

LA Opinión

25.000
EJEMPLARES

NOVIEMBRE - 94

Ej. gratuito

Tf: 474 24 60

Nº-23

PEÑUELAS
ARGANZUELA

POR FIN SE INICIAN LAS OBRAS EN LA PLAZA PEÑUELAS



Los vecinos contra la droga y
la inseguridad



Nueva asociación frente a la
expropiación en Legazpi

CERVECERÍAS

BOCADILLERÍA

LA JOYA de los BAGUETTE

MINI DE CERVEZA GRATIS



EL GRAN VUELO

BAGUETTILANDIA

EL REY de las PULGAS

Las noches de Madrid LA GRAN CENA

Tres cosas hay en la vida que causan un gran placer: comer, beber y jo...
De Madrid al cielo pero... pasando por EL GRAN VUELO

Moratines, 10

Reservas al tf: 517 62 32

Miguel Servet, 4

La Opinión

DIRECTORA:

Geni González Alonso



REDACTORA JEFE:

Fini S. Pizarro

REDACCIÓN:

Silvia Fonseca

Choni Soto

Puri G^a Calderón

M^a Jesús M. Herguido

Berna Chaves Prado

Carmen Cabal

MAQUETACIÓN:

Carlos Cabezas

Paloma Pérez

COLABORADORES:

M^a Carmen Martínez

Mari Isabel García

Conchi Esteban

Julia Gracia

Evodio Santos

Isabel Andino

Laura Rodríguez

Montse Plaza Díaz

Eva Pascual

FOTOGRAFÍA:

Daniel Durán (FOTO-SUR)

CORRECTORES:

Paloma Fragua

Carlos A. González

DIBUJO:

José Manuel Fernández

Juan Miguel Gómez

PUBLICIDAD:

Fernando Puerta

FILMACIÓN:

AUTOPUBLISH • CUATRICOMÍA

IMPRESIÓN:

IGRÁFICAS

Depósito Legal: M 36062 - 1992

Esta revista no se identifica necesariamente con las opiniones que libremente expresan los vecinos.

Esta revista se hace sin fines lucrativos.

Agradecemos públicamente la colaboración prestada por los vecinos y comerciantes del barrio que hacen posible esta publicación y su tirada de 25.000 ejemplares (Control de tirada por la Asociación de Comerciantes).

Editada por el Centro Vecinal Humanista de Peñuelas-Embajadores
c/ Labrador, 18. Tf: 474 24 60

Editorial

Son muchos los vecinos que mes a mes nos animan a continuar en esta ardua labor de editar esta publicación y así poder estar puntualmente con todos vosotros. El hacer una revista barrial realmente no es tarea fácil, y desde luego no se podría hacer si no se contara con vuestro apoyo. Ciertamente, cada mes nos llegan más artículos de vecinos para publicar, y a veces nos resulta muy difícil poder complacer a todos.

Pero no podemos olvidarnos de que el hecho de que llegue la revista al buzón de vuestras casas o que la puedas recoger de tu tienda habitual, ya no solo depende de nosotros, sino de la ayuda decidida de los comerciantes del barrio que si bien se benefician de esas inserciones de publicidad, también hacen posible que más de ochenta mil vecinos tengamos un medio de comunicación en donde todos podemos expresar con total libertad nuestras quejas, opiniones, observaciones, etc...

Una de las preguntas que nos hacen muchos vecinos es: "¿qué es lo que os empuja a editar esta revista?". Sería muy fácil la respuesta y se entendería rápido si dijéramos: "sacar dinero", pero cuando no es ese el objetivo, cuesta explicar que "beneficio" se saca, porque ese "beneficio" no es algo tangible, que se pueda coger y tocar. Tiene que ver con una especie de satisfacción personal de hacer algo que no acaba en uno, sino que llega a otros, y que tiene que ver con esa actitud voluntaria, solidaria y luchadora, así como con la coherencia personal de tratar de hacer lo que se piensa y se siente. En definitiva poner en práctica lo que se puede llamar un estilo humanista.

Uno no tiene mas que darse una vuelta por el barrio, para ver las carencias y necesidades de los vecinos. El luchar por mejorar esta situación es poner nuestro granito de arena en la ya antigua lucha de la humanidad contra todo aquello que ha estado produciendo dolor y sufrimiento a las personas y todo aquello que ha coartado su libertad. Y en este momento, esto nos lleva a plantearnos la transformación del sistema de valores que nos ha llevado a esta situación actual de egoísmo, recelo, incomunicación, sumisión, etc.. A su vez, como este sistema de valores que está instalado en la sociedad, está también en uno mismo, todo lo que cambie en uno cambiará en el barrio.

El análisis es sencillo. Si caes en cuenta que es más positivo comunicarte y ser solidario, y lo asumes, producirás actos de ese estilo, y los que te rodean (fami-

lia, amigos, compañeros, pareja...) estarán cambiando contigo.

De esta reflexión surge una propuesta: la de agruparnos y organizarnos todos aquellos que vemos que hay que dar una respuesta a este sistema cosificador e inhumano. Así pues, la idea es trabajar por el desarrollo personal en función de la transformación social, poniendo a las personas como valor central.

Uno tiene que optar. O nos ponemos a bregar todos juntos, o nos cruzamos de brazos en actitud nihilista diciendo que no se puede hacer nada, justificándonos al afirmar que la mayoría lo cree así. Hace 500 años la mayoría decía que la Tierra era plana y quemaban a la gente por opinar lo contrario; hace menos de 200 años la mayoría decía que algo más pesado que el aire no podía volar; hace tan solo unos años la mayoría pensaba que el Muro de Berlín iba a permanecer durante muchos años mas.

Esta idea de transformación de la sociedad, en nuestro caso se concreta en mejorar este barrio donde nos ha tocado vivir, y ese cambio tiene que empezar en nosotros también. Y como nada se consigue sin esfuerzo, uno tiene que dar esos primeros pasos sin esperar a que otros los hayan dado antes.

Vamos, que tienes que ponerte en marcha. Infórmate, y a participar con nosotros.



SUPER DEPORTES

DE TODO, PARA TODOS

Ofrecemos buenos precios.

Damos calidad y buen servicio.

Abarcamos prácticamente todo en "tiempo libre" y deporte.

c/ Embajadores 41 - B^a ext. Telf: 530 52 73
Ctro. comercial Embajadores - Mercado S. Fernando

RUIZ Y BARCELÓ

- ASESORÍA JURÍDICA
- SERVICIO INTEGRAL DE EMPRESAS

c/ Moratines 22, 4^o-D, Esc 2^a (MADRID)
Tf: 474 73 11 - Fax: 517 58 34

PASTELERÍA - BOMBONERÍA



c/ Ercilla, 11
Tf: 517 06 53

Rovier
TU REPOSTERÍA DEL BARRIO

Endulza tu vida

Onda Arganzuela



En estos últimos días de emisión, hemos tratado de ir haciendo un poco de rodaje de los diferentes programas que tenemos previstos, y si bien aún tenemos muchas cosas que mejorar, lo cierto es que tenemos la ayuda de algunos profesionales que con su experiencia nos están facilitando la tarea del aprendizaje.

Queremos agradecer a muchos de los vecinos que nos sintonizan, sus llamadas de aliento porque la verdad es que las necesitamos. Anima saber que te escuchan y que gusta la idea de una radio al servicio de los vecinos de Arganzuela.

De todos modos ya sabéis que necesitamos de vuestras críticas (constructivas) para mejorar. Todas las indicaciones que nos hagáis las tendremos en cuenta y solo os pido que ahora que estamos empezando seáis tolerantes con los fallos, que con toda seguridad cometeremos.

Todavía no llegamos con total perfección a determinados lugares del distrito, tenemos que mejorar la antena y algunos equipos, pero todo se conseguirá con vuestro apoyo, vecinos y comerciantes, porque sabemos que contamos con vosotros.

Si queréis participar en esta emisora solo tenéis que llamarnos al teléfono 517.23.37 o pasaros por la calle Peñuelas número 1 a partir de las 7 de la tarde.

Y si te asusta eso de los micrófonos ya sabes que hay muchas maneras de apoyar sin que haya que salir por las ondas. Anímate, ven y participa con este grupo de vecinos que estamos llevando adelante "Onda Arganzuela".

PROGRAMACIÓN

LUNES

16h - 17h	Música variada
17h - 19h	Magazine "El balcón de Arganz."
19h - 20h	Pop español
20h - 21h	Deportes
21h - 22h	Dedicatorias
22h - 23h	Música de siempre
23h - 00h	Poesía

MARTES

16h - 17h	Música alternativa
17h - 19h	Magazine "El balcón de Arganz."
19h - 20h	Música bakalao
20h - 21h	Temas sociales
21h - 22h	Dedicatorias
22h - 23h	Música disco
23h - 00h	Juntos en la noche

MIÉRCOLES

16h - 17h	Música popular
17h - 19h	Magazine "El balcón de Arganz."
19h - 20h	Rock variado
20h - 21h	Cine
21h - 22h	Dedicatorias
22h - 23h	Música de los 70 y 80
23h - 00h	Juntos en la noche

JUEVES

16h - 17h	Música melódica
17h - 19h	Magazine "El balcón de Arganz."
19h - 20h	Música melódica
20h - 21h	Ayer, hoy, mañana
21h - 22h	Dedicatorias
22h - 23h	Música heavy
23h - 00h	Juntos en la noche

VIERNES

16h - 17h	Música diversa
17h - 19h	Magazine "El balcón de Arganz."
19h - 20h	Años 60
20h - 21h	Magazine
21h - 22h	Dedicatorias
22h - 23h	Música recuerdo
23h - 00h	Juntos en la noche

CIBELES PIEL PELETERÍA

- FABRICACIÓN PROPIA
- TRANSFORMACIONES
- ARREGLOS
- SERVICIO A MEDIDA

MODA VAQUERA

*Vaqueros desde
3.500 pts.*

FINANCIACIÓN

PLAZA DE PEÑUELAS, 3

BABY PARTY

- Celebraciones de cumpleaños y fiestas infantiles.
- Excelente cafetería para los padres y acompañantes.
- Servicio de custodia de niños por horas.

¡Anímate y ven a conocernos!

c/ FERNANDO POO, 23
TLF. de RESERVAS:
539.38.85

Nuevo Estilo

Tf: 473 13 81
 Pº Esperanza, 23
 Horario: 9.30 h. - 18.30 h.

PELUQUERÍA UNISEX

- ★ Depilación a la cera normal y nueva técnica individual, sin calor ni dolor.
- ★ Tratamientos Faciales y Corporales.
- ★ Vendas frías.
- ★ Últimas técnicas en Estética.



**Choni
Soto**

SEGURIDAD CIUDADANA

El pasado 4 de octubre se celebró en el Salón de Plenos de la Casa del Reloj la reunión anual sobre Seguridad Ciudadana. Presidió la reunión D. Clemente Torres, Concejal Presidente del distrito de la Arganzuela. Asistieron el Concejal de Seguridad, un representante del Delegado del Gobierno, los comisarios de los distritos de la Arganzuela y de la Latina y los responsables de la Policía Municipal del Distrito.

Fue una reunión interesante en la que los datos que nos ofrecieron eran algo contradictorios, ya que según el comisario de la Arganzuela el número de delitos ha disminuido, sin embargo, el responsable de la Policía Municipal, Sr. Gallego, aseguró que el número de intervenciones de este Cuerpo se había incrementado con respecto al año anterior.

Por parte de los asistentes, concejales del PSOE, IU y algunos vecinos se pidió una mayor intervención en las zonas conflictivas del barrio, Méndez Alvaro, Peñuelas, Parque de la Arganzuela y Fernando Póo. Un vecino del barrio de Casablanca, pidió una mayor presencia policial en ese barrio, ya que según él, debido a la falta de alumbrado, sufren la invasión de "yonquis". Otro vecino de la calle de Fernando Póo, también pidió la presencia policial en dicha calle, pues se producen muchos delitos reiteradamente y aunque confirma la eficacia de las dotaciones que acuden cuando se les llama, es bien cierto que cuando llegan el delito ya se ha cometido y poco pueden hacer. Esto podría solucionarse si se patrullara por esta calle más a menudo.

A estas y otras peticiones contestó el Sr. López Collado, Concejal de Seguridad, asegurando que se actuará en las zonas conflictivas y que el mayor problema es la limitación de medios, sobre todo humanos.

Esta es una síntesis de lo que dió de sí la Reunión Anual sobre Seguridad Ciudadana. En opinión de esta Revista, todos tomaron buena nota y creemos que tratarán de mejorar el servicio

El pasado día 3 de Octubre se celebró el Día de la Policía Nacional. La comisaria de Arganzuela ofreció un VINO ESPAÑOL al que asistieron diversas personalidades del barrio. "EL CENTRO VECINAL HUMANISTA" y "LA OPINIÓN" han tenido el gusto de estar presentes en dicha reunión y de conocer a nuestro nuevo Comisario Jefe, al que agradecemos su invitación y su disponibilidad para con nuestro medio de comunicación.

Así mismo queremos felicitar a los agentes condecorados por una especial actuación llevada a cabo en nuestro barrio.

Lavapies - Tirso de Molina contra la droga

El barrio se ha movilizado en contra del tráfico y consumo de drogas. La situación se hacía insostenible.

A principios de Septiembre nos reunimos en "Cibes" con algunos vecinos y comerciantes. En esta reunión nos pusimos de acuerdo en:

- Llevar a cabo las acciones de forma no-violenta.
- Tratar de que se organizara entre el máximo de asociaciones, grupos, vecinos y comerciantes.
- No realizar únicamente una manifestación de protesta, sino "ocupar" las plazas con actividades lúdicas y de relación realizadas por los vecinos.

A partir de aquí se han realizado muchas actividades: reuniones, asambleas, recorridos por las calles, una gran manifestación el día 22 con más de dos mil personas, reuniones con el Delegado del Gobierno y la Concejala de Centro, actividades infantiles y lúdicas todos los fines de semana, y el 21 de Octubre una concentración frente al Ministerio de Interior.

Después de todas estas acciones de protesta hemos conseguido que nuestro barrio esté

mucho mejor, ya no existe tanto tráfico y consumo de drogas en las calles y que los vecinos nos estemos relacionando más. La conclusión es clara: con la unión se pueden conseguir muchas cosas.

Desde "Cibes" proponemos seguir trabajando en base a los siguientes puntos:

- 1º Ver la droga como un problema social creado para distraer, adormecer y aniquilar a la juventud, siendo los principales responsables los grandes traficantes y sus cómplices.
- 2º Unirnos todos los vecinos, comerciantes, asociaciones, colectivos, etc, que estemos por la labor y llevar adelante un trabajo eficaz y permanente.
- 3º Usar la no-violencia como forma de acción.
- 4º Elaborar un plan integral contra la drogadicción desde diferentes frentes: educación, salud, rehabilitación de drogodependientes, apoyo a sus familiares, seguridad (fuerzas de seguridad o autodefensa no-violenta), legislación, etc.

Jesús Arguedas
Portavoz del Centro Barrial Humanista "Cibes"



Su concesionario LANCIA en el barrio.

Condiciones especiales para todos los vecinos de la zona.

THEMAMOTOR S. A.



Concesionario Oficial Lancia Themamotor:

Exposición: Pº de Acacias, 50. Tel: 517 20 54. MADRID 28005

Post-venta: Pº de Acacias, 3. Tel: 517 68 44 / 21 82 (Fax: 517 24 83)

Almacén Central de Recambios, y Talleres de Chapa y Pintura:

c/ San Dalmacio, 49-51. Polígono Industrial Villaverde Alto. Tf: 505 34 46 (Centralita)

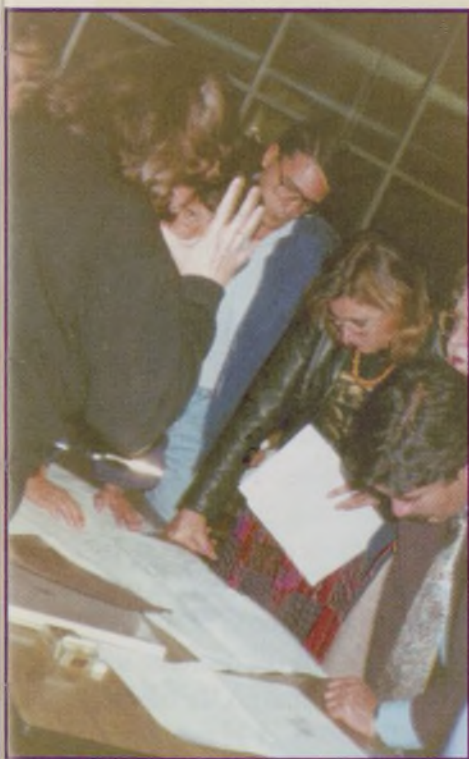
"MOVIDA" EN EL ANTIGUO EDIFICIO DE CERVEZAS "EL AGUILA"

Eva M^a
Pascual



El pasado 6 de octubre se convocó una reunión vecinal con motivo de dar a conocer la modificación del Plan General de Ordenación Urbana de Madrid (PGOUM) en el ámbito de El Águila Alcatel, que arranca del convenio suscrito (Mayo 1993) por las Consejerías de Educación y Cultura y Política Territorial de la Comunidad de Madrid con la Mercantil El Águila, S.A.

Los comparecientes: María Rocas (Responsable de Urbanismo de las asociaciones Regionales de Vecinos), Vicente (Técnico de las Asociaciones) y Concha Arranz (Portavoz del PSOE en Arganzuela), expusieron los datos, según los cuales, el ámbito de actuación queda dividido en tres unidades:



La primera en el área aportada por El Águila, que se desarrollará por el sistema de compensación; la segunda, en terrenos de Alcatel, se realizará por el sistema de cooperación; y la tercera, en dos parcelas discontinuas (Mejorada del Campo y Canarias-Juan Martín el Empecinado) que se producirán por expropiación.

Según esto, el Ayuntamiento llevará a cabo dos fases:

1 - Avance de la modificación. La CAM construirá en los terrenos de El Águila un Centro Cultural, trescientas viviendas (150 de protección oficial y 150 libres), un hotel y zonas verdes.

2 - Aprobación provisional, donde se muestran las sugerencias vecinales, y tras el visto bueno aparecerá en el Boletín de la CAM.

Por otra parte, con la recalificación, a Alcatel le salen muchas más viviendas (850), lo que provoca un desequilibrio que aumentaría el nº de las viviendas de precio libre (más de 30 millones cada vivienda), descendiendo las de protección oficial, equipamientos y zonas verdes.

Con todo lo expuesto, "la prolongación del Eje de la Castellana", ha motivado el cambio de oficinas por viviendas (mayor rentabilidad) y, consecuentemente, la masificación de colegios, centros de salud, aparcamientos, transportes, y las ya de por sí escasas instalaciones deportivas de Arganzuela.

También se hizo referencia a dos problemáticas inmediatas: la instalación de pantallas acústicas en Ramírez de Prado (para evitar los ruidos de la vía) y la rehabilitación de la estación Sur de Autobuses, cuando se inicie la construcción de la nueva a principios de noviembre.

ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA DE LA ASOCIACIÓN "CENTRO VECINAL HUMANISTA", EDITORA DE "LA OPINIÓN"

En la Asamblea General Extraordinaria celebrada en Madrid el 20 de Octubre de 1.994 se aprueba la composición de la nueva Junta Directiva de la asociación "Centro Vecinal Humanista de Peñuelas-Arganzuela" quedando de la siguiente manera:

- Presidente: D^a. Serafina Sánchez Pizarro
- Vicepresidente: D^a. María de los Ángeles Zamorano Echevarría
- Secretario: D^a. Ascensión Soto Morales
- Tesorero: D. Fernando Puerta Andrés
- Vocal 1º: D. José Luis Blázquez Gómez
- Vocal 2º: D^a. Bernarda Chaves Prado
- Vocal 3º: D. José Luis Gómez-Plácito Carrero

En esta Asamblea General Extraordinaria se aprueba también la modificación de los Estatutos: la asociación pasa a denominarse: "Centro Vecinal Humanista de Peñuelas-Arganzuela", en vez de "Peñuelas-Embajadores"; y en cuanto al tipo de asociación pasa a ser socio-cultural, en lugar de solamente cultural. Se añaden a los fines de la asociación el fomento y el fortalecimiento de la relación con asociaciones e instituciones, y también toda actividad encaminada a mejorar el medio social. La asociación desarrollará sus actividades dentro del municipio de Madrid, es decir, pasará a ser una asociación municipal y no autonómica. En cuanto a la economía, se aprueba establecer para los socios, una cuota semestral mínima de 1.000 pts, que podrá ser revisada anualmente.

FIESTA VECINAL DICIEMBRE-94

Estamos organizando una **fiesta vecinal**, en el próximo número de la revista os comunicaremos lugar, día y hora.

Los niños que se preparen, habrá concurso de disfraces, las bases en el Centro Vecinal / La Opinión.

¡Vecinos Ayudarnos! en la organización de esta fiesta. **Pásate por el Centro Vecinal en Labrador, 18.**

ASÓCIATE y 1º) Recibirás la revista mensualmente, 2º) Tendrás prioridad en el asesoramiento jurídico, 3º) Recibirás información de actividades.
(La cuota de socio es de 1.000 pts semestrales)

FICHA DE ASOCIADO	
CENTRO VECINAL HUMANISTA DE PEÑUELAS-ARGANZUELA	
NOMBRE	TELEFONO
PRIMER APELLIDO	FECHA NACIMIENTO
SEGUNDO APELLIDO	PROFESIÓN
DIRECCIÓN	DNI
CÓDIGO POSTAL	FIRMA
CIUDAD	

Enviar a: Centro Vecinal Humanista, c/ Labrador, 18, 28005 Madrid

BODHIDHARMA Fitness Center

★★★★★

- GIMNASIA CON APARATOS.
- AEROBIC.
- STEPS.
- MANTENIMIENTO.
- KARATE.
- FULL-CONTACT.
- FISIOTERAPEUTA.
- RAYOS UVA.
- SAUNA GRATIS.
- YOGA.

MORATINES, 18
Tf: 517 28 16 - 517 45 28

MATRICÚLATE EN NOVIEMBRE Y TE REGALAMOS UNA SEMANA DE VACACIONES ¡PODRÁS IR CUANDO Y CON QUIEN QUIERAS!



TOLDOS EMBAJADORES

FABRICACIÓN PROPIA E INSTALACIÓN

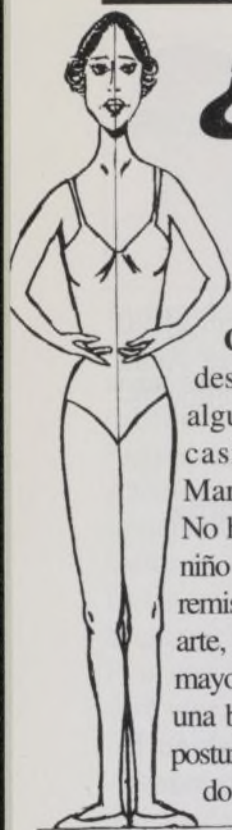
MANUALES ELÉCTRICOS AUTOMÁTICOS



PRESUPUESTOS GRATIS

c/ Eugenio Selles, 3
Tel: 473 33 69

28045 MADRID
Fax: 473 22 04



¿Qué es la danza?

Comienza el nuevo curso, y llega el deseo de que el niño o la niña, realice alguna actividad extra-escolar. Los niños casi siempre toman clases de Artes Marciales, las niñas: BALLET.

No hay ninguna contraindicación para que un niño practique ballet. Pero algunos padres son remisos a que sus hijos varones practiquen este arte, piensan que se van a afeminar. No hay mayor virilidad en un hombre cuando levanta a una bailarina en sus brazos para realizar una postura de esas que a todos nos enamoran cuando vemos un Ballet. Los modales suaves se deben al ejercicio que practican.

Pretendo hablar de la Danza en general, pero sobre todo, de "Nuestros Bailes".

La Danza Española

La Danza Española, es con mucho, la más variada y original que existe en el mundo es tal la variación de pasos que cualquiera de ustedes puede comprobarlo, a lo largo y ancho de toda la geografía española. No sólo eso, estos bailes pertenecen al folklore popular, pero la Danza Española es algo más, mucho más...

El Flamenco

El baile flamenco, no las rumbitas, es algo mucho más serio, muy profundo, con bailes de difícil ejecución, en los que el bailarín o bailarina han de poner una parte muy importante de su sentimiento, de su personalidad, de su arte, además de conocer el compás, el ritmo. Todo ello se logra tras largos años de estudio, aunque es un baile muy temperamental, racial.

Algunos investigadores, entre los que me encuentro, opinan que el Flamenco tiene su origen en el norte de la India, donde existen bailes muy parecidos, la diferencia es que los bailarines los ejecutan descalzos y nosotros con zapatos de tacón. Los gitanos, gente nómada, los trajeron a Andalucía, enriqueciéndolos con las características de los distintos países por donde pasaban, como Egipto de donde toman el nombre: egipcianos, y por transposición: GITANOS.

Victoria Serrano



Su cultura, se encontró al llegar AL-ANDALUS con la cultura árabe-andaluza y dio nacimiento al FLAMENCO.

La Danza Clásica Española

Algunos autores opinan que la danza clásica española es una de las variedades de la Escuela Bolera, a mi juicio, no es así.

La danza llamada Clásica Española, en sus coreografías, toma elementos de todos los estilos del baile español, refinándolos pero con plena libertad. La Escuela Bolera, tiene una estructura propia, unos pasos de baile que la caracterizan como tal, reconocidos mundialmente y estudiados con interés por especialistas y eruditos en la materia. Sus pasos tienen dos siglos de antigüedad como poco y presentan una característica particular, la variación que se realiza hacia la derecha se repite de nuevo hacia la izquierda como en el "Olé de la Curra". Son las llamadas danzas del siglo XVIII.

El Ballet Clásico

Nace en Francia, aglutinando en uno solo todos los estilos de Danza que recorrían las Cortes Europeas, desde la Comedia del Arte Italiano hasta las danzas Rusas y los bailes Españoles de la época de Luis XIV, ya que la esposa del monarca era española.

En cuanto a la formación de una alumna/o es bien sabido, que las clases de ballet o danza española bien dirigidas, producen múltiples beneficios:

- Corrigen defectos derivados de malas posturas.
- Fomentan la disciplina y la auto-superación.
- Educan el oído.
- Favorecen el sentido de la armonía y el control del movimiento.
- Relajan a los nerviosos.
- Mejoran el rendimiento escolar en general.

La danza exige toda una vida de preparación, mucho esfuerzo y sacrificio pero da mucho al mismo tiempo, en especial, la satisfacción de ver progresar a los alumnos y los aplausos del público. Esto es lo que nos empuja a seguir trabajando.

Dra. M^a Isabel García Internista



Factores de Riesgo

Se llama "Factores de Riesgo" a aquellas situaciones que cuando existen pueden llegar a producir una enfermedad. Hoy vamos a referirnos a los Factores de Riesgo Coronarios, a los que son capaces de causar las enfermedades de las arterias coronarias que son las que irrigan el músculo cardíaco, es decir los factores que intervienen en la producción de enfermedades del corazón.

Las cardiopatías, como también se les llama, se pueden manifestar de diferentes formas: como un dolor anginoso, un infarto del miocardio, una insuficiencia cardíaca, o como una muerte súbita. Los factores de riesgo coronario han sido estudiados con gran interés en todo el mundo, ya que se ha demostrado que actuando sobre ellos es posible disminuir el número de enfermos (morbilidad) y el número de muertes (mortalidad) por enfermedades del corazón, que como sabemos, son la Primera Causa de Muerte en todos los países desarrollados.

Los principales Factores de Riesgo Coronarios son: la Hipertensión Arterial, el aumento de los lípidos sanguíneos (colesterol, triglicéridos), y el sedentarismo.

La Hipertensión Arterial se demuestra con la toma de la tensión arterial, que se encuentra por encima de los valores aceptados como normales de acuerdo a la edad. Al principio el paciente no tiene ningún síntoma y sin embargo, la hipertensión está causando daño en el organismo. Para decir que una persona es hipertensa debe haber tenido cifras tensionales altas al menos en tres ocasiones. La Tensión Arterial se debe tomar en el brazo derecho, y el paciente debe estar sentado. Cuando se diagnostica tiene que ser evaluado por un médico y él le indicará los análisis necesarios para determinar la causa y decidir cual será el tratamiento que la persona debe realizar.

Con el tratamiento el médico debe lograr llevar las cifras de tensión arterial a las normales y de esta forma se evitan complicaciones cardíacas, cerebrales y renales. Entre éstas están el Infarto de miocardio, las trombosis cerebrales, la insuficiencia renal, etc.

Por esto es muy importante que en cada consulta el médico le tome correctamente la tensión arterial, y si está elevada que se haga el tratamiento necesario. Sólo así evitará complicaciones. En nuestras manos está dar mas años a nuestra vida y más vida a nuestros años.

Elaboración de todos los productos de panadería y bollería - pastelería

ESPECIALISTAS EN HOSTELERÍA

Cien Años junto a usted
calle Ercilla, 27 - 28005 Madrid

Tf: 517 02 68* / 517 05 84 / 517 04 56
(* Contestador. Fax: 517 29 16)



CALZADOS Y REPARACIONES

Amado



c/ Labrador, 12 - Tf: 517 27 46

Emilio
Núñez

Veterinario

Pescado: no lo compre a ciegas

Tal y como les prometimos en el número de Septiembre de la Revista, comenzamos este mes una serie de artículos enfocados al consumo, para su realización contaremos con la colaboración de especialistas en los temas a tratar.

Este mes contamos con la colaboración de Rocío Ceballos, Licenciada en Veterinaria en la Rama de Bromatología y Tecnología de los Alimentos, que nos explica los criterios que se deben seguir para determinar la frescura de los Pescados que se encuentran a la venta en nuestros mercados.

Pescado, no lo compre a ciegas:

Junto con la carne, la leche y los huevos, el pescado es una fuente de proteínas en la dieta de los Españoles. La especial composición de su grasa lo hace compatible con la prevención de enfermedades cardiovasculares, lo cual confirma las bondades de la "dieta mediterránea".

El pescado es, además, fuente de vitaminas del grupo B y liposolubles (A,D), estas últimas especialmente en el pescado azul.

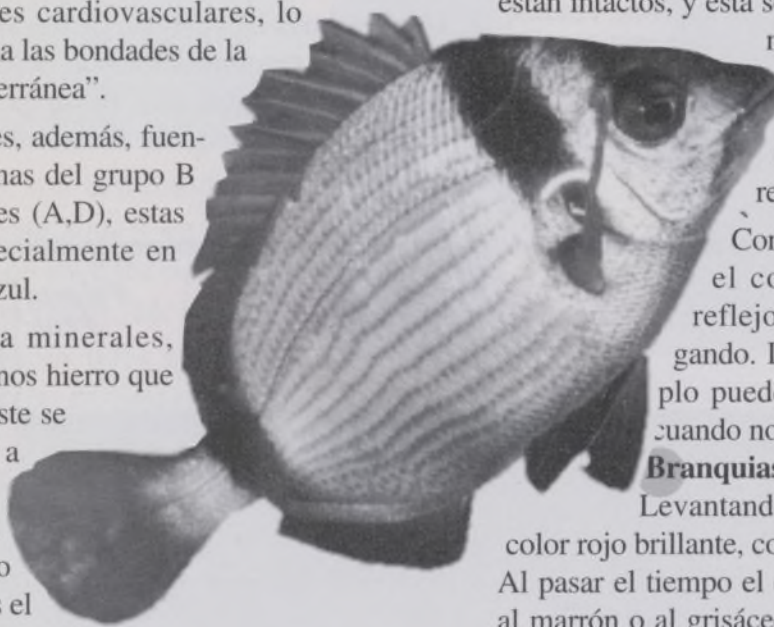
En cuanto a minerales, contiene menos hierro que la carne, y este se encuentra

mayormente en el "músculo

rojo" (que es el

que tiene una coloración más oscura y dependiendo de la especie su situación es distinta, se aprecia fácilmente al cortar el pescado en rodajas).

Merece la pena destacar que aquellos pescados que se consumen con sus espinas (boquerones fritos, chanquetes, sardinas en lata...) son especialmente ricos en calcio.



CARACTERÍSTICAS PARA RECONOCER EL PESCADO FRESCO:

Consistencia:

El pescado fresco tiene sus carnes consistentes, duras. Al apretar con el dedo no debe quedar huella, o esta ha de desaparecer inmediatamente.

Hay que hacer notar que esta prohibido tocar los productos que se venden sin envasar. Por lo que esta prueba tiene poco valor en la práctica, pero si la podemos hacer en casa.

Cuando el pescado se altera su carne se hace más blanda y aparecen huellas por aplastamiento. Permanece la huella a la presión con el dedo.

Color de la piel:

El color del pescado fresco es el típico de la especie. Los pigmentos y manchas de la piel están intactos, y esta se presenta cubierta de una mucosidad natural que le da un aspecto húmedo y brillante que se mantiene sin necesidad de estar regándolo continuamente.

Con el tiempo la piel se seca, el color se va yendo y los reflejos metálicos se van apagando. Los salmonetes por ejemplo pueden volverse casi blancos cuando no están muy frescos.

Branquias:

Levantando el operculo, se ven de color rojo brillante, con las láminas separadas. Al pasar el tiempo el color se apaga, tendiendo al marrón o al grisáceo, y las láminas se adhieren unas a otras.

Ojos:

Deben tener una aspecto vivo y brillante (el pescado "te mira"), con el cristalino lo más transparente posible. El ojo ha de estar lustroso, llenando por completo la órbita.

Poco a poco ira nublandose, apareciendo un velo blanquecino. El globo ocular va hundándose en su órbita, adquiriendo un aspecto mustio.

Olor:

Ha de ser un olor a mar, debiéndose desechar cualquier pescado que huela desagradable o a amoníaco. Recuerde que estos olores se intensifican al cocinar el alimento.

Algunos peces, como el congrio, la raya o el tiburón, debido a su metabolismo, tiene enseguida un ligero olor a amoníaco. Pueden consumirse si no es desagradable.

Todos estos caracteres no pueden valorarse aisladamente, ya que han de tomarse en conjunto. En general, puede decirse que todo pescado que tenga un olor agradable y que presente uno de estos caracteres, o todos juntos: Ojo brillante y saliente, Branquias fresca y rosadas, firmeza y rigidez, es un pescado fresco.



Jose Ibáñez

UN SOLAR AL DESNUDO

En Septiembre de 1993, en el número 10 de la revista "La Opinión", se denunciaba que la valla del solar, situada en la calle Labrador nº 14, había sido rota. Actualmente la valla ha sido de nuevo derribada y el solar vuelve a ser un foco de basura, a pesar de la limpieza ocasional que realizan los Servicios Municipales..



Solar de la calle Labrador

Desde este mismo medio volvemos a recoger las protestas de los vecinos del barrio y hacer la misma llamada al responsable del solar, para que tome las medidas oportunas.

CLÍNICA VETERINARIA EMILIO NÚÑEZ LÓPEZ

- CIRUGÍA
- PATOLOGÍA
- RAYOS X
- VACUNACIONES
- URGENCIAS
- BAÑOS TERAPEÚTICOS
- BAÑOS ANTIPARASITARIOS
- LIMPIEZA ULTRASÓNICA DE BOCA
- PELUQUERÍA
- ANÁLISIS CLÍNICOS

HORARIO DE CONSULTAS:

- DIARIO:
Mañanas: 11.30 - 2
Tardes: 5 - 8.30

- SÁBADOS:
Mañanas: 11.30 - 2

Tf: 474 53 82
Particular: 574 31 77

c/ Divino Vallés, 38
28045 Madrid

Hobby Time España, s.l.

CLASES TÉCNICAS TIFFANY: GRABADO Y MOSAICO



BELLAS ARTES DEL VIDRIO Mayor surtido de vidrio artístico:

ARMSTRONG, BULLSEYE, DESAG, KOROMO, SPECTRUM, UROBORUS, YOGHIUGHENY

Exposición y Venta:

Jaime El Conquistador, 6 (28045 MADRID)
Tel. y Fax: (91) 473 10 39



REMODELACION DE LA PLAZA DE LAS PEÑUELAS

Julia Gracia



En Junio de este año "La Opinión" con la colaboración de Julia Gracia, denunció el lamentable estado en que se encontraba la Pza. de las Peñuelas. Actualmente y gracias a la labor de todos los que, con esfuerzo, hacemos esta publicación, vecinos y colaboradores, las obras de remodelación han comenzado.

A continuación reproducimos la carta enviada por Julia y en nombre de todos los vecinos, agradeciendo a D. Clemente Torres, Concejal Presidente de la Junta Municipal de Arganzuela, las obras que se están realizando en nuestra Plaza de las Peñuelas, suponiendo que cuando esté terminada quedará preciosa.

"Deseo agradecerle la carta que me ha remitido en contestación a la mía en la que le indicaba el lamentable estado en que se encontraba la Plaza de las Peñuelas en nuestro Distrito.

Como usted muy bien sabe, las obras de remodelación ya han comenzado y espero con expectación el resultado final.

Para mí ha sido una grata sorpresa ver como nuestras peticiones tenían eco en la Junta Municipal, a la que los vecinos vemos "tan lejos". Esta experiencia me ha demostrado que debemos romper el "miedo" burocrático y mantener una fluida comunicación entre todos.

Presentándole de nuevo mi agradecimiento, le envío un cordial saludo."

Una vez más ha quedado demostrado que los medios de comunicación son potentes instrumentos para conseguir elevar la voz de los ciudadanos y dirigirla allí donde queremos que suene.

CONFLICTO SOBRE LA EXPROPIACIÓN DEL POLÍGONO "ARGANZUELA - MANZANARES"

Paloma Pérez



Sábado, 22 de Octubre a las 14 horas. Se reúnen en el bar Cangas situado en la c/ Teniente Coronel Noreña, inquilinos, arrendatarios, propietarios de locales y viviendas, y trabajadores de las empresas de la zona, todos ellos afectados en la remodelación. En presencia de un abogado, deciden crear una asociación de lucha con el nombre "Asociación Arganzuela - Manzanares".

La finalidad de esta asociación es unirse y luchar colectivamente para que la expropiación si se produce, sea compensada justamente. Se hará fijando un programa de objetivos a seguir, averiguando cuál es el Plan General de Ordenación Urbana vigente en Madrid, y que pretende hacer el Ayuntamiento en esta zona.



Larmen
LENCERÍA



MODA PENSADA PARA TI
y el sujetador de moda "WONDERBRA"

PRECIOS SIN COMPETENCIA
Visítenos y se convencerá

c/ Las Naves, 15 - 28005 MADRID - Tf: 474 40 05

ILUMINACIÓN
YÁÑEZ
LA CASA DE
LAS PANTALLAS



- Lámparas de Straass (10% dto.)
- Pantallas de encargo
- Focos
- Apliques
- Plafones
- Halógenos
- Bombillas

PRESUPUESTOS COMUNIDADES

OFERTA:
- 6 Bombillas: 300 pts
- Plafones: 1.995 pts

c/ Las Naves, 10 - 28005 MADRID - Tf: 473 07 08

Los VECINOS OPINAN

Carlos
Cabezas



La mayoría de los vecinos encuestados coinciden en que no es fácil para los jóvenes conseguir una vivienda, ya sea en compra o en alquiler. Piensan que los pisos son muy caros, tanto en nuestro barrio como fuera de él.

¿Creéis que hay facilidades en el barrio para que la gente joven encuentre una vivienda?



Oscar y Maite, 19 años

Oscar: No, son demasiado caras, en esta zona y en todo Madrid. Los jóvenes no nos lo podemos permitir. Mi hermano con 25 años lleva ahorrando un montón de tiempo y lo que le queda. Sería interesante que dieran facilidades.

Maite: Los precios de los alquileres son altos, por 45m² te piden 65.000 pts. Si trabajas se te va todo en el alquiler. Una pareja tiene que disponer de dos sueldos para poder independizarse.



M^{ra} Dolores Alcazar

Creo que no hay facilidades ni para la gente joven ni para nadie, por el precio y por las malas condiciones. Lo digo por experiencia. Por un piso de 60 metros cuadrados se está pagando 100.000 ptas.



Vicky Serrano García

Lo veo bastante mal. Nosotros queremos comprar un piso y están muy caros y no hay quien los compre. Pisos de segunda mano por esta zona no se encuentran por menos de 20 millones y además hay que arreglarlos.



Jorge Azcona Manteca

Hoy en día es bastante complicado adquirir una vivienda no sólo por el barrio. Tal vez en este barrio sea más difícil adquirir una vivienda por la zona céntrica en la que está situado. No sé ningún plan del Ayuntamiento para favorecer la adquisición de vivienda para la gente joven.



Marta Buenamor Gabaldón

No veo difícil la adquisición de una vivienda en este barrio, en comparación con otros sitios de Madrid. Aquí veo relación calidad precio. Por ejemplo en Lavapiés las viviendas están más baratas, pero este barrio está mejor, y bien comunicado. A mí no me ha resultado difícil encontrarlo.



Alberto Lorenzo García

Es muy difícil a no ser que tengas mucho dinero. Los más baratos están en los barrios periféricos. Los jóvenes no nos podemos permitir ese lujo. Los pisos del Pasillo Verde son inaccesibles para nosotros.



Sergio Montoyo González

Trabajo en el Registro de la Propiedad de Madrid y veo la cantidad de problemas que existen para adquirir una vivienda, principalmente entre la gente joven. Una alternativa pueden ser las cooperativas pero como tenemos malos ejemplos nos da miedo arriesgarnos.



Raquel y Guadalupe

Guadalupe: Para los jóvenes pienso que es imposible comprar un piso nuevo, son carísimos, y además no tenemos trabajo o el que tenemos es eventual.

Raquel: Yo pienso que los pisos no son caros, lo más difícil para los jóvenes es conseguir el dinero, por eso la gran mayoría sigue con sus padres.



MANUALIDADES Y BELLAS ARTES

Un Belén polícromado vestido con telas

Mª Carmen
Martínez

Materiales:

- Belén de escayola.
- Alkil. Pinturas al agua.
- Oro - Plata y metalizados.
- Telas normales de restos.
- Cola blanca Rakol.

Realización:

1.- Lijamos las escayolas con lija muy fina. Base: damos la base a todo el belén, que se hará haciendo una mezcla de Alkil con agua, en una proporción de cuatro partes de agua por una de alkil.

2.- Seca la base nos disponemos a pintar el belén en colores:

- *Virgen*: El vestido en rosa, matizándolo con oro, pelo marrón y la cara como todas las demás en color carne (terracota más blanco).
- *San José*: Túnica en marfil oscuro, pelo también en marrón.
- *Niño*: Color carne todo él y la cunita marrón matizando en amarillo y oro.
- *Ángel*: Vestido en azul. Pelo, marrón mezclado con un poquito de blanco ocre.
- *Reyes Magos*: Pintaremos los vestidos de dentro en colores suaves alegres pero suaves.
- *Camellos*: Utilizaremos colores marrones con un poquito de blanco rojo inglés y amarillo óxido, los mez-

clamos y pintamos, y los patinamos un poco de amarillo óxido y marrón.

Pintado todo nos disponemos a ponerles las telas. Hemos dejado las figuras con los mantos sin pintar, porque ahora pondremos encima las telas.

3.- Cortamos trozos de telas a la medida de cada manto o capa, siempre un poco de más para los pliegues de los mantos.

4.- Mezclamos cola Rakol en partes iguales con agua en un recipiente donde podamos introducir las manos, mojamos la tela una a una y la colocamos sobre la figura correspondiente, tratando de imitar los pliegues. Dejamos secar unos días para ser pintada.

5.- Las telas se pintan según el método utilizado con la escayola sin la base de Alkil. La Virgen en marfil o azul, San José en ocre o verde, Ángel en azul, Reyes Magos naranja, amarillo y violeta.

6.- Seca la pintura matizamos los mantos según el color de cada uno, con oro, plata o metalizados.

Nos quedará un Belén totalmente original sin posibilidad de encontrar otro igual.



Este Belén y otras muchas cosas tendrás la oportunidad de verlo hecho en la Exposición que se celebrará en el Centro Cultural de la Casa del Reloj, del 2 al 16 de Diciembre. Os esperamos.

EL MAL HACER DE LA PLANTACIÓN DE ARBOLES

Brígido
Vega



Un vecino del barrio de la calle del Laurel notifica a esta asociación que donde empieza el Paseo del Dr. Vallejo Nájera, dentro del pasillo verde se plantaron hace unos meses más de cuarenta árboles para dar sombra, de estos cuarenta sólo cinco han brotado. Normalmente esta plantación de árboles en las calles suele tener un noventa por ciento de éxito. Los árboles plantados tienen unos 10 cm. de grosor con una altura de 3 a 4 metros, medidas totalmente desproporcionadas. Muchos de nosotros sabemos que para que estos árboles den una buena sombra en pocos años los plantones deberían tener entre 20 y 40 cm. de grosor en su tronco. Si ponemos árboles rectos podría resultar más estético. En la calle del Laurel, entre los números 1 al 25, se repite este mal hacer plantando árboles que dan una sombra escasa, con las mismas desproporcionadas características: torcidos, de poco diámetro y mucha altura brillando por su ausencia la línea y la estética. El mismo problema nos encontramos en la calle de Moratines, donde los árboles plantados tardarán muchos años en dar sombra.

Bajo mi punto de vista la plantación de árboles en Madrid, donde uno de los principales objetivos es conseguir que den una buena sombra, debe hacerse después de una buena planificación y conocimiento del tipo de árboles que se plantan, porque si no es así, el clima agobiante de la ciudad en verano seguirá persiguiéndonos sin tener un resguardo refrescante cada pocos pasos.



ALVITE
INSTALACIONES S.L.

~ NUEVOS MONTAJES ~ REPARACIONES ~
~ CONSERVACIONES ~

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

- ~ ANTENAS DE TELEVISIÓN
- ~ PORTEROS AUTOMÁTICOS
- ~ SISTEMAS DE SEGURIDAD
- ~ CENTRALITAS TELEFÓNICAS
- ~ INSTALACIONES ELÉCTRICAS
- ~ AVISOS URGENTES

AUTORIZADO POR DELEGACIÓN DE INDUSTRIA N°-408

c/ Peñuelas, 38. Tf: 517 59 94 - 517 60 21 28005 Madrid

Televisión
Instalador
Oficial

Concesionario de:
FERMAX SAT

Televisión vía satélite:
Oferta ASTRA o HISPASAT
desde 49.900 pts + IVA
Instalado

INSTALADOR RECOMENDADO
CANAL+

RAUSILDAV, S.L.

Arganda 26, 7º-B Tfno. y fax: 473 10 53

- Contabilidad (Empresarios individuales y sociedades)
- Seguros generales.
- Administración de fincas.

PAPELERÍA CARLA

Pº Acacias, 11. Tf: 474.69.29

- Material Escolar
- Material de Oficina
- Libros de Texto
- Imprenta, Encuadernación

UN ESPACIO CULTURAL DIFERENTE EN MADRID

CUARTA PARED



AULA DE DRAMA

Taller de escritura teatral impartido por José Ramón Fernández (Premio Calderón de la Barca 1993).

Objetivos: Cada sesión tendrá una primera parte de análisis de las poéticas, las diferentes épocas literarias, los recursos las obras, y una segunda parte dedicada al desarrollo de los trabajos literarios de los participantes.

Horario: Lunes de 19h a 22 hs.

Comienzo del curso: 21 de Noviembre.

CUENTACUENTOS

Taller de narración oral impartido por: Miguel Ángel Martínez (Actor y narrador).

Objetivos:

- Análisis y división de un cuento.
- La tradición oral.
- Los cuentos literarios.
- La gramática de la fantasía de Gianni Rodari.
- El cuentacuentos se enfrenta al público.

Horario: lunes 19h a 22 hs

Comienzo del curso: 21 Nov. hasta Junio.



CURSO DE TÍTERES PARA NIÑOS DE 7 A 12 AÑOS

Objetivo: Aprendizaje de la realización de un títere de guante, su manipulación y actuación en una de las obras de títeres de García Lorca. Trabajo de realización, ensayos y presentación. Lunes de 18h. a 20h.

ESPACIO INESPERADO

Espacio para la sorpresa, para la improvisación, para la investigación, para aquello que no se adecua a los formatos, que desborda la convención, que se excede en la duración. Casi siempre entrada libre a veces no. Esperamos tu interés, tu asistencia, tus propuestas.

PRÓXIMAMENTE

Séptimo Alba. Hijos de habitáculo, de Juan Alberto López. 18 al 27 Nov.

Marie Lourties. Preludio y fuga en Brecht mayor. 17 al 27 Nov.

Creative Danza. Do-Moi. Coreografía: Tony Ondó. 2 al 4 Dic.

Para todas estas actividades:
Información en Cuarta Pared,
c\ Ercilla, 17. Tf: 473 96 66. Horario de
secretaría: Mañanas de 11 a 14h.
Tardes de 17 - 19h. (Martes y Jueves)

P U
A N
N I

Isabel
Andino



La gran mayoría de los estudiantes de las Universidades

Públicas de Madrid capital ya han formalizado su matrícula para este curso. Pero aunque parezca mentira, aún quedan algunos alumnos que no están matriculados. ¿Cómo no vamos a estar matriculándonos casi hasta el día de Navidad, si vivimos en el país de Europa con mayor índice de estudiantes universitarios? Teniendo en cuenta que además España es uno de los países con más paro de la Comunidad Europea, es fácilmente comprensible la patética situación de masificación que vivimos los universitarios, mientras cursamos nuestros estudios y sobre todo las pocas perspectivas de trabajo con que nos encontramos al finalizarlos.

Las distintas facultades pertenecientes a las universidades públicas ubicadas en Madrid capital: Complutense, Autónoma y Politécnica, aplican cada una el método que consideran más oportuno para que los estudiantes puedan matricularse con mayor comodidad.

Así, en la Universidad Politécnica la mayoría de las facultades optan por el clásico método de "quien llegue antes, se matricula primero"; con lo cual se forman larguísima colas que suponen una espera de dos o tres horas hasta que llega el ansiado momento de poder realizar la matrícula.

En algunas facultades de la Universidad Complutense, como en la facultad de Derecho, tratan de evitar esto estableciendo lo que podría denominarse "matrícula por

FESTIVAL DE OTOÑO

"Mi chica", de Barry Keeffe.

Es una obra social contemporánea

cuya intención esencial es hacer un teatro que tenga que ver con nuestras propias vidas. Narra las aventuras y desventuras de una pareja que vive en un barrio periférico de una gran ciudad, como puede ser Madrid.

Del 3 al 6 y del 10 al 13 de Nov. A las 21h.



orden alfabético". Existen unos días específicos de matriculación para cada letra del abecedario según el apellido del alumno. Otro procedimiento utilizado en la Complutense, por ejemplo, en la facultad de Ciencias de la Información, es el de la "matrícula modelo médico", con día y hora previamente asignados al alumno para que éste haga entonces su matrícula. Esta técnica también se lleva a cabo en algunas facultades de la Universidad Autónoma, como es el caso de Químicas.

Pero aunque en algunos casos se intente paliar la aglomeración de estudiantes a la hora de hacer sus matrículas, es inevitable que al final en muchas carreras éstas se encuentran en clase como "uno más del

montón". Muchos estudiantes universitarios prefieren ir a las universidades privadas donde no existen este tipo de problemas, sin embargo, el coste por curso es elevado y eso es algo que muchísimas familias (sobre todo si tienen más de un universitario en casa) no pueden permitirse.

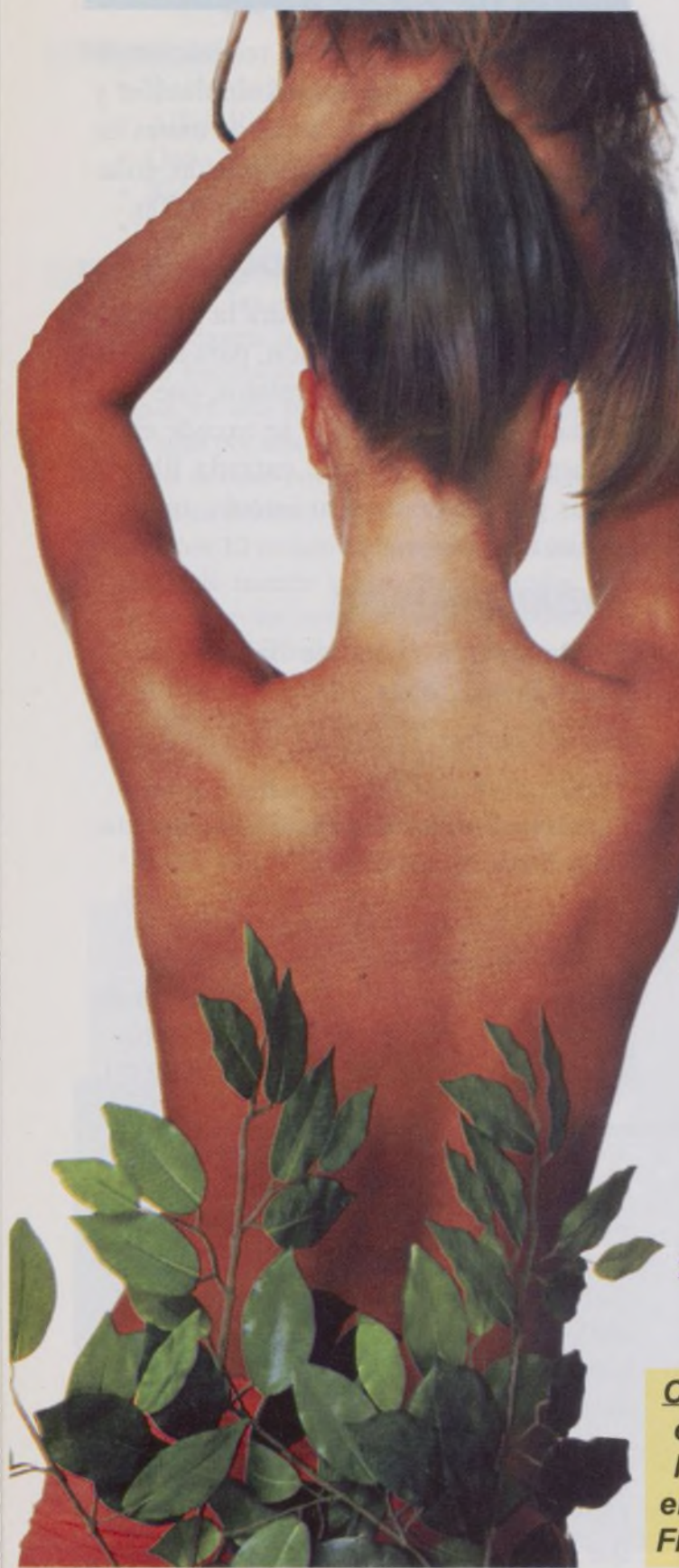
Este año el precio de las matrículas ha subido sólo ligeramente en casi todas las Universidades Públicas. En las facultades que aún aplican el plan antiguo de estudios se ha incrementado el precio del curso y en las facultades que ya han instaurado los nuevos planes, el precio por crédito es algo superior al del curso anterior. Ya subieron bastante las tasas el pasado año, especialmente en aquellas carreras con un grado de experimentalidad más alto.

Muchos bancos españoles se han mostrado escépticos ante la propuesta del Ministro de Educación, Sr. Suárez Pertierra, que consiste en que el Estado sea quien avale los créditos concedidos a estudiantes universitarios.

Y este es el panorama que se presenta para los actuales universitarios, quienes a pesar de todo, tratan de mantener la moral bien alta. Ya sabes, si eres universitario ¡ANIMO!

BELLEZA Y SALUD

ARTROSIS



También se denomina Artropatía degenerativa. Trastorno que afecta principalmente el cartílago ilíaco y el hueso subcondral. Los tejidos que se encuentran en las articulaciones o alrededor de ellas están hipertrofiados.

Se produce un desgaste de las vértebras, un estrechamiento irregular o asimétrico del espacio articular, y un aumento de la densidad del hueso subcondral, y formación de osteocondrocitos o quistecitos en la periferia de las articulaciones.

Esta enfermedad afecta por igual a hombres y mujeres y puede aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente a partir de los 40 años.

Puede afectar cualquier articulación, incluyendo columna cervical y lumbar, en las cuales los síntomas pueden presentarse por una compresión de las raíces nerviosas, produciendo también dolor por compresión y contracción de musculatura, aumento de la presión venosa, tendones y estructuras ligamentarias.

La artrosis puede ser:

- 1.- **Primaria:** incluye las articulaciones periféricas, principalmente las interfalángicas distales y proximales. Puede producirse por anomalías congénitas o por otras enfermedades que alteren la estructura articular.
- 2.- **Secundaria:** suele ser idiopáticas, es decir por causas desconocidas.

Ctro. Estética Marta Rey:
estaremos en el nuevo
local el 1 de Diciembre
en Arganda, 14, local 15.
Fiesta Inauguración: 17/12

Laura
Rodríguez
Moya



Profesora
de Estética
Naturista

TRATAMIENTO

Acudir al Reumatólogo o Traumatólogo. Aunque es una enfermedad que no se cura, podemos ayudar a reducir o atenuar la sintomatología (dolor) y frenar su evolución, mediante la rehabilitación y para prevenir esta disfunción debemos llevar una alimentación sana. En épocas de crisis, podemos aliviarlas o prevenirlas con masajes en las zonas afectadas, emplastos con arcillas y aceites esenciales aplicados con calor local y general. Existe una aparatología de apoyo: Onda Corta y Alta Frecuencia.

Estos remedios tienen como fin activar la circulación de la zona, descontracturar los músculos que están produciendo dolor, reducir toxinas que se fijan alrededor de la articulación, liberar pinzamientos y ramificaciones nerviosas. Podemos elaborar un tratamientos conjuntos que suele ser muy eficaz con los masajes, arcillas y aparatología. Todo esto ayudado con plantas medicinales como el harpagofito.



"La Opinión" estuvo en esta fiesta organizada por la asociación "Amistad Europea" que se desarrolló en la Nave de Ternerías de la Junta Municipal. Fue una fiesta para peruanos residentes en Madrid muy agradable con música y canciones de su tierra.



CENTRO DE ESTETICA Y SALUD

Marta Rey

Plz Peñuelas 11, Bajo-B.

☎ 473.66.17
28005 Madrid

Directora Técnica: Laura Rodríguez Moya

- Tratamientos corporales, Obesidad, Celulitis
- Tratamientos faciales, Acné, Arrugas
- Depilación eléctrica, Cera fría y caliente
- Rayos U.V.A., Bronceados rápidos
- Tratamiento dolores de espalda, Artrosis
- Dietas personalizadas

DIAGNÓSTICO GRATUITO

TINTORERÍAS

Cosmo VERDE

Paseo de Yeserías, 49

Tf: 474 02 89

28005 MADRID

TINTORERÍA

- LIMPIEZA EN SECO (bacteriológica).
- Planchado de prendas de hogar y vestir.
- Servicio GRATUITO de recogida y entrega a domicilio.
- Prendas de vestir, pieles, alfombras...

ARREGLO DE PRENDAS DE VESTIR

- Arreglamos prendas de vestir.
- Transformamos, modificamos, estrechamos y acortamos todo tipo de prendas de piel y tela.



Javier
Esteban

Director
autoescuela
"Java"

SEGURIDAD VIAL

CONDUCCIÓN CÍVICA

Todos sabemos que la Seguridad Vial, es un problema importante para el Gobierno, y es un tema que está en constante estudio por su parte.

Nosotros también podemos colaborar en ello, pues de sobra sabemos que los factores que intervienen en la Seguridad Vial son: el vehículo, la vía y el hombre. En lo que se refiere a nosotros (conductores) es el factor en el que más podemos ayudar, pues los vehículos y la vía están fuera de nuestro alcance.

Formas de ayudar:

- No salir con la hora justa de casa.
- Respetar más las señales y a los Agentes de Tráfico.
- Colaborar y pensar más en los noveles.
- Tener en cuenta los pasos de peatones.
- No estacionar donde esté prohibido.

- Colaborar y no entorpecer los lugares y los vehículos de carga y descarga.



A veces no todo es pagar una simple multa, sino otras consecuencias, que podemos evitar, y no lo pensamos tanto para nosotros como para los demás.

Los Santos nos acompañan algunas veces pero no siempre, en alguna ocasión nos hemos salvado de salirnos de la calzada, de un golpe, de atropellar a alguien.

Que la conducción nos haga personas, no homicidas

Y esas ocasiones son las que nos deben hacer reflexionar y servirnos de ejemplo para no volver a cometer la misma acción.

Conducción (en mi opinión) es pensar que el vehículo es un medio de transporte nada más, ya sea más grande o más pequeño, y la conducción hacerla fácil para nosotros y los demás; en mi modesta opinión, dos factores importantes son: MIRAR Y AVISAR.

Avisar, los desplazamientos y todas las maniobras que hagamos durante la conducción, y mirar mucho antes de realizar lo que hemos avisado, y nos evitaremos muchos sustos y sobresaltos.



CURSO INFANTIL DE SEGURIDAD VIAL

GRATUITO

Con relación al curso que comentamos el mes pasado de Seguridad Vial de NIÑOS, la idea es ayudar, ampliar e informar a los niños que cuando se monten en algún vehículo, como bicicletas, patines, patinetes, ciclomotores, etc., tengan una idea de lo que van a realizar y los riesgos a que se pueden enfrentar en el tráfico actual.

El curso, por llamarlo de alguna forma, se realizará los días 26 de noviembre y 3, 10 y 17 de diciembre, sábados, de 5 a 6,30 de la tarde, en los locales de la Auto-Escuela JAVA, c/Torres Miranda, 14. El curso es gratuito, y el material (libros, tests, etc.) será a cargo de la Auto-Escuela. Las inscripciones se harán en el mismo local, Tfno.- 473.94.40.

Los temas serán:

- Seguridad Vial, impartida por Javier Esteban (Profesor de Seguridad Vial)
- Psicología, impartida por Ana Belén Moreno (Licenciada en Psicología)
- Primeros auxilios por Javier Gómez (Doctor en Medicina)

En el momento de la inscripción informaremos sobre los objetivos de este curso y al finalizar se pedirán sugerencias y conclusiones con el fin de mejorar futuros cursos.



Javier Esteban Sanz

c/ Torres Miranda, 14
28045 Madrid
Tf: 473 94 40

TE OFRECEMOS:

- LA ESCUELA CON MEJOR PORCENTAJE DE APROBADOS DE LA ZONA
- LA FINANCIACIÓN DE TU CARNET: 4.000 pts/mes
- LOS MEJORES PRECIOS

LITERATURA



Choni
Soto

Durante el mes de Septiembre hemos asistido a la Conferencia sobre Población Mundial que se ha celebrado en El Cairo. Una vez más hemos visto lo difícil que es el entendimiento entre diferentes culturas, religiones, tradiciones y economías de unos y otros.

Pues bien, mientras veía las noticias de la Conferencia acudía a mi mente el libro del que este mes quiero hablaros.

En esta novela, Amin Maaluf nos cuenta la posibilidad de que se pudiera producir

un desequilibrio de la población mundial, pero no por su número sino por su sexo. Para conseguir beneficios económicos un científico se decide a comercializar un antiguo producto egipcio que tiene la "cualidad" de asegurar el nacimiento de un varón, si así lo desea la familia. Nos narra los grandes perjuicios que esto acarrea para la humanidad, pero a mí lo que realmente me sorprendió de esta novela no fue tanto el conocer los peligros de este desequilibrio, sino descubrir que el deseo de tener un hijo varón antes que una hembra no es solo patrimonio de las culturas ancestrales africanas o islámicas, ya que también el llamado "Primer Mundo", si puede elegir, lo hace siguiendo las mismas pautas de un jefe de tribu africano. La población europea también piensa que es mejor traer hijos varones al mundo. ¿Es posible que en nuestros íntimos pensamientos sigamos creyendo en la conveniencia de un niño frente a una niña? ¿Es que las necesidades sociales imperantes obligan a preferir varones que puedan cazar los mamuts que, como todos sabemos, se pasean por El Retiro, Hyde Park o Le bois de Boulogne ...?

EL PRIMER SIGLO DESPUES DE BEATRICE

por Amin Maaluf
Alianza Cuatro, 157 pág. 1100 ptas.

**TEORIA
ACERCA DE
LA EMPRESA
INTEGRADA**
Formación de
grupos de
estudio
Interesados
contactar con
CHENEI
Tf: 409 36 54

**20 %
DE DESCUENTO
AL PRESENTAR
ESTE ANUNCIO**

GRANDES DESCUENTOS

**JOYERÍA - RELOJERÍA
ARTÍCULOS DE REGALO**

Gar/Zon

Facilidades de Pago

Martín de Vargas, 2 28005-Madrid Tf: 517 34 09

~ TALLERES PEÑUELAS, S.L. ~

c/ Peñuelas, 53 (semiesquina Pº Sta Mª de la Cabeza, 74) Tf: 517 37 00

SERVICIO RÁPIDO:

- Frenos
- Tubos de escape
- Carga de aire acondicionado

OFERTA EN ALARMAS: 17.500 pts

• PUESTA A PUNTO:
INYECCIÓN y
CARBURACIÓN

• AMORTIGUADORES

• CAMBIOS de ACEITE
desde 3.400 (5 l.)

• MONTAJES de BATERÍAS
desde 8.490

• AUTORRADIOS

REVISAMOS su COCHE para la I.T.V.

POESÍA

NOVIEMBRE - 94



Julia
Sánchez

PARA TODOS LOS DEL BARRIO

Glorieta de Embajadores
cerca de Plaza Peñuelas,
cuna de grandes señores
y poderío en sus hembras.

Peñuelas barrio por todos amado
rey de la gracia y la vida,
y aquellos que con los años
nos cuentan su lejana poesía.
Que hoy ya casi se olvidaron
que no fue igual su campiña
que se pasaron velando
noches de clara vigilia.
por ellos alad las manos
con amigable valía,
protegiendo a los que antaño
nos dieron cuanto tenían.
Respetad a los mayores
que ellos son oro fundido,
y a su atardecer sin flores
dadle sonrisa y cariño.
jóvenes estudiad con entusiasmo
que todo lo habéis tenido,
y unir presente y pasado
con lazos de amor y mimos.

De nuestro entorno es el joven
fortaleza del destino,
vosotros sois los pilares
de este planeta querido.
Si yo tuviera blasones
y fuese un Sansón fornido,
con festejos e ilusiones
os marcaría el camino.
Sé que mi voz no es bastante
pero desde aquí os animo,
llevar la fe por delante
y al rey del cielo divino.
Sin ambición delirante
libre de fábulas resentidas,
con un corazón amante
radiante de luz, paz y JUSTICIA.

José
Merino



LOS POLÍTICOS

España, esa piel de toro
hoy, España es diferente,
que se escapan los ladrones
y se deja al delincuente.
Los políticos se olvidan,
que el resto somos decentes.
El pueblo todos creemos
que nos tenéis olvidados,
con cerca de tres millones,
que ya se encuentran parados.
Tienen demasiada soberbia,
no cuentan con los vecinos
y os podemos quitar
lo mismo que os pusimos.

**PISOS, LOCALES Y PLAZAS DE GARAGE**

- Vendo piso 150 m². Salón 3 dormitorios, garaje opcional. Tf: 517.07.58. Juan José. Noches.
- Se alquila piso amueblado 4 dormitorios c/ Melilla Tf: 474.08.93.
- Se vende piso 3 dormitorios. c/Laurel Tf: 576.65.36
- Vendo ático con plaza de garage. Zona Antonio López. Tf: 517.58.06
- Alquiler local comercial. Tf: 715 46 48
- Vendo piso. Embajadores, 106. Tf: 517.23.67
- Traspaso local totalmente reformado. Zona de paso. Buen precio. Tf: 473.66.17
- Alquiler piso amueblado. 3 dormitorios, calefacción.... c/ Arquitectura. Tf: 473.31.49
- Compró apartamento en esta zona. Con facilidades. Tf: 517.44.56
- Local totalmente reformado: instalación eléctrica, música, baños... Con licencia de apertura y de actividades. 50 m², 3 ventanales a la calle. 2.500.000 de traspaso y 87.000 pts de alquiler. Tf: 473.66.17
- Alquiler piso. 473.53.61.
- Vendo plaza de garage para dos coches grandes. c/ Gasómetro, 12. Tf: 365.68.73
- Local de 30 m², 5 m. de altura situado en c/ Ercilla 46. Tf: 4.74.80.10

VARIOS:

- Vendo despertador radio nuevo: Telefunken Digitale 50. 4.000pts. Tf: 517.23.37
- Vendo Renault 19 GTX, 4 años, equipo música, siempre en garaje, ruedas nuevas. 850.000 pts. Agustín. Tf: 527 72 75
- Vendo scooter Peugeot ST 50. Seminueva. Tf: 517.53.34. Llamar de 7 a 9 (noche).
- Vendo perros de caza. Braco alemán Pointer. Madre de buen pedigrí. Padre rastreador. Precio: 10.000 pts. Tf: 854.83.37 (Llamar sólo domingos).
- **Para el local de la radio "Onda Arganzuela" necesitamos: sillas tipo oficina y muebles clasificadores. Si tienes alguna de estas cosas y estás pensando en deshacerte de ella, llámanos: 517.23.37 ó 474.24.60**

DEMANDA:**CLASES PARTICULARES:**

- Colaboradora de esta revista da clases particulares de INGLÉS (Master en USA), FRANCÉS (Nativa) y también de E.G.B. Geni, Tf: 474 51 56 ó tardes en "La Opinión", c/ Labrador, 18. Tf: 474 24 60
- Inglés, Profesor con experiencia, colaborador de esta revista, da clases de, E.G.B. B.U.P. C.O.U. Tf: 527.77.04
- Profesores nativos, Dan clases de inglés, todos los niveles, grupos y empresas. Precios competitivos. Tf: 365.89.56
- Se dan clases de primaria y E.G.B., en mi domicilio o en su domicilio. Tf: 474.03.16. Sara. Tardes, Noches.
- Profesora de Educación especial con experiencia da clases de apoyo a domicilio Tf: 517.22.51. Pilar
- Se ofrece profesora de ballet clásico titulada para colegios o gimnasio. 473.74.23. Ana.
- Lda. en Filología Hispánica, da clases de Lengua, Latín, Francés, Inglés, Comentario de Textos y Español para extranjeros y corrige todo tipo de textos. Tf: 474.31.13 Paloma.
- Ingeniero Superior con curso de Adaptación Pedagógica y experiencia. Daría clases de matemáticas. (EGB, FP, BUP, COU) Tf: 473.31.70.
- Ldo. en matemáticas con gran experiencia en la docencia, da clases de matemáticas a FP, BUP y COU. Tf: 474.60.82 - 569.69.97. Emilio.
- Profesora licenciada en Inglaterra, vivencia 20 años en U.S.A., da clases particulares. 1.500 pts. María. Tf: 517.40.81
- Ingeniero químico imparte clases particulares a todos los niveles. Muy económico. Tf: 474.24.59
- Lda. en psicología con muchos años de experiencia da clases particulares y trata problemas de aprendizaje. Tf: 711.35.38. Elsa.
- Profesora de E.G.B. da clases particulares, a niños y adultos. (Seriedad) Tf: 467.59.06
- Ldo. da clases de violín, desde iniciación a cursos superiores y desarrollo de nuevas técnicas y formas de estudio. Tf: 474 24 59.
- Estudiante de filología inglesa da clases, experiencia en inglés. Candy. Tf: 796.63.81
- Lda. en Ciencias da clases particulares de Matemáticas, y Ciencias, para para EGB, BUP, Tf: 468.48.82.
- Se dan clases particulares de Inglés a domicilio o en casa propia. Precio económico. Nivel EGB, BUP y FP. Ldo. con título en universidad Norteamericana. Tf: 530.54.75
- Ingeniera industrial da clases de matemáticas, física e informática. Isabel, 473.73.56.
- Profesora titulada da clases (EGB y BUP): matemáticas, física-química, inglés... Tf: 473.02.44.

473.02.44.

• Estudiante de letras puras da clases de Lengua e Inglés a niños de E.G.B. Precio a convenir. Ana. Llamar al tf: 517.01.11

• Nativa bilingüe imparte clases de Inglés todos los niveles. Licenciada. Marina. Tf: 776.69.12

• Profesor de la Carlos III. Ldo. Universidades Estadounidenses. Imparte clases matemáticas, física. Alber. Tf: 776.69.12.

VARIOS:

• Se arreglan bajos de pantalones, faldas y cremalleras. Tf: 517.11.25.

• Se ofrece señora para limpieza, cuidado de niños, cocina, etc. todo el día o por horas. Tf: 477.82.07 Gemma.

• Se ofrece señora responsable para dar desayunos, cenas y acompañamiento noches a personas mayores o enfermos. Económica. Tf: 517.18.61. Bema

• Se ofrece señorita para cuidar niños y ayuda doméstica. Tf: 517.18.61. Cristina

• Señora para limpieza con experiencia. Tf: 539.59.82. Massouda

• Se ofrece señorita para trabajos domésticos y cuidado de niños. Tf: 517.30.88. Esther.

• Se ofrece cristalero y portero, y chica para limpieza. En comunidades y particulares. Tf: 326.25.59. Lucía y Miguel.

• Se ofrece profesional de hostelería con 19 años de experiencia para trabajo en hoteles, restaurantes. Cocina, office, camarera de barra o restaurante. Tf: 473.35.61. Pita.

• Escaparatista precios competitivos, María Luisa, llamar noches. Tf: 474.37.02

• Se ofrece señora para limpieza y cocina. Experiencia. Saida. Tf: 517.69.34

• Se confeccionan, estores, cortinas, cojines, pintados a mano, diseños exclusivos, precio asequible. Miryam. Tf: 369.37.72.

• ¿Por qué tienes que seguir presentando tus trabajos a mano? Si quieres calidad y profesionalidad, llámame. Tf: 517.40.13. Preguntar por Ana Belén.

• No te quedes sin periódico el Domingo. Te lo llevamos a casa por sólo 100 pts más. Tf: 539.06.33.

• Cartas de Tarot, Lectura de Manos, Astrología. Toñi. Tf: 517.07.87

• Clases de dibujo y pintura. Tf: 517.24.05

• Mujer, si tenes entre 45 y 65 años, y no sabes donde ir. Te ofrecemos una oportunidad de cambiar. Diviértete, viajando, jugando, cosiendo, conversando y con un sitio donde reunirte. Tf: 517.46.48-517.1125.

OFERTA:

• Busco personas serias. Ofrezco negocio independiente, sin riesgos y mínima inversión. Formación y asesoría gratuitas. Tf: 473.13.81.

• Empresa material oficina, necesita comerciales. Condiciones a convenir. Tf: 474.66.57

• Escuela peluquería inicia cursos, y concede 2 becas gratuitas. Giovanni, c/ Peñuelas, 20. Tf: 517.09.17

• Se necesita personal para trabajo rentable. Manuela Montero, tf: 325.54.35. Llamar de 9.30 - 2 y 4.30 - 6

• Se ofrece para trabajar como asistente de hogar. Ana, 17 años. Tf: 517.69.34

FORD - CITRÖEN - NISSAN - MERCEDES

LARGO

AUTOMOCION

Vehículos industriales. Automóviles**EXPOSICION Y VENTA:**

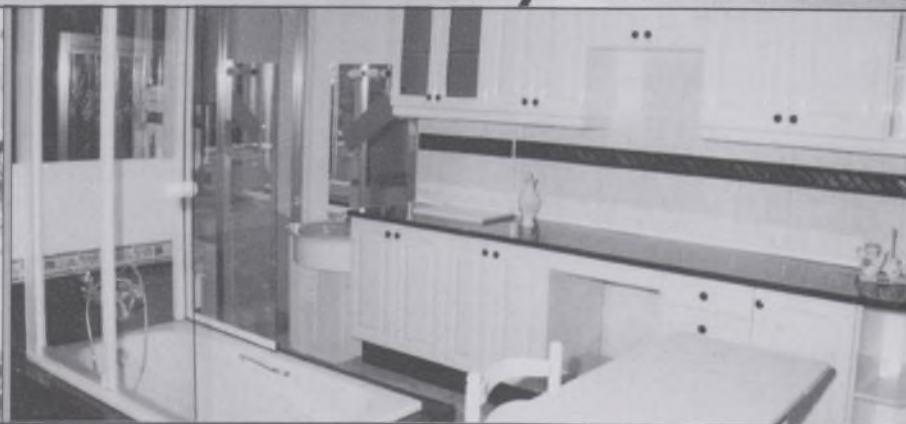
Peñuelas, 51 (semiesquina al Pº Sta. Mª Cabeza)
Tf: 473 56 86 - 473 05 18

Construcciones Leirado

DARIO LEIRADO REY, S.L.



ALBAÑILERÍA EN GENERAL
DECORACIÓN EN ESCAYOLA
PROYECTOS OBRAS
PROYECTOS DECORACIÓN
PLADUR - ALUMINIO



PINTURA - PARQUET
CERRAJERÍA
CARPINTERÍA
FONTANERÍA
ELECTRICIDAD

c/ Moratines, 21
Tlf y Fax: 474 33 98

EXPOSICIÓN:
- MAMPARAS Y MOB. BAÑO
- SANITARIOS
- GRES, CERÁMICA
- MOBILIARIO COCINA



RENAULT



ANGEL SANZ, S.A.

Pº Esperanza 37-39 . Tf: 473.65.48. Fax: 473.05.11

EXPOSICIÓN DE VEHÍCULOS NUEVOS Y DE OCASIÓN

KENWOOD

CAR AUDIO

OFERTA:



CASSETTE Y CARGADOR CD-2562 N:

85.000 pts TOTAL INSTALADO (*)

BLAUPUNKT

Bosch Telecom

OFERTAS:

RADIOCASSETTE BLAUPUNKT ACR 3221:

15.000 pts TOTAL INSTALADO (*)

BOSCH AUTO-ALARM-2:

26.000 pts TOTAL INSTALADO (*)



GEMINÍ

OFERTA:

KIT AUTOALARMA 4060 + 5147:

SIRENA + ANTIARRANQUE +

MANDO A DISTANCIA + ULTRASONIDOS:

59.995 pts TOTAL INSTALADO (*)

* OFERTAS VÁLIDAS HASTA AGOTAMIENTO DE STOCKS

LE PONEMOS
BATERIA NUEVA.



SOLO EN 15 MINUTOS

LE CAMBIAMOS EL ACEITE.



SOLO EN 20 MINUTOS

LE CAMBIAMOS EL TUBO
DE ESCAPE.



SOLO EN 30 MINUTOS

LE SUSTITUIMOS LAS
PASTILLAS DE FRENO.



SOLO EN 30 MINUTOS

LE CAMBIAMOS
LOS NEUMÁTICOS.



SOLO EN 60 MINUTOS

LE MONTAMOS
LOS AMORTIGUADORES.



SOLO EN 70 MINUTOS

Y POR SUPUESTO, TRABAJAMOS TODAS LAS MARCAS



REPARTO DIARIO

ASESORAMIENTO
CON PERSONAL
ESPECIALIZADO

C/ MORATINES, 8

ALMACEN DE PINTURAS



ROSAN

TODO PARA EL PINTOR

ESMALTE	SPRAY
POLIURETANOS	ESPATULAS
BARNICES	RODILLOS
PLASTICOS	ESCALERAS
TEMPLE	BROCHERIA

ALQUILER Y VENTA
DE EQUIPOS DE GOTELET

Tf: 517 55 44



Tintorería Dolix

*Pida su Carnet
de Cliente*



c/ MORATINES, 9
Tf: 517 47 09

28005
MADRID



Ayuntamiento de Madrid