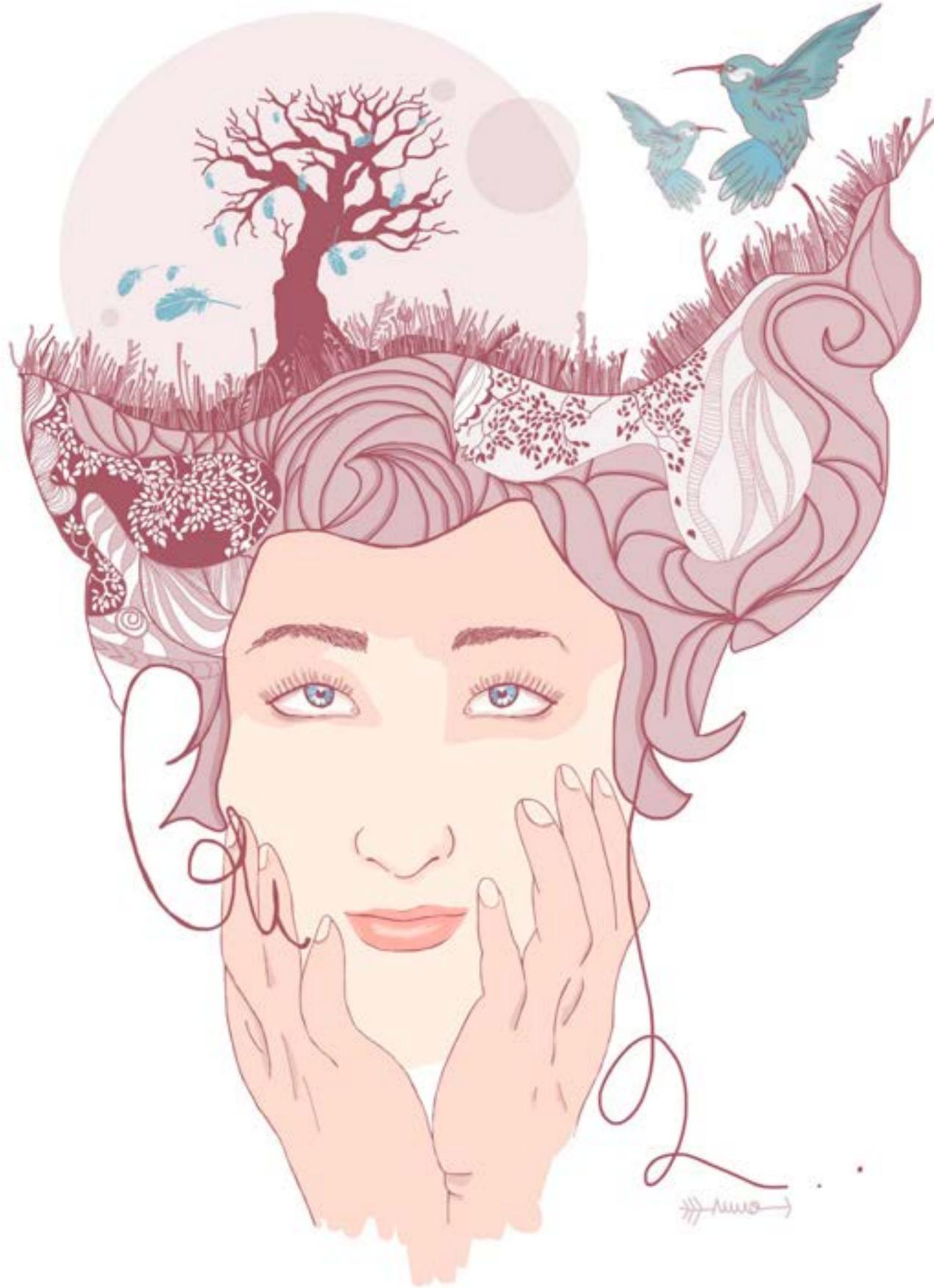
El arte de luchar y defender a los tuyos como una leona.

La locura de quien monta y desmonta su propio tiempo y cada día.

La razón de ser tú y no otra.

Mujer.

*Zarrapastrosa*



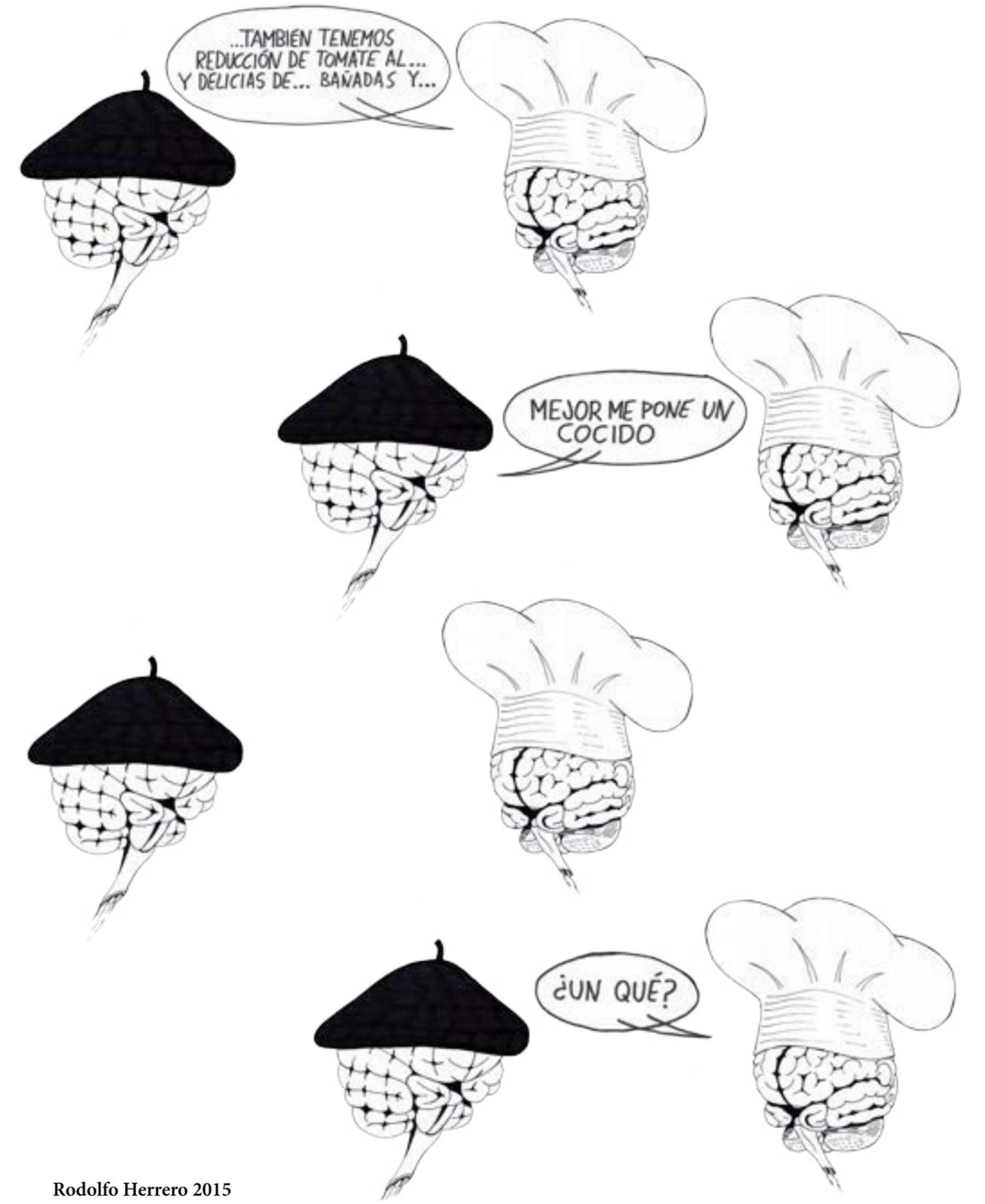
**GRAN OFERTA**  
**350€**

- Armario 1,20x1,20x2,0
- Kit ventilación 125 mm
- Kit iluminación 600w
- Filtro antiolor 125mm
- 20 macetas + platos

**Semilla Dorada**  
GROW SHOP



# Mentes Comarcales



Rodolfo Herrero 2015





# V de Vegeta

## El ambiente estomacal

Como todos sabemos, la digestión es un proceso químico encargado de transformar los alimentos que ingerimos en sustancias más pequeñas que puedan ser absorbidas por nuestro organismo. Durante este proceso, todas las partes implicadas deben de trabajar coordinadas para tener éxito, cuando un eslabón de la cadena falla, los demás se desequilibran, el llamado efecto dominó.

Los desequilibrios de la digestión pueden ser muy variados así como notarse más o menos, van desde las digestiones pesadas, ácidos, hinchazón, gases, etc., y en parte, se deben al mismo motivo, lo que hemos estado comiendo.

Hoy en día, abusamos de determinados tipos de comida, como precocinados, fritos, carnes y azúcares haciendo que nuestro estómago, que ya contiene un ambiente estomacal con un pH ácido para poder diluir los alimentos, se vuelva más ácido aún y ahí es donde radica el problema, en la pérdida de ese equilibrio.

De ahí, frases de sobremesa como "pásame el antiácido que reviento", "parece que me he comido una vaca", etc. Obviamente, las cantidades también son importantes, si estamos comiendo mal y mucho, la sensación será más fuerte. El tema está cuando comes normal y sigues sintiendo esa pesadez, ardores y ácidos. Eso quiere decir que nuestro estómago está sufriendo y puede, no solo producirnos

ese malestar sino también, predisponernos a enfermedades a las que les priven los entornos ácidos, y van desde las tan simples como las caries a las tan graves como el cáncer.

Por desgracia, nadie está libre de padecer una grave enfermedad como esa, pero sí que se lo podemos poner difícil. Está en nuestras manos cuidar de nosotros mismos. Está claro que días de excesos los cometemos todos pero que sean unos pocos, no la mayoría.

Lo primero es saber, que alimentos son acidificantes y cuales alcalinizantes. No se trata en ningún caso de los malos y los buenos, se trata de equilibrio.

Los acidificantes, además de los mencionados anteriormente (precocinados, fritos, carnes, azúcares), están las bebidas carbonatadas, el alcohol, café, chocolate, las grasas, pescados de océano, medicamentos, lácteos y cereales entre otros.

Los alimentos alcalinizantes, son todos ellos vegetales, como el brócoli, zanahoria, col, judías verdes, pepino, berenjena, ajo, lechuga, hongos, cebollas, calabaza, tomates, spirulina, aguacate, fresas, manzanas, uva, pomelo, melón, y muchos más.

Curioso caso el del limón, que pese a ser ácido, cuando entra en contacto con el estómago, se

vuelve alcalino.

Recomendaciones para fomentar el equilibrio de nuestro estómago:

- Una ensalada siempre debería de acompañar nuestras comidas
- Comer vegetales crudos
- Ejercicio físico regular
- Lograr un estado anímico óptimo. Libérate de estrés. Aquello de que los nervios atacan al estómago es una gran verdad.
- Desintoxícate. El consumo de agua tibia con zumo de limón en ayunas es un potente desintoxicador. Es digestivo, depurativo

del hígado, diurético, estimula el sistema inmunológico, equilibra los niveles de pH, es energético y por si fuera poco, ayuda a perder peso.

- Evita los medicamentos siempre que puedas.

Es deber de cada uno ayudar a su cuerpo a funcionar de la mejor manera posible. Recuerda que todo exceso a la larga pasa factura.

**"Cuida de tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir"** (Jim Rohn)

piradelta@hotmail.com

## La Abuela Remedios

### Granos esporádicos

Nadie está libre de despertarse un día cualquiera con un ente en la cara, sabiendo además que cambiará, y por supuesto, será a peor.

Normalmente tendemos a hurgar, preparando una "escabechina", por no hablar del dolor.

Pero no es necesario llegar a las manos, os enseñaré un truco indoloro, rápido y sobretodo, muy efectivo: la cebolla.

Una vez que tenemos a nuestro ente y podemos buscarle un nombre porque está empezando a cobrar vida, vamos a hacer lo siguiente.

Antes de ir a dormir, cogemos una lámina de cebolla, cortamos un trozo lo suficientemente grande como para cubrir a nuestro amigo y lo calentamos hasta que se cristalice (en el microondas mismamente), esperamos a que se enfríe un poco, nos lo ponemos y lo dejamos sujeto con una tirita, un trozo de esparadrapo o similar y a la mañana siguiente veremos el resultado. Durante la noche se habrá llevado a cabo el proceso normal de dos días sin ayuda. Después, con una aguja desinfectada pinchamos con cuidado y saldrá todo sin tener que hacer más, prometo que no duele. Lo más importante es que no hemos tenido que manipular, así que no habrá casi marca.





# Hipócrita Sociedad

## La teoría de la Relatividad

Varias veces he observado mariquitas, de las de siete puntos, para intentar diferenciar individuos y sexos,...pero a mis ojos resulta imposible. Todas ellas poseen la misma capa de colores, el mismo tamaño y casi seguro que parecidas habilidades y normas básicas de comportamiento, por algo siguen reproduciéndose y cumpliendo su función en éste mundo. Estos brillantes escarabajos tienen en todo el planeta hábitos parecidos, quizá coman diferentes bichos en Asia que en Europa, o se guarezcan bajo distintas especies de plantas o de rocas, pero en la base, a donde llegamos a entender son similares. Nosotros, los humanos, si no tuviésemos ese desbordante cerebro nos pasaría parecido, bien es verdad que en tantos años de existencia hemos desarrollado variedades adaptativas de lo más variopintas, pero todos seguimos teniendo patas y brazos, ojos y nariz, y otros órganos más a menos desarrollados. Entre tanta variedad surgen las múltiples opiniones y por ende, las escabrosas argumentaciones.

Lo que os quería explicar es sólo un pequeño escalón de nuestro sofisticado cerebro, y de cómo la relatividad del asunto que se trate puede hacernos crear una opinión, sostener una idea o en ámbitos más extensos crear leyes, normas o gestionar vidas y recursos. Ya hemos hablado en anteriores escritos del exceso de información con que actualmente convivimos, y de la facilidad con la que la transmitimos, y portando esto de base, junto con la necesidad de mantener o buscarse un trabajo, la mentira, el ego, la religión, la ideología política,...crean un batiburrillo la mar de interesante para que los sociólogos sigan encontrando curro al acabar la carrera, pero que para la mayoría de los mortales es un estresante escenario dónde nos cuesta encontrar un nexo de unión lejos de las superficiales conversaciones de la barra de un bar.

¿Cuántas veces utilizamos el mucho y el poco? Quizá el mucho menos que el poco, o quizá al revés...lo que está claro que los polos de distinto signo se atraen y que el menos más el menos es más, aunque casi sólo en las leyes matemáticas.

Si vamos a Polaciones sin hambre y nos metemos entre pecho y espalda un cocido de alubias, cordero y arroz con leche seguramente nos parezca mucho,...pero si vamos al Parador en las mismas condiciones, quizá nos parezca poco y mucho lo que pagamos. Una chica de Mozambique, sin novio venida a Europa quizá la parezca poco todo lo que vea de cuantos chicos se relacione,...pero a una japonesa quizá todo la parezca mucho. A un temeroso de los coches quizá le parezca mucho circular a 120 Km/h, pero a un piloto de carreras quizá le parezca corta la velocidad,... Hay infinitas situaciones para poner ejemplos, y todo debido a nuestra gran diversidad, y por ello cualquier opinión es válida y debe ser respetada, pero cuando utilizamos el mucho y el poco en aspectos de la vida en los que relativizamos de una desastrosa manera para adecuarla a nuestros intereses eso sí debe ser recriminado porque es despreciable.

El lenguaje es un precioso medio de comunicación, pero somos demasiados los zoquetes que opinamos sobre temas que desconocemos con argumentaciones de patio de colegio y cerebro de adultos con su prepotencia incluida.

En éste país pocos conozco que no opinen de fútbol y son capaces de discutir con un entrenador nacional sin bajarse del burro, y también pocos conozco que no opinen de bichos y del monte como si fueran los mayores expertos en la materia, aunque ya sabemos que debe ser un tema tan fácil que todos nos sumamos al tren, sino ¿Por qué hay tantos cargos políticos que no se sabe qué hacer con ellos y les nombran concejales o ministros de medio ambiente sin haber visto ni si quiera nunca un grillo?.

Estoy harto de escuchar que hay muchas avispas, muchos jabalíes, muchos lobos,... ¿Qué significa que haya muchos osos? ¿Alguien los ha contado?, o simplemente ¿Hemos ido sin hambre a un valle cántabro o quizá seamos una japonesa feliz con los veinte pseudopenes encontrados en España? La información corre como la pólvora y a todo el mundo le gusta hablar y contar para acrecentar su ego y no os hacéis idea hasta qué punto puede hacer daño, sino recordad la difusión que tuvo aquella escena de la mermelada que se untó esa chiquilla en sus íntimas partes para que su pequeño perro lamiese mientras en el armario se escondía el famoso Ricky Martin.

Todos somos iguales, pero el cerebro a parte de concedernos la capacidad de adaptación hasta el dominio del planeta ha creado una panda de gilipollas que ojala invaginase su lengua hasta transformarla en oído.

Es asumible que alguien diga que hay muchos tomates en su huerta porque fácilmente puede compararlo con la cosecha de otros años, pero hablar de lo que hay en el monte difícilmente se acertará sin antes conocer el comportamiento de cada bicho, con sus migraciones, mortalidad, disponibilidad puntual de alimento, existencia de hembras en celo, cacerías...Ya hemos advertido que nos creemos que es un tema fácil, del cual, como de tantos otros, hemos cambiado la base científica por apreciaciones y datos de personas que por desgracia poseen algún tipo de interés personal.

El mucho es más que la media, el poco menos de lo mismo, existe una base para utilizar estos adverbios, y ojalá fuésemos más intuitivos y sólo nos relacionásemos para conseguir alimento sin agotar los recursos, protegernos sin eliminar a los competidores y aprovechar ese chollo que tiene nuestra especie animal de continua capacidad sexual y dejásemos la lengua para otros fines más nobles que el pordiosero y prepotente lenguaje que emplean demasiados individuos rastreros.

*La borrega*



caminen  
hacia  
arriba

elena mostoenvena

# SU SANTIDAD



## BIDAI ONA IZAN!

(!Buen Viaje!)

*“Viajar es un ejercicio con consecuencias fatales para los prejuicios, la intolerancia y la estrechez de mente. (Mark Twain)*

Hace algunos días se me ocurrió realizar una especie de vídeo-fórum con un grupo de menores de 7 años. Para ello recurrí al director Peter Docter y a su gran película *Up*.

La idea era tratar los valores de amistad, generosidad, solidaridad, el respeto hacia los animales, entre otros. Al menos trabajar alguno de ellos. Incluso me hubiese conformado con tan sólo uno. Pero no. Fracasé estrepitosamente en mi intento. Lo único que logré, después de ver la película, fue el jocoso comentario de uno de los pequeños: “sería absolutamente increíble vivir en una casa a varios metros del suelo”.

Pues bien, si usted ha visto esta película de Pixar con alguna pequeñuela o pequeñuelo que ha llegado a la misma conclusión y aprovechando que llega el buen clima (todo el “buen clima” que se puede esperar en nuestra zona), he aquí mi propuesta:

Para los amantes de la Montaña Palentina en particular y del montañismo en general, si dejamos de lado nuestro Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre y nos adentramos un poquito más al este de la península, encontraremos otro paraje natural: el de Gorbea. Las faldas de este conocido monte, ubicado en la provincia de Vizcaya, se sitúan muy cerquita de las Zuhaitz-Etxeak, unas preciosas cabañas construidas en los árboles, a 17 metros sobre el suelo: las más altas de Europa.

¿Quién dijo que disfrutar de la naturaleza está reñido con la comodidad? Al contrario que en las tradicionales tiendas de campaña, en estos “alojamientos naturales” levantarse por la mañana no supone un tremendo dolor de espalda. Además, a esas alturas, puedes disfrutar de una espléndida vista de pájaro mientras desayunas. Eso sí, esta experiencia no es apta para quien padece vértigos, que deberá conformarse con dormir en uno de los carros cingaros hechos de madera que incorpora el complejo.

Este tipo de instalaciones podrían ser englobadas dentro de la tendencia “glamping”, un nuevo concepto que mezcla las acampadas y el glamour. Y es que a pesar de encontrarnos en medio de la naturaleza podemos disfrutar de comodidades dignas de un hotel: agua corriente, ducha y electricidad, por ejemplo. Sin duda, el lugar idóneo para vivir, aunque sea por un día, la experiencia “Up”.



Teniendo en cuenta que por nuestra zona tenemos un poco el alma salvaje de “Mowgli”, y que hoy en día, muchos tenemos los bolsillos sin tela, es una suerte contar con un lugar así tan cerquita de casa. Aunque, sin lugar a dudas, viajar a otros países sea la mejor fuente de enriquecimiento personal, no siempre podemos permitirnoslo. En esos casos, cuando nos tenemos que conformar con excursiones nacionales, nos podemos consolar sabiendo que en nuestro país encontramos este tipo de joyas naturales.

Sin ir más lejos, el ex editor de la revista Playboy, Albert Podell, quien a lo largo de 50 años ha viajado por los más de 190 países que conforman la Tierra dejó claro que, entre su pequeña lista de países favoritos estaba España.

Tal vez no consiga mi objetivo en un vídeo-fórum, pero al menos, de vez en cuando, puedo disfrutar de una escapada fugaz a uno de esos sitios mágicos que esconden nuestros preciosos paisajes.

Bayas Silvestres.





# La Cantina del Tío Eulogio

## Empezar de nuevo.

Era una soleada, aunque fría, mañana de primavera, la mañana que fui caminando hasta la cantina del tío Eulogio. Habría como quince kilómetros de distancia desde mi casa, pero el cielo despejado y los primeros rayos de sol en semanas me animaron a hacer el camino. El exceso de ociosidad provocado por la falta de empleo también tuvo algo que ver, pues aun teniendo todo el tiempo del mundo, parece que no encontraba ni tiempo para encontrarme conmigo mismo y hacer eso que parece tan pasado de moda, que no es otra cosa que pensar. Reflexionar. Y coger perspectiva.

La mayor parte del camino la hice siguiendo el arcén de la carretera comarcal, la última parte, por un camino que marcaba una hermosa ruta. Esta ruta, que bordeaba las laderas del estrecho valle, se internaba por un robledal con increíbles ejemplares y, a su salida, topaba con un arroyo cristalino que surcaba la parte baja del pueblo, al otro lado de la carretera del lugar donde se ubicaba la cantina regentada por Pepín. Curiosamente, con Pepín me encontré en dicho arroyo. Con Pepín, su vara de avellano y dos de sus gorrinos, a los que había llevado a beber allí.

Joder Pepín, ¿así que te sacas los gorrinos de paseo?

¡Hombre! También tienen derecho, ¿no?

Aquella mañana Pepín estaba de buen humor. Supongo que hay que estarlo para llevarse los cerdos de paseo. Caminamos juntos hacia la cantina, mientras me contaba el mal tiempo que hizo el día anterior y la cantidad de gente que tuvo por la allí, hecho que le llevó a preguntarme sobre mi búsqueda de trabajo.

Nada Pepín, no se mueve nada. Es como si de la noche a la mañana se hubiese convertido uno en un inútil.

¡Eso ni en broma! -Replicó Pepín. -Si uno no tiene respeto por sí mismo, ¿quién lo va a tener?

Desde luego razón no le faltaba, pero estar parado en este mundo de hoy en día, no deja de ser un proceso autodestructivo como cualquier otro. Al principio guardas esperanza de reengancharte

sin dificultades. Con el paso de los días empiezas a ver cómo no resulta tan fácil como esperabas. El horizonte va oscureciéndose y, con el paso de los meses, empiezas a culparte. Si hubiera hecho... si hubiera estado... Comienzas a tener mil pasados, y a no vislumbrar ningún futuro.

¿Pensaste en lo que te dije? ¿Lo de venirte a echarme una mano?

Sí, de hecho le he estado dando bastantes vueltas. Quizás sea lo mejor, por lo menos así mantendré la cabeza ocupada en lo que sale algo. ¿Sigue en pie?

Por supuesto, ¿por quién me tomas? Si algo tengo es palabra, y será lo último que me quiten. ¿Cuándo quieres empezar?

Cuando tú me digas Pepín. A mandar.

Pues si te parece te enseño hoy donde están las cosas y si quieres, empiezas mañana.

La parte de atrás de la casa que acogía la taberna, era donde Pepín tenía sus animales, y hacia allí fuimos a albergar a los cerdos. Se entraba por un antiguo portón de chapa, por el que accedías al corral. Arrimado al monte por un lado, y a la casa por otro, compartían vecindario cerdos, gallinas y el jefe del corral, un enorme mastín que respondía al nombre de Rufo. Aunque lo de responder es un decir, pues si no fuese por la respiración que hinchaba su lomo, cualquiera diría que estaba vivo y no era una estatua tumbada bajo un viejo carro. La cuadra, que tiempo atrás albergaba a las vacas, hoy servía de vivienda a cuatro hermosos chones. Pegando estaba el gallinero. Había también un pequeño cobertizo, donde guardaba la leña, la herramienta y un antiguo remolque con un montón de palos para la huerta. Un par de bancos custodiaban, a ambos lados, la entrada trasera a la casa, justo al borde del césped por donde se esparcían las gallinas, en el corral que servía como punto de encuentro para todas estas estancias.

Una vez con los cerdos a buen resguardo, nos dirigimos a la cantina, donde estaba Ramón leyendo una revista, probablemente pasada de fecha. Ramón es un vecino del pueblo, del que se podrían decir muchas cosas con tan solo un pe-

queño vistazo. De porte elegante, aun vistiendo una clásica camisa de cuadros, que asomaba sobre un añejo jersey verde y unos oscuros pantalones de pana, algo clareados por el uso. Ojeaba a través de unas grandes gafas el gastado papel de una antigua publicación comarcal que hace meses dejó de editarse, pero que Pepín aun guardaba con celo en una estantería al lado de la barra. Sus canas y abundantes pliegues de la piel adelantaban una cierta edad para todo aquel que lo miraba, así como la dureza de sus facciones y el color de su piel delataba toda una vida trabajando en el campo. El tamaño de sus manos apoyaba esta idea, la determinación de su mirada también. Sus ojos parecían haberlo visto todo y, aun así, la mirada parecía mantener la curiosidad de un niño. Joder Pepín, ya estaba por asaltarte la barra, me tienes seco, - dijo Ramón según nos vio entrar. Será que a estas alturas no sabes todavía donde está la cerveza - contestó Pepín.

La familiaridad era tal en la taberna del tío Eulogio, que a menudo, si Pepín estaba haciendo labores, los habituales de la parroquia se servían y apuntaban sus propias consumiciones. Esto tampoco era lo habitual, y menos si llegaban forasteros, pero siempre había alguien dispuesto a ayudar si la situación lo requería. El "hoy por ti mañana por mí" que dicen.

¿Qué te parece este muchacho Ramón? - Dijo señalándome. - Va a venir a hacerte compañía al otro lado de la barra, que no doy abasto con tanto telar.

Bien me parece. Un chaval majo claro que sí, ya le he visto más veces por aquí, ¿qué tal muchacho? - Dijo extendiéndome su gran mano.

Muy bien Ramón, aquí andaremos echando una mano, que se nos hace viejo Pepín y no puede con todo.

Aah... y que lo digas. Va perdiendo correa el jodido - dijo soltando una breve carcajada.

El tabernero se acercó con tres cervezas con las que convidarnos mientras iniciamos una agradable charla. A veces, dependiendo de los interlocutores, podías pasarte el día charlando, riendo, recordando tiempos pasados... Por desgracia, pueblos como este vivieron tiempos mejores. Los nuevos ritmos del presente hacen que la gente abandone los pueblos por lugares más grandes, con más oportunidades. Como si no fuese una gran oportunidad vivir en un lugar tan hermoso. Como si en un sitio así no se detuviese el tiempo como se detiene. Como si se pudiera hacer en una ciudad la cantidad de cosas que en un pueblo se pueden hacer a lo largo del día.

Tres rondas después, acompañadas de un par de raciones de huevos rotos, Ramón se despidió, pues le esperaban en casa. Allí quedamos el tabernero y yo, que tras explicarme donde se encuentra cada cosa y cómo funciona la cafetera me preguntó si estaba seguro. Nunca lo había estado tanto. Después de pasar toda la mañana, primero en ruta y luego en agradable conversación, me sentía como nuevo, como en casa.

Mañana a las 8 aquí y empezamos.

Gracias Pepín, mil gracias. No sabes lo que te agradezco esto.

Tampoco vamos a ponernos sentimentales joder, para eso estamos, - respondió.

Para eso estamos. Así de fácil. Así de sencillo. Sin más complicaciones, así fue, cómo de repente, volví a creer.

Tremendo Delirio



# Bar Castillo

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



# REFLEXIONES AMBIENTALES

## Compras colaterales

Hola, me llamo Chenopodium quinoa, Quinoa para los amigos. Soy de los Andes, me gustan las alturas ya que crezco entre los 2.500 y los 4.000 metros, y puedo presumir de ser el único pseudocereal que ofrece una proteína completa, integral y sin gluten.

He sido cultivada en ecológico y a pequeña escala desde hace más de 5.000 años, alimentando con gusto a mis cultivadores bolivianos. Hoy en día estoy de moda, y todo aquel que gusta de un alimento sano y saludable, me busca.

Al principio eso me gustaba, pero ahora... me siento sucia. Me llaman "grano de oro de los Andes" y creo disputas entre agricultores bolivianos y peruanos, quienes por mi gran demanda mundial, han implantado una producción a gran escala en tierras donde por siglos me han cultivado artesanalmente en parcelas familiares; familias que ahora ya no pueden permitirse alimentarse del grano que ha sido base durante siglos al triplicarse mi precio, convirtiéndome en menú para pudientes. Además, estas familias empobrecidas empiezan a pelearse por las escasas tierras a la altura en que crezco, y quieren cultivarme ocupando nuevas tierras vírgenes, las cuales se explotan estropeando el equilibrio del suelo con un monocultivo intensivo que destruye la biodiversidad y requiere fertilizantes para seguir explotando... Y yo no quiero eso, no quiero ser culpable de ese crimen.

Lo que más me duele es que esta situación ha sido provocada inconscientemente por las personas que buscan una alimentación responsable, respetuosa

con el medio ambiente y la salud... pero no me están haciendo un favor ni a mí ni a nadie salvo a sí mismos... ¿Realmente su salud es comparable a la destrucción de mi entorno? Comer sano no debería de provocar hambre y desigualdad en otros países sin remover conciencias... sobretodo conociendo una alternativa como solución: El consumo local.



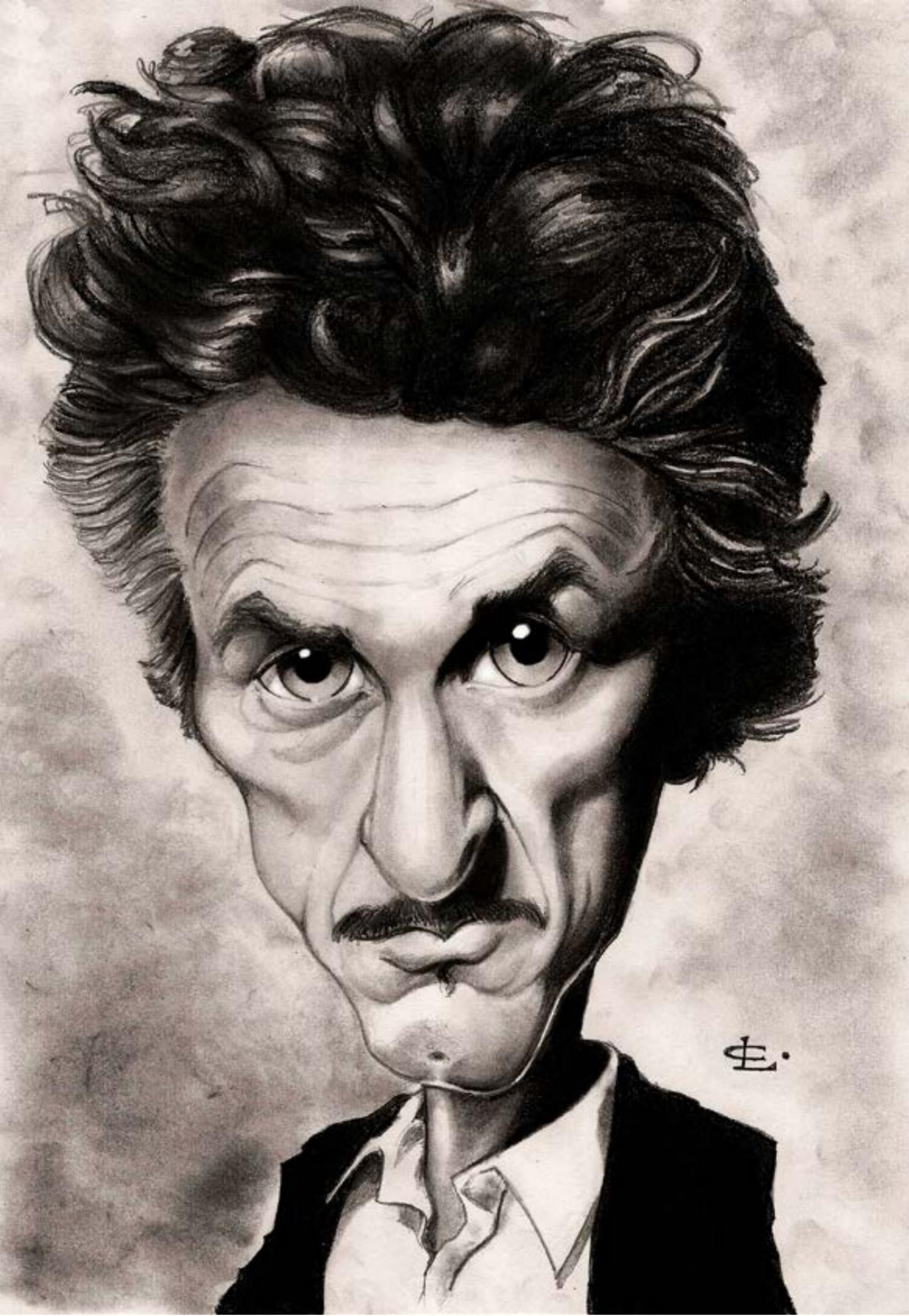
Como alternativa existen multitud de alimentos locales que no me tienen casi nada que envidiar, además de carecer de mi elevado precio y mi involuntaria capacidad de destrucción.

Los alimentos únicos que al igual que la Quinoa contienen los aminoácidos esenciales, son por ejemplo la espelta, la levadura de cerveza, los lácteos y los huevos (Mejor "felices" ya que son más nutritivos); y además, la combinación de legumbre con cereal, ingeridos diariamente sin necesidad de que sea en la misma comida, también completa todos los aminoácidos esenciales para ti. Los celíacos ya sabrán que todo cereal tiene gluten menos el arroz y el maíz.

Todo lo anterior enriquecido con fruta, verdura, frutos secos y grasas vegetales, aderezado con un poco de movimiento de panderero (correr, pedalear, pasear...) dará forma a un cuerpo sano que puede ser el tuyo, sin necesidad de quitarle el pan a ninguna familia pobre del otro lado del mundo. ¡Piensa globalmente y actúa localmente!

*Ardilla*





## Suciedades y angustias

Una sociedad enferma de sí misma,  
donde para ser, otro debe ser menos,  
es una sociedad donde el carisma  
es el infierno, pero se finge los cielos.

Una sociedad insegura y distante,  
donde para ser, más hay que tener,  
es una sociedad terca y diletante  
que no quiere hablar, escuchar, o ver.

Una sociedad sin gestos sinceros,  
donde prima un individuo alienado,  
es una sociedad que tapa agujeros  
cogiendo tejas del vecino de al lado.

Y así, seguimos sordos al defecto  
que por no querer ver, nos debilita,  
seguimos dependiendo del efecto  
de un alimento que es kriptonita.  
Comemos ego, ego, ego al infinito,  
no queriendo ver sino lo bello.

No se da cuenta ningún principito  
que la mierda nos llega hasta el cuello.  
Una sociedad sin memoria del pasado,  
donde para ser, has de tener padrino,  
es una sociedad con destino marcado,  
con un lado fotogénico, y otro asesino.  
Una sociedad que presume de ignorante,  
es una sociedad abocada al fracaso,  
donde nos hace parecer más importante  
que una conciencia justa, beber del vaso.  
Una sociedad que lleva muriendo siglos,  
es una sociedad que nunca cambia,  
donde para que no manden los mismos,  
habría que borrar media España.

Y así, seguimos sordos al defecto,  
pensando que no va con nosotros,  
seguimos dependiendo del efecto  
de miserables palabras, más que de rostros.  
Comemos ego, ego, ego al infinito,  
no queriendo ver sino lo bello,  
sin reparar en que para ser bonito  
no basta con ponernos ese sello.

Cris Drakkan



Megasygigas

Reparamos  
tú móvil



[www.megasygigas.com](http://www.megasygigas.com)

979 12 26 94



# La Cazuela de Apa

## Arroz con Costilla de cerdo y verduras varias para 20 personas

### Ingredientes para el arroz:

- Un costillar de cerdo
- 2kg Arroz Bomba
- 6 L de caldo de ave (cuya receta también se indica)
- 4 Tomates maduros
- 7 Alcachofas
- Pimiento rojo y pimiento verde (Al gusto)
- ½ kg de judías verdes
- 1 cabeza de ajos
- Un sobre de azafrán
- Una cucharada de pimentón picante
- Un manojo de espárragos verdes
- 3 Patatas
- Una cerveza
- ¼ L de Aceite de Oliva
- 2 Pimientos Choriceros
- Perejil
- Sal y pimienta
- Laurel

### Ingredientes para el caldo:

- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- pimienta negra en grano
- 1 hoja de laurel
- aceite de oliva

### 1º PREPARACIÓN DEL CALDO:

En una olla grande ponemos cuatro cucharadas de aceite.  
-Ponemos las verduras a sofreír.  
-Acompañamos las verduras con el esqueleto de pollo que por supuesto puede ir acompañado de unos muslos que darán más sabor a nuestro caldo.  
-Echamos los granos de pimienta y la hoja de laurel.  
-Rehogamos 2 minutos a fuego

fuerte y añadimos el agua (6 litros aprox.)  
-Cocemos todo durante ½ hora y esperamos a que hierva.  
-Quitamos del fuego y colamos.  
-Ponemos el caldo a fuego suave hasta hervir para que esté a punto para nuestro arroz.

### 2º PREPARACIÓN DE LA PAELLA:

Costillas:  
-En una paellera de unos 60 cm de diámetro ponemos media cabeza de ajo picada con unas cucharadas de aceite.  
-Troceadas y salpimentadas las costillas de una en una vertemos en la paellera  
-Freímos las costillas con el ajo unos 20 minutos hasta que dore.  
-Sin apagar el fuego, colocamos las costillas radialmente en la paellera y en el centro ponemos los pimientos cortados en trozos grandes. Añadimos una cucharada de sal.  
-Tras los pimientos echamos las judías y las alcachofas (bien limpias y cortadas en cuatro gajos).  
-Ponemos un par de cucharadas de sal y seguimos rehogando la mezcla.  
-Añadimos los espárragos limpios y sin la parte fibrosa.  
-Cortamos las patatas, colocamos los demás ingredientes en el perímetro de la paellera y dejamos el centro libre para que se hagan las patatas.  
-Cuando las patatas estén blandas añadimos la cerveza y dejamos que se evapore.  
-Rayamos los tomates y también

en el centro junto a las patatas.  
-Echamos el ajo el pimentón el azafrán y el pimiento choricero cortado muy fino.  
-Rápidamente añadimos el tomate y rehogamos mezclando todo en paellera, pues ya es hora de añadir el arroz.

Arroz:  
-Sofreímos el arroz dos minutos con el fuego al máximo.  
-Vertemos el caldo hirviendo que teníamos por ahí y mezclamos bien durante 8 minutos a fuego máximo.  
-Rectificamos de sal y bajamos el fuego al mínimo y tenemos otros 10 minutos.

“Nota: Una vez que mezclamos el arroz con el caldo bien repartido por la paellera no lo movemos más.”

### \*\*Truquillo de chef\*\*

*Si nos gusta el socarrat (que en la base el arroz quede tostado), al final de la cocción del arroz añadimos un buen chorro de aceite en forma circular por la paellera y subimos el fuego durante un minuto.*

No olvidéis que es muy importante lanzar el caldo hirviendo para que “sufrá” el arroz y quede en su punto.

Siguiendo estas instrucciones nos saldrá la paella perfecta, siempre que apaguemos el fuego y la dejemos reposar. Espero que guste la receta y se ponga en práctica.



SENSEI  
centro de estética

Rizarzuela 11, Palencia  
979107572

NAils & CO.  
manicura 9€ ManiPedi 25€  
Semipermanentes 20€  
Pedicura 19€





# Crónicas de una mazmorra

## GLOBALIZACIÓN o BARBARIE

El otro día cayó en mi poder un documento en el que se reflejaban los objetivos del desarrollo del milenio, objetivos que desde la Organización de las Naciones Unidas (sí, esa que mantiene la paz y la igualdad exitosamente en todo el globo terráqueo), se marcan para tener cumplidos en un período de años próximo, pero que por muy lejos que se vayan Marty McFly y Terminator juntos, todavía no creo que lleguen a divisar. Estos objetivos son: 1. Erradicar la pobreza extrema y el hambre. 2. Lograr la enseñanza primaria universal. 3. Promover la igualdad entre géneros y la autonomía de la mujer. 4. Reducir la mortalidad infantil. 5. Mejorar la salud materna. 6. Combatir el VIH/SIDA, el paludismo y otras enfermedades. 7. Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente. 8. Fomentar la asociación mundial para el desarrollo.

Escrito en el papel, todos los objetivos son propuestas correctas, muy éticas, que velan por el bienestar de la humanidad y que puestas en práctica acabarían con todos los males que acechan a los habitantes del mundo. Pero la realidad no es así. Todos los objetivos aquí propuestos no se corresponden con la realidad ni con las verdaderas prácticas de los estados occidentales, que por una parte aportan dinero para que los países se desarrollen pero por otro lado siguen expoliando sin piedad a esos mismo países y a los pueblos más desfavorecidos y olvidados. Desde el Norte se siguen vendiendo armas a los países del sur, alimentando así la deuda que estos tienen contraída con occidente, que nunca van a poder pagar. Estas armas con las que desangran continentes como África o América Latina, y mientras el discurso de organismos y potencias mundiales se basa en la promoción de la paz, los líderes europeos y norteamericanos se ríen de todos llenándose los bolsillos. Estas guerras, alimentadas

con armas europeas, camuflan el gran negocio que a la vez implica el expolio de tierras buscando piedras preciosas, petróleo, madera, coltán, minerales, etc. Se sigue recurriendo a países en vías de desarrollo para obtener mano de obra barata y así abaratar costes y enriquecerse con el sufrimiento de los más débiles. Sigue presente el problema de la inmigración en el cual muchas personas tienen que abandonar su país de origen huyendo de estas guerras y de esta explotación, siendo recibidos con desprecio y odio en las naciones que son responsables de su situación y cuyos habitantes también tuvieron que emigrar en el pasado. A quitar el trabajo y no adaptarse. Valientes ignorantes.

Los europeos para así “aliviar” esta situación de desigualdad, ceden un dinero al desarrollo para que estos países se valgan por sí mismos. Pero este dinero no llega a la diezmada y humillada población, sino que va a parar manos de dictadores como Obiang, Gadafi, Noriega, Mubarak, Mohamed VI o su predecesor Hasan II. Todos estos dictadores, eran y son recibidos como auténticos líderes de estado por gente tan “ilustre y campechana” como los Reyes de España, y son ayudados a blanquear su dinero por bancos españoles a los que se les llena la boca con palabras como progreso, emprendedor o desarrollo (Botín cabrón que bien estás bajo tierra). Nunca se van a conseguir erradicar los principales problemas de pobreza, guerra, enfermedad, explotación y muerte (y los dirigentes de la ONU y la UNESCO lo saben) si no desaparecen de una vez las desigualdades, presentes de por sí en el sistema capitalista occidental en el que la Globalización cada vez hace más daño.

JJ Eskandaleras.



~~WAR~~t



descubre la  
**Edición Digital**

**Mentes Comarcales**





**NO TIRE COLILLAS**  
**PELIGRO**  
**DE INCENDIO**

*ENTRADA*