

LA Opinión

JUNIO - 95

Ej. gratuito

Nº- 30

Tf: 474 24 60

PEÑUELAS
ARGANZUELA

25.000
La Opinión
EJEMPLARES

**P.A.R. de
Peñuelas,
¿mala gestión o
especulación?**

Ayuntamiento de Madrid
Area de Circulación
y Transportes

P. A. R. Obra: **APARCAMIENTO PEÑUELAS**
PROGRAMA APARCAMIENTO RESIDENTES

Empresa Concesionaria:
G.R.D. PROYECTOS Y OBRAS, S.A.

Construye:
G.R.D. EMPRESA CONSTRUCTORA S.A.

Información, Presentación de Solicitudes y Documentos:
JUNTA MUNICIPAL DE ARGANZUELA

Promoción, Información y Condiciones: G.R.D. PROYECTOS
Y OBRAS, S.A. P. de Recoletos, 21-1 dcha.
Tels. 532 93 93 - 532 78 25

CERVECERÍAS EL GRAN VUELO
EL REY de las PULGAS
LA JOYA de los BAGUETTE
LA BOUTIQUE DEL APERITIVO

Viernes y Sábados
abierto hasta las 2.30

Se preparan toda clase de aperitivos
para fiestas en general

Reservas tf: 517 62 32.

Moratines, 10.

Miguel Servet, 4



Ayuntamiento de Madrid

La Opinión**DIRECTORA:**

Geni González Alonso

**REDACTORA JEFE:**

Fini S. Pizarro

REDACCIÓN:

Choni Soto
Puri G^a Calderón
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

FOTOGRAFÍA:

Carlos Reboul (Tf: 500.09.97)
Daniel Durán (FOTO-SUR)

CORRECTORES:

Paloma Fragua
Carlos A. González

DIBUJO:

José Manuel Fernández
Juan Miguel Gómez
Fco. José Santos Rico

PUBLICIDAD:

Fernando Puerta

FILMACIÓN:

AUTOPUBLISH • CUATRICOMIA

ESCANER PORTADA:

REPROFOTO

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-Arganzuela
c/ Labrador, 18. Tf: 474 24 60

Editorial:

Al cumplir los treinta.

Esta revista que tienes en tus manos hace el número 30 de las publicadas desde que en Octubre del 92 se editó la primera. Pero no ha sido un camino fácil. Esta publicación ha requerido y sigue necesitando de un considerable esfuerzo cada mes para conseguir editarla. Con grandes dosis de entusiasmo se han ido solventando las dificultades que han ido surgiendo en estos casi tres años que llevamos de andadura. Hemos ido aprendiendo mucho sobre la marcha, y gracias a ello hemos ido también, poco a poco, mejorando. Y el alcanzar la "treintena" puede ser una buena ocasión para repasar objetivos e intenciones.

Queremos recordar una vez más que el interés primario de esta publicación es el dar participación y protagonismo a los vecinos, haciendo de altavoz de sus preocupaciones e inquietudes. Es un dato cierto que hasta este momento más de un centenar de vecinos ya han publicado algún artículo en la "La Opinión", pero tenemos que aprovechar aún más y mejor este gran esfuerzo voluntario que se pone a disposición de todos, y utilizar el enorme potencial que disponemos al contar con una revista de gran tirada, hecha para y por los vecinos. Utilicemos aún más la revista, escribamos sobre lo que nos pasa como vecinos y también como personas. No sólo escribamos sobre temas de interés general, sino también sobre todo aquello que nos afecta más directamente a nosotros mismos.

También hemos dicho en varias ocasiones que no se trata solamente de hacer público y de denunciar situaciones de injusticia o problemas con las distintas administraciones. Esto sin duda es el primer paso, pero además tenemos que ser capaces de organizarnos unos con otros para que así, conjuntamente, luchar por resolver esos problemas. Y es ahí donde cobra sentido el Centro Vecinal Humanista. El Centro Vecinal no es solo el lugar donde se hace la revista, o un lugar donde los vecinos pueden ir a comentar sus preocupaciones e

inquietudes (muchas veces personales). Se ha puesto en marcha, también, para potenciar actividades y orientar los conflictos que surgen formando comisiones. Es decir, no nos basta con conocer los problemas sino que además queremos intentar resolverlos.

Algunos vecinos nos preguntan qué es lo que nos ha motivado para poner primero en marcha el Centro Vecinal, y luego la publicación y la emisora de radio. Uno contesta que movido por unas ideas, por sentirse humanista, por una actitud frente a las cosas, o por conseguir un barrio mejor,... y siendo todo esto verdad, no sería la razón principal; uno hace esto, sobre todo, porque se siente bien haciéndolo. En estos tiempos que corren en los que el dinero parece ser la motivación de todo, no se entiende bien como se puede trabajar voluntariamente por algo que no redunde de una forma inmediata en un beneficio personal. Bueno, pues sí, hay ese beneficio personal aunque no sea económico, uno trabaja por el barrio sencillamente porque se siente bien haciéndolo.

El problema económico no lo es todo, no todo se arreglaría con la "primitiva". Hay además otros problemas existenciales, de soledad, de frustración, que a todos nos afectan. Uno se tendría que preguntar qué es lo que le está pasando a él como persona, cómo se siente. Por otro lado, las opciones que nos ofrece este sistema no responden a lo que realmente uno quiere, uno no siente que le estén hablando a él. No nos ofrecen respuesta a los problemas de fondo. Por eso, si esta publicación y el Centro que la edita pueden contribuir a plantear correctamente el tema de lo personal y lo social, si podemos ayudar a ordenar este caos y dar alguna referencia, será entonces cuando estaremos cumpliendo adecuadamente con el cometido propuesto.

IGUAZU LIBRERÍA PAPELERÍA
Alonso del Barco 3. Tf / fax: 539 07 60
Fascículos. Sellos de caucho
Encuadernación. Plastificados
SERVICIO DE FAX

CORTINAS Y DECORACIÓN
MARY-PILI
MIGUEL SERVET, 5
Tf: 468 06 61

**CAFETERÍA****Los Robles**

C/ LAS NAVES, 15
TF: 473 90 81

ESPECIALIDAD EN PULPO
Y
CHULETAS DE LECHAL

T 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



Fini S. Pizarro



Nueva sección sobre Comunidades de Vecinos en "Cuéntame que te pasó"

P.- ¿Cuál es vuestra intención acudiendo a nuestro programa?

R.- Después de oírlo en múltiples ocasiones, y dado el carácter popular y directo de "Cuéntame que te pasó", creímos interesante ofrecernos para divulgar y responder a cuestiones relacionadas con el funcionamiento de las Comunidades de Propietarios, máxime si se tiene en cuenta que en Arganzuela el 90% de los vecinos forman parte de una comunidad de vecinos y consideramos que este asunto, se quiera o no, les afecta directamente en el pago de cuotas mensuales, normas de convivencia, fricciones en la misma, morosidad y un largo etcétera de gran importancia para el día a día de cada uno.

P.- ¿En qué van a consistir vuestras intervenciones?

R.- Plantearemos casos prácticos que ocurren con gran frecuencia en las comunidades de propietarios, les daremos soluciones y aportaremos la base legal en la que se fundamentan. Pero sobre todo, queremos que el micrófono esté abierto a las

preguntas y consultas de los oyentes. Que sean ellos los que expongan sus inquietudes, a las cuales daremos respuesta puntualmente. Queremos que nuestro paso por el programa sea eminentemente práctico, ágil y útil a nuestros vecinos y oyentes.

P.- ¿Qué experiencia aportáis en este terreno?

R.- Ante todo, los muchos años que llevamos administrando fincas en esta y en otras zonas de Madrid, donde siempre intentamos hacer un trabajo profesional y serio, huyendo de superficialidades y buscando el beneficio del vecino y de la comunidad por encima de cualquier otro interés, siguiendo las directrices y el ejemplo del Ilustre Colegio de Administradores de Fincas, órgano que además protege tanto al Administrador como al propietario, al disponer de asesorías y seguros

de responsabilidad adecuados.

P.- ¿Puedes adelantar algunos de los temas a tocar?

R.- Como no. Veremos en detalle y al hilo de las preguntas de los oyentes, que siempre tendrán preferencia, lo que es e implica una junta de propietarios, la figura del presidente de la comunidad y las obligaciones y aportaciones que supone el disponer de un Administrador colegiado en vez de personal no profesional. También el importante tema de qué se puede hacer con los morosos y la necesidad de llevar la gestión de cuentas según el Plan General Contable. Los contratos de todo tipo y en especial el inicio de la aplicación de la LAU. Estos y otros muchos, siempre de forma breve, clara y aportando soluciones, sin concesión a la retórica. En una palabra "popular".

*Si te gusta hacer radio, ser locutor, técnico de sonido, entrevistador, o sencillamente tienes cosas que decir, te invito a participar en este programa de "Cuéntame que te pasó".
Lláname al 474.24.60 (Fini)*

Bancos para la Plaza de Peñuelas



Purificación Salinero Martín

Quiero agradecer en mi nombre y en el de todos los vecinos que diariamente utilizamos la Plaza de Peñuelas para descansar o para pasear, que mi solicitud, acompañada por las alrededor de un centenar de firmas, presentada el 18 de Mayo en el Ayuntamiento de Arganzuela, para que se colocaran un número mayor de bancos en la plaza, haya sido atendida rápidamente por la Junta Municipal.

En las fechas de verano no se pueden utilizar los bancos del Pasillo Verde dado que los árboles plantados aún dan muy poca sombra. Por ello recurrimos a los de la plaza y éstos resultaban muy escasos. Lo que queríamos es que se volvieran a colocar el mismo número de bancos que había antes de la remodelación de dicha plaza, como así ha sido.

También solicitábamos en el escrito que el banco situado en la Plaza de Peñuelas, enfrente del número 12, se pueda colocar en otro lugar ya que es ocupado por gente que se quedan a charlar hasta altas horas de la noche y no permiten descansar a los vecinos de este número.

Algunos datos de

LUIS MIGUEL CALERO OROZCO:

- Licenciado en Ciencias Políticas por la Universidad Complutense de Madrid
- Doctor en Derecho, especialidad en Derecho Constitucional.
- Profesor asociado de la UNED.
- Diploma de Altos Estudios Internacionales.
- Administrador de Fincas colegiado.
- Gestor Administrativo colegiado.



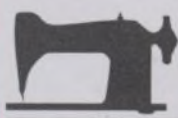
CLÍNICA de PODOLOGÍA

- AFECCIONES Y ENFERMEDADES DEL PIE
- RAYOS X
- PLANTILLAS ANATÓMICAS CORRECTORAS
- CIRUGÍA DEL PIE

Tf: 517 32 21

c/ Guillermo de Osma 2, 1º-B
(Semiesquina a Gta. Beata Mª Ana de Jesús)

PREVIA PETICIÓN
DE HORA



MAQUIBORDA • S.A.L.

VENTA Y REPARACIÓN DE TODAS LAS MARCAS

Ronda Toledo, 30 • 28005 Madrid

Tlf: 530 12 30 / 528 95 59

Fax: 528 95 59

- WERTHEIM
- REFREY
- SINGER
- BERNINA
- PFAFF
- SIGMA
- ALFA
- ELNA



Mari Monje
(Vocal del APA)

Exposición alumnos colegio Sesi

El colegio San Eugenio y San Isidro ha lucido una preciosa exposición de pintura al óleo dirigida por Isabel Villarejo en la Buhardilla de la Junta Municipal de Arganzuela.

La asistencia a la exposición ha sido muy numerosa, demostrado los niños ser verdaderamente artistas, sintiendo la profesora una gran satisfacción y orgullo personal, y compartiendo esta alegría con todos los que de alguna manera hemos colaborado.

Desde aquí damos las gracias a todos los que han ofrecido su ayuda, ya que sin ellos no hubiera sido posible hacer esta exposición.



Por el acondicionamiento del solar de c/ Naves, 6



José Antonio Amago y 100 firmas más.



Los abajo firmantes, vecinos de la zona, queremos expresar a la Junta Municipal que el solar, de propiedad municipal, situado a la altura de la calle de las Naves, número 6, es utilizado por los perros como lugar donde hacer sus excrementos, produciéndose un olor muy desagradable y convirtiéndose en un foco de infección para todos los que por ahí pasamos, y sobre todo para los niños que juegan con la arena. Pedimos al Ayuntamiento que

acondicione el terreno ajardinándolo. Es un terreno pequeño de unos 10 por 15 metros, por lo que el coste que ocasionará a las arcas municipales tiene que ser mínimo. Proponemos que, o bien se cubra todo colocando plaquetas para facilitar el paso, con algún macetero grande con plantas, o algún árbol pequeño del tipo de los que se han colocado en otras zonas del Pasillo Verde, o si no, un seto en el centro con rosales y acera alrededor.

ARTES

**MOBILIARIO
DECORACIÓN**

c/ MORATINES, 13
Madrid - 28005

☎ 473 43 97



**CENTRO OPTICO
ARGANZUELA**

c/ Las Naves, 6. Tf: 473 34 25
(Junto al Parque Arganzuela)

Ponemos a tu disposición los mejores servicios

- **30% DTO EN LENTILLAS**
- **20% DTO EN GAFAS DE SOL GRADUADAS**

VEN A CONOCERNOS Y APROVECHA ESTAS OFERTAS



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.

Carlos Cabezas



Los VECINOS OPINAN

Después de las Elecciones Municipales, el Distrito estrena nueva Junta Municipal. Hemos preguntado a los vecinos acerca de aquello que pedirían a los nuevos representantes para Arganzuela.

¿Qué le pedirías a la nueva junta municipal del distrito?



Alicia
Noto mucho en este barrio el nivel de ruidos tan excesivo que hay, aunque han mejorado con los camiones de la basura. Se debe también a las muchas obras y a los problemas de estacionamiento en la zona. Faltan árboles aunque está muy agradable el Pasillo Verde.



José Antonio
La gestión que han hecho durante estos cuatro años no me ha gustado. Y no confío en una mejora en estos próximos años.



Gema
Desearía un parque en condiciones con zonas adecuadas a los niños y que no corran ningún peligro de infección, porque están todos llenos de colillas y mierda.



Catalina
Me gustaría que arreglaran el parque que hay en la glorieta de Sta. M^a de la Cabeza y quitaran de allí a los perros. Que hicieran una ampliación de la piscina o una cubierta. Los críos no tienen zonas para jugar, son necesarias zonas polideportivas.



Antonio
Como es un barrio en expansión, hecho de menos un centro comercial grande, que esté en consonancia con el crecimiento de la zona. Pues hay muchas tiendas pero son pequeñas.



Javier
Pediría que arreglaran la glorieta de Sta. M^a de la Cabeza, está hecha una pocilga, parece un vertedero donde van a cagar todos los perros del barrio. Aunque reconozco que han hecho muchas obras en estos cuatro últimos años.



José
No veo nada a mejorar en el barrio. Hay bastantes zonas verdes y están bastante mejor que antes. Aunque el poner un poco más de árboles le vendría muy bien.



Ramón
Veo una barriada muy poblada pero adolece de un centro comercial moderno. El parque de Arganzuela está muy deteriorado sobre todo por las iniciativas del ayuntamiento, sería adecuado un mayor cuidado para este hermoso parque.

**RECORDATORIO
DE
COMUNION**

Pase e
infórmese

**REVELADO: 1 HORA
CARRETE, ALBUM Y AMPLIACIÓN**

FOTO ~ SUR

Pº Sta. María Cabeza, 74. Tf: 474 75 48

OFERTA REVELADO:

COPIA DE 10 x 15:

28 pts + IVA (24 horas)

• 24 FOTOS
+ Revelado + IVA
1.006 pts

• 36 FOTOS
+ Revelado + IVA
1.395 pts

EJEMPLOS

**MANUALIDADES
EN VIDRIO**

En sus horas libres aprenda
a crear sus propias:

- ↳ Lámparas
- ↳ Espejos
- ↳ Cajas
- ↳ Vidrieras, etc.

Se imparten clases:

Maquimetal, s. a.

c/ Ercilla, 15

Tf: 517 42 30 y 517 50 15



Cultura

M^a
Carmen
RolleroCultura
de la
tolerancia

Para conseguir una cultura de la "tolerancia" en el espíritu de todos y cada uno en la vida social y política de hoy en día, creo que es preciso lo siguiente:

EDUCAR a los niños y adolescentes en un espíritu de comprensión y apertura a los demás, en su cultura y en su historia así como en su humanidad fundamental, que es la nuestra.

ENSEÑARLES que es importante rechazar la violencia y usar medios pacíficos para resolver los desacuerdos y los conflictos.

INCULCAR a las generaciones venideras sentimientos de altruismo, de apertura, de respeto al otro, y de solidaridad.

ADOPTAR una actitud desprovista de arrogancia en las relaciones, los sexos, los individuos, las comunidades, los barrios, el ser humano y la naturaleza.

PERFECCIONAR los sistemas y los programas educativos para preparar a las generaciones futuras a vivir en esas sociedades cambiantes y multiculturales que también son las nuestras.

IMPARTIR a cada uno preparación intelectual que le permita formarse opiniones libres, humildes y responsables. Suprimir, en una palabra, de los manuales expresiones de resentimientos para con ellos.

ABORDAR el conocimiento mutuo de los pueblos mediante las expresiones artísticas contemporáneas, para evitar los prejuicios tenaces y los estereotipos crónicos

APRECIAR por último, a cada persona por lo que es y representa, es la base ética de la paz, de la seguridad y del diálogo intercultural.

Descubrimiento de artistas
del barrio: Pilar ParísBerna
Chaves

Pilar París



Es maravilloso descubrir que una vecina tuya, de nuestro barrio, sea una verdadera artista. Creadora, con una fantasía desbordante y romanticismo Becqueriano. Mística, casi orientalista, si no fuese española de Talavera de la Reina, sus cuadros son un deleite espiritual que sólo sucede algunas veces en la vida.

Aparte de tener disciplina pictórica, cosa totalmente necesaria, sus mezclas de colores, tonalidades, fondos y relieves se convierten en algo tan grato como ver el amanecer en abril o septiembre. La noche y el día, permanecen unidos y complementarios.

La exposición que nos ofrece Pilar París en la Sala Talismán (Jorge Juan, 20. Tf: 431.67.24) es un regalo, no sólo visual, también sentimental. Y desde "La Opinión" la animamos para que siga creando y siendo tan artista.

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

TINTORERÍAS
COSMO VERDE

Paseo de Yeserías, 49
Tf: 474 02 89
28005 MADRID

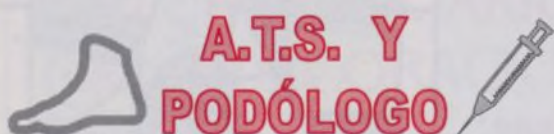
TINTORERÍA

- 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.

CLÍNICA PEÑUELAS

A.T.S. Y
PODÓLOGO

Acuerdos con Sociedades Médicas

Horario:
Tardes: 6 a 8
(Excepto Sábados)

Peñuelas, 20
Galería Comercial
Tf: 517 24 29

SUPER DEPORTES
DE TODO, PARA TODOS

Ofrecemos
buenos
precios.

Damos
calidad
y buen
servicio.

c/ Embajadores 41 - Bº ext. Tf: 530 52 73
Ctro. comercial Embajadores - Mercado S. Fernando

Abarcamos
prácticamente
todo en
"tiempo
libre" y
deporte.

ORBEDECO S.L.

c/ Las Naves, 14
28005 MADRID

Tf: 517 58 40
Fax: 517 36 47

- REFORMAS DE PISOS Y LOCALES
- MOBILIARIO DE COCINA Y BAÑO
- PERSIANAS
- ELECTRODOMÉSTICOS

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

Masaje Terapéutico

POR: M^a del Carmen Burgos

El término masaje ha ganado nombre saltando cada día a las páginas de los periódicos y de las revistas, y desgraciadamente, los profesionales del placer han usurpado bonitamente este vocablo que nació con marcada intención terapéutica, y que en su origen quedó vinculado a técnicas sanitarias.

El quiromasaje persigue un fin curativo y su dimensión es científica y terapéutica.

Los estudiosos de cualquier rama de medicina, tal vez asocien masaje a las enseñanzas de

miento de la medicina popular.

Por consiguiente un masajista es la persona que alivia, restaura y cura, observando y palpando el cuerpo humano para componerlo.

Ciertamente, frente a una medicina rápida, impersonal, con prisas y a veces sin la mínima relación entre médico y paciente, el masaje supone una terapia más laboriosa pero más completa, más sencilla si se quiere, más eficaz, más íntima, humana y vital.

El masaje es una práctica de venerable antigüedad en la India, con fines terapéuticos y rituales, utilizando en lugar de aceites y cremas, el zumo de ciertos limones.

Las castas sacerdotales del remoto Egipto eran adiestradas para ejercer la salud física y elevar el tono espiritual, y algunos masajes como los sedantes, los combinaban con la terapia de los colores, "cromoterapia"

En Grecia, los encargados de untar con aceites a los atletas antes del combate, eran diestros masajistas y expertos en casos de simples dislocaciones, esguinces, y torceduras; y esta práctica se combinó con la hidroterapia.

Hipócrates, terapeuta 450 años anterior a Cristo, a quien se le honra como padre de la medicina, afirmaba que sus técnicas las habría aprendido de sus mayores y éstos de sus antepasados, lo que evidencia la antigüedad de las manipulaciones terapéuticas. Por descontado, los médicos enseñados por él sabían manipular y practicaban el masaje.

En las distintas épocas del Imperio Romano, ejercieron unos especialistas en medicina deportiva y recuperatoria, llamados Vulnerarii, estos manipuladores, eran masajistas y expertos en recuperación funcional.

Si nos referimos al quiromasaje en España, es imprescindible nombrar a Ferrándiz, creador de la primera escuela de quiromasaje en Barcelona, una persona afable, y magnética, sencillo y con excelente sentido del humor.

Con todo esto, es fácil entender, que estas terapias no nacen en este siglo, si no que vuelven a resurgir, buscando el lugar, reconocimiento y estatus que les corresponde.



Hipócrates y de Galeno, o los evoque nombres eminentes como Ambrosio Pare, (padre de la moderna cirugía y gran entusiasta del masaje), y Mezguer, cuya tesis para graduarse como médico fue "tratamiento de los esguinces del pie mediante fricciones".

Por consiguiente el masaje es ciencia y arte, sabiduría interior, aliento vital en armonía con la gran fuerza cósmica y transmisión a raudales de bienestar y salud, sensibilidad y experiencia, profunda intuición y acierto; todo esto encarna la maravillosa práctica del quiromasaje.

El masaje no sirve sólo para cuerpos dolorosos, también para los cuerpos sanos, a fin de mantener o aumentar las óptimas condiciones que ya se tienen.

El masaje es una terapia, redentor y curativo, transformador y eficaz, es algo más que apoyar las manos en un cuerpo, es emplear la voz, y el conocimiento de la persona (lo que entendemos por psicología), y un cierto conoci-

Escuelas Oficiales de Idiomas

Los alumnos de las Escuelas Oficiales de Idiomas, ante la posible aprobación del proyecto de Real Decreto acerca del Reglamento Orgánico de las E. O. I., manifestamos nuestro total desacuerdo en los siguientes puntos:

- 1.- El Reglamento de Centros se ha elaborado sin previa negociación con los interesados: alumnos y profesores.
- 2.- Con este Real Decreto se pretende llevar a cabo la progresiva implantación de la enseñanza de idiomas a distancia en detrimento de la modalidad presencial. Esto supondría un deterioro de la calidad de enseñanza así como una paulatina y encubierta privatización de la misma.
- 3.- Asimismo, se pretende limitar el acceso a la enseñanza presencial para la mayor parte de la población:
 - Alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria (E.S.O.), B.U.P. y F.P.
 - Alumnos que hayan finalizado sus estudios de Bachiller o Universidad antes de tres años de la matriculación.

Como alumnos preocupados por este atentado contra el derecho a la educación libre y gratuita pedimos una negociación seria y global sobre todos estos puntos, que afectarán en un futuro bastante próximo a un gran sector de la ciudadanía.

Intentan récord de duros

El día 25 de Junio, de 8.30 AM a 11.00, el grupo Scout Anna-purna, intentará batir el récord mundial de duros en fila. Será en el Pasillo Verde, Pa-seo Vallejo Nágera, en el tramo no inaugurado. Esperamos vuestra colaboración. Una vida bien vale un duro.

"Mi opinión del barrio"

Me llamo Paloma Jiménez Hurtado. Mi opinión sobre el barrio es bastante mala, ya que hay mucha contaminación, la limpieza en las calles deja mucho que desear, los coches atascan las calles al ser éstas demasiado estrechas, que en caso de alguna catástrofe, como por ejemplo un fuego, a un coche de bomberos le sería difícil llegar a tiempo. Mi opinión es que está muy bien hacer "Pasillos

Verdes" pero sin desatender las verdaderas necesidades de un barrio como éste.

Creo que el Ayuntamiento no considera todas estas cosas, y en general, el barrio está muy desatendido.



REAL COLEGIO DE SANTA ISABEL - LA ASUNCIÓN
CENTRO CATÓLICO PRIVADO
B.U.P. MIXTO HOMOLOGADO
ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS

C/ Santa Isabel, 46 - 28012 Madrid. Tfn: 527 31 81 / 82 / 83

¿Queremos perder peso?



Es el momento de ponernos manos a la obra si queremos estar atractivos con la llegada del verano. Lo más importante es elegir acertadamente el plan a seguir. Para ello no es preciso mucha voluntad, ni una fuerza que usted no posea. En primer lugar, sea consciente que es un error adelgazar rápidamente, los kilos perdidos velozmente son los

que antes se recuperan, teniendo siempre presente que quienes pesan más de lo normal, si desean adelgazar, precisan comer menos.

Partamos de la base que puede resolver su problema de sobrepeso, y para ello antes de tomar ninguna medida, lo primero a tener en cuenta es si la acumulación de su peso se produce por comer demasiado, o por no gastar las suficientes calorías. El 99% de los casos de sobrepeso es sin ninguna duda debido a la desproporción entre la cantidad, el tipo de alimentos, y las energías que se gastan.

La inmensa mayoría de las personas gordas albergan la secreta esperanza de que un nuevo producto, o una visita al especialista que descubra algún trastorno del metabolismo fácil de corregir y que resuelvan su problema de sobrepeso para siempre, por desgracia y una vez comprobado "en sus carnes" la terrible realidad, se sienten frustrados al comprobar algo que siempre han sabido y que se negaban a admitir, que solo podrá modificar su peso corporal si están dispuestos a cambiar los hábitos en la alimentación. Estamos hablando lógicamente de individuos sanos con exceso de peso, ya que en los casos de enfermos con diabetes, gota, hipertensión, trastornos renales, o cardíacos, etcétera, debe ser su médico quien evalúe su estado y aplique la dieta concreta a su dolencia.

Entre los especialistas en nutrición existen un aforismo que dice: **Muchas personas desean adelgazar, algunas lo necesitan, y pocas lo consiguen.**

Ya es hora de afrontar los hechos y no engañarnos más a nosotros mismos esperando el milagro, si de verdad queremos adelgazar y lo que es más importante, mantener durante años el peso correcto, es preciso analizar detenidamente los hábitos de alimentación que son la causa de la gordura, y pasando por un adiestramiento de la conducta, generar aptitudes respecto a la alimentación y forma de vida, hasta convertirlas en un hábito regular.

Después de estos preliminares que a simple vista pueden parecer pocos alentadores, vamos a detallar el plan infalible de adelgazamiento, lo que tiene que hacer para que todo sea posible. Al principio le costará algo modificar sus hábitos nocivos, pero miles de personas ya lo han logrado. Durante el primer mes llevará usted un diario con todo lo que come a lo largo del día. Reseñe cuanto se lleve a la boca excepto agua, tisanas, café, té (endulzados con sacarina. Apunte también el estado de ánimo, variaciones o sustituciones de alimentos, el peso (es preferible tomarlo cada dos o tres días), y todo cuanto suponga una modificación en su conducta alimentaria habitual.

Todas las noches busque un hueco para relajarse



diez o quince minutos, obtener una relajación completa exige un poco de entrenamiento, a título de ejemplo, elija un sillón o la cama donde esté más confortable, estírese, sienta su cuerpo flojo y abandonado, llegue al estado de muñeca de trapo, sienta una sensación agradable, cierre los ojos, abandónese, y diga muy bajo "yo voy a adelgazar, yo quiero ser delgado, hoy me ha costado un poco seguir el régimen, mañana será mejor, me siento más ligero y de mejor humor, ya me empiezan a notar que estoy delgado"... Al acostarse anote en su diario el resumen del día.

Y ahora pasemos a la dieta reductora, en algunos casos será preciso disminuir sensiblemente la cantidad de alimentos, en otros será suficiente con suprimir algún tipo de alimento.

A continuación detallamos una serie de menús que se pueden ampliar sin límite, se pretende aprender a comer saludablemente, no ha seguir una dietas estrictas y aburridas que se desechan a los pocos días. Como orientación:

Francisco Ruiz de Sola



DESAYUNO: Al levantarnos: En ayunas, el zumo de un limón o medio pomelo con un poco de agua con una pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja o kiwi). Desayuno (de quince a treinta minutos después): café, eko, bambú, etc. Y un yogur desnatado, una rebanada de pan integral con mermelada sin azúcar, o un huevo pasado por agua con dos rebanadas de pan integral.

COMIDA: Un primer plato de verduras variadas hervidas, o una abundante ensalada, o puré de verduras, o verduras estofadas, o menestra de verduras, o setas.

Un segundo plato de carne magra a la plancha, o pescado hervido con vinagreta o a la plancha, o espaguetis con tomate (natural frito con muy poco aceite), o arroz con calabacines, o judías estofadas con ajo, laurel, un poquito de aceite y 100 gr. de magro de cerdo sin grasa, o lentejas preparadas igual que las judías, o puchero hervido con garbanzos, patata, verdura, 100 gr. de carne magra por persona, una pastilla de caldo de verduras y un hueso de jamón para dar sabor.

CENA: Tortilla francesa de dos huevos con jamón york, champiñones, espárragos, gambas, espinacas, o crema de verduras y pescado al horno, o sopa juliana y una pechuga de pollo o su equivalente de peso de pavo con brócoli, o puré de patatas y zanahorias y 150 gr. de salmón a la plancha con lechuga y tomate, o champiñones al ajillo y un filete de hígado de ternera (100 gr.) con guarnición de verduras, o verduras rehogadas y un huevo al plato con tomates asados...

La comida y cena se pueden acompañar de dos rebanadas de pan integral, y de postre, tomar una pieza de fruta, un yoghurt desnatado o un quesito bajo en calorías.

La variedad de las comidas es infinita, basta con tener siempre presente las reglas de oro, y que son: eliminar por completo los alimentos dulces, los bollos y productos de pastelería, los fritos, los embutidos excepto el jamón magro preferentemente cocido, las carnes grasas, cerdo, pato, cordero, etc., pellejo de los pollos, mantequilla, helados, alcohol. Beber preferentemente dos litros de agua entre comidas, aprovechar el caldo donde cocieron las verduras para tomarlo como consomé antes de la comida o la cena. Tomar a media tarde una infusión, té o café descafeinado con una pieza de fruta o un par de zanahorias.

Servicio de asesoramiento gratuito: todas las tardes de martes a viernes en INSHERNU, c/ Santa Casilda 5, donde le atenderán cualquier consulta sobre tratamientos naturales

Acérquese a lo Natural

¿Sabía que aquí, muy cerca de usted, dispone de:

HERBOLARIO SANTA CASILDA

COMPLEMENTOS DIETÉTICOS

PARAFARMACIA - BIOCOSMÉTICA

- ORIENTACIÓN PSICOL. PSICOTERAPIA.
- OSTEOPATÍA, QUIROMASAJE.
- ACUPUNTURA.
- HERBODIETÉTICA.
- AROMATERAPIA (flores de Bach).



No lo dude

Llámenos o visítenos.
Le atenderemos gustosamente.



Sta. Casilda, 5
28005 Madrid
Tel. 517 49 62

P.A.R.

Ayuntamiento, empresa constructora... ¿especulación?

Aparcamiento residentes peñuelas

POR: P. Santos



El 7 de Septiembre de 1.993 adquirí una plaza en el P.A.R. Peñuelas, ubicado en el Pº de la Esperanza, al precio neto de 1.188.250 pts. A esta cantidad hay que sumar el IVA y el Canon del Ayuntamiento que asciende a 350.000 pts, siendo la cantidad resultante muy similar a la de propiedad que se están construyendo a escasos metros.

Transcurrido año y medio aproximadamente, la Empresa Constructora "G.R.D. Proyectos", oferta a los cesionarios (compradores) una nueva plaza al precio de 950.000 pts. Parece incomprensible que ese dinero anticipado, se haya devaluado en esta proporción en el transcurso de sólo un año y medio. Todo parece indicar que es debido a una gestión equivocada. Por tanto solicito a la Empresa constructora la devolución de 238.000 pts, más el 5% de

pronto pago, es decir, un total de 266.500 pts. Considero engañosa la gestión de G.R.D. hacia las personas que obramos de buena fe y abonamos la plaza en su momento, facilitando de esta manera la financiación de la obra en cuestión.

Después de año y medio, la Constructora oferta la plaza de aparcamiento 238.000 pts más barata

Actualmente han desaparecido todos los requisitos imprescindibles para la adjudicación de las plazas

Las obras están prácticamente paralizadas.

El proyecto inicial contemplaba la construcción de tres plantas y debido al precio abusivo escasearon los compradores. Esto ocasionó la reducción del proyecto a dos plantas, situación que va a provocar un incremento en los costes del futuro mantenimiento del aparcamiento.

Junto con la reducción del precio, han desaparecido prácticamente todos los requisitos imprescindibles que el Ayuntamiento fijó inicialmente como son el estar empadronado, tener el vehículo domiciliado en las calles de influencia,...

Además quiero denunciar el estado actual de las obras que están prácticamente paradas, incumpliendo el contrato de entrega establecido para el día 24 de Mayo de 1.995, aplazado, según el Ayuntamiento, únicamente en dos meses por la aparición de restos de animales prehistóricos. Este problema también lo sufrieron las construcciones limítrofes, y sin embargo ya hay edificios completamente concluidos.

Hago un llamamiento a todos los vecinos que se sientan igualmente afectados para que se pongan en contacto conmigo llamando al teléfono: 517.23.74, o también dejando nota en esta publicación.

Consultas Legales

Uniones familiares de hecho II

Carmen Cabrera

(Licenciada en Derecho)



En este tipo de uniones, la cesación de la convivencia es muy simple y puede ocurrir por el acuerdo de los interesados o por abandono de uno de ellos. En cuanto a éste último caso cabe la posibilidad del pago de una indemnización por uno de los cónyuges en proporción al resarcimiento obtenido por los trabajos o servicios prestados por el otro.

Es de mencionar la labor pionera llevada a cabo por el Ayuntamiento de Vitoria (al que después le han seguido otras alcaldías, como es el caso de la de Leganés [Madrid]), consistente en la inscripción de todo tipo de parejas de hecho (tanto homosexuales como heterosexuales), en un registro especial, en el que se hace constar que al menos uno de ellos está empadronado en esa capital, las circunstancias personales de cada uno de ellos, el tiempo que llevan conviviendo juntos, el domicilio común, etc..., quedando archivados todos estos datos.

Con este trabajo se pretende acelerar la labor legislativa sobre este tema, con el fin de que en el futuro puedan beneficiarse estas parejas de los derechos que disponen las parejas unidas legalmente.

En estos momentos se está elaborando por el Ministerio de Asuntos sociales, un proyecto de ley para la regulación jurídica de estas "uniones de hecho", según se anunció por la Ministra de Asuntos Sociales en los medios de comunicación social. Esta normativa es reclamada por el colectivo de individuos afectados y vendrá a llenar un vacío legal, muy necesario para todos los grupos de personas que se encuentran en estas situaciones.



RESTAURANTE - CAFETERIA

El Rincón de Simón



- Embutidos especiales
- Verduras de temporada
- Pescados y mariscos del Cantábrico
- Carnes rojas del país
- Deliciosos y variados postres

Tf: 473 80 79

C/ Moratines 15 (esquina a c/ Ercilla)



Con mi videncia
y tarot,
a sus dudas
y problemas,
encontraré
solución.

Tf: 527 05 79



Antonio
Pimentel

A la hora de construir una nueva iglesia, ¿no cree que el tema religioso parece un poco pasado de moda?

Es verdad que la uniformidad religiosa o la influencia global de la Iglesia en toda la sociedad son cosas de otros tiempos. Hoy en día, con la libertad democrática y el pluralismo, la Iglesia Católica aparece como una organización más, existiendo mucha gente que no se siente identificada con ella. Pero no es menos cierto que según va avanzando la sociedad vamos descubriendo que el desarrollo material o político no son la panacea que vaya a solucionar todos nuestros problemas. No creo exagerar si afirmo que la sociedad está hambrienta de otro tipo de valores a los que el cristianismo no es ajeno. Sin ningún tipo de prepotencia creo que los cristianos tenemos mucho que decir y que hacer en el mundo que se nos esta acercando.

¿Tiene hoy sentido la construcción de una Iglesia?

Esta pregunta carecería de sentido formulada hace no muchos años. Sin embargo, los profundos cambios actuales la hacen de rabiosa actualidad. Y con rabiosa actualidad quiero contestarla. Estamos asistiendo a una remodelación profunda de nuestra zona: se están construyendo avenidas, bloques de viviendas, centros culturales y deportivos, parques y jardines. Y lo "espiritual", ¿dónde lo tenemos?, ¿dónde le hemos dejado una casa a Dios?

Pero, ¿no habíamos quedado en que la fe es algo que se vive en el corazón y que Dios no necesita templos?

Efectivamente. Los cristianos sabemos que Dios no está ence-

rrado en los templos de piedra, sino que Él gusta habitar en medio de los hombres, en sus casas y en sus calles: el hombre es



Lucas Berrocal, párroco de
Ntra. Sra. de Europa

la casa de Dios. Sin embargo, los creyentes sí necesitamos de lugares de referencia, para vivir nuestra fe de modo comunitario y tangible. Necesitamos templos no sólo para bautizarnos, hacer la comunión o casarnos por la Iglesia. Necesitamos iglesias para crear comunidades cristianas donde intentamos hacer realidad el mensaje de Cristo.

Entonces, ¿una Iglesia sólo sirve para el culto y la catequesis?

Estoy de acuerdo en que esto no agota su misión, ya que las iglesias siempre han sido lugares de ayuda para los más necesitados. Nuestra sociedad opulenta y desarrollada está creando grandes bolsas de marginación: droga, paro, ancianos solos, vagabundos, emigrantes, etc. La Iglesia ya no tiene el monopolio de la solidaridad, pero, sin duda, que sigue estando allí donde hay personas que

sufren. En la construcción de nuestra parroquia hay previsto reservar dependencias para la prestación de servicios sociales atendidos desde Cáritas

Y además del servicio a los necesitados, ¿cómo una parroquia puede colaborar con el desarrollo de una barriada?

A este respecto me gustaría recordar como las parroquias han sido lugares de encuentro no sólo para los creyentes sino para todos. Basta recordar el crecimiento madrileño de hace 30 años y como muchas parroquias fueron casi los únicos lugares donde la gente se sentía acogida y se podía reunir. Donde hay una comunidad cristiana también se colabora en crear comunidad humana. Es interesante que la parroquia esté abierta a las necesidades sociales y culturales de la zona.

Por último, ¿cuáles son sus planes para la construcción de la nueva Iglesia de Ntra. Sra. De Europa?

Bueno, tendría que decir que los planes no son sólo de los curas de la parroquia, sino de muchas seglares ilusionados en la creación del nuevo complejo parroquial para responder a las necesidades de una barriada en crecimiento; los dos pequeños locales que tenemos en Fernando Poo y Melilla son de todo punto insuficientes. Lo primero que necesitábamos era un terreno: gracias al interés de los dirigentes del Pasillo Verde, el sueño se iba haciendo realidad con la cesión de un solar. Ya tenemos el proyecto de la obra y el próximo 12 de junio a las 20 horas el arzobispo de Madrid, don Antonio Ruoco Varela, colocará la primera piedra. Esperamos empezar la construcción para después del verano.

Hasta siempre "Negrita"

(22/4/95)



Conchi Esteban

A mi perra "Coffee", mi buena amiga, que ayer me dejó sola.

Ayer, la negra muerte, anduvo de colecta, recogiendo inocentes. Y se llevó a mi amiga, en visita anunciada. Cerró sus negros ojos... mas guardo su mirada, que mirará conmigo. Frenó sus negras patas, que ya no harán camino... mas quizás le dio alas.

Y su corazoncito, que paró sus latidos, lo he escondido en el mío -que nadie lo ha notado- y duele, tan herido, llorando desolado las lágrimas que, afuera, su caudal han secado. Hasta siempre, negrita, donde te hayas quedado (yo sé que en el salón). Siempre tendrás guardado

tu plato de comida, tu sillón, reservado, y en mi cama un rincón. ¿Vendrás a recibirme, moviendo el negro rabo, cuando acabe mi tiempo, y me llegue el viaje que tú has adelantado?... No me creo tu ausencia ¡qué vacío has dejado, qué tristeza en la casa!...

Pero, ¿qué estoy diciendo? ¡Si tú nunca habrás muerto!...

Para tan dulce amiga, la vida nunca pasa, que yo sé que "animal" quiere decir "con alma"

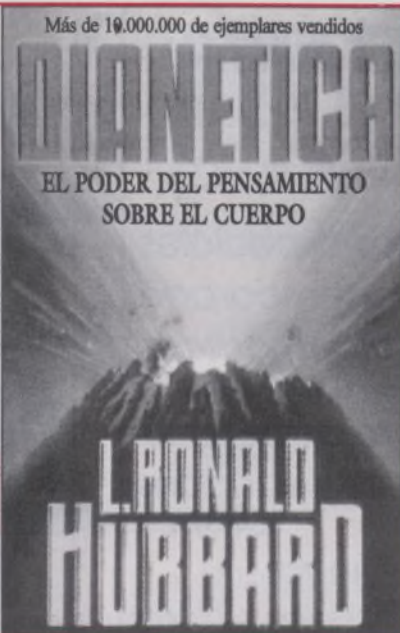


- ¿Cómo puede uno adquirir suficiente confianza para alcanzar sus metas?
- ¿Por qué la gente comete los mismos errores una y otra vez?
- ¿Qué es lo que hace difícil concentrarse?
- ¿Puede la mente influir en tu comportamiento y causarte malestar físico?
- ¿Cómo funciona la mente?

Adquiere ahora mismo en:

Asociación Civil de DIANÉTICA
c/ Montera 20, 1º-dcha. 28013 Madrid
Tf: (91) 532 87 59

Deseo me sea enviado un ejemplar contra reembolso (1.600 pts + gastos de envío)



COMPRAMOS FURGONETAS

TODOS TIPOS Y MODELOS

PAGO CONTADO

GESTIÓN RÁPIDA

LARGO AUTOMOCION

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

Ana Belén
Herranz

¿Víctimas o Culpables

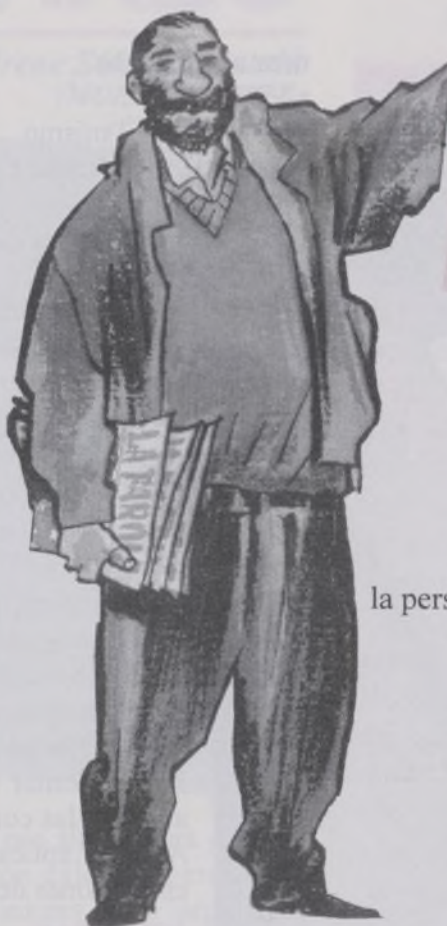
Hace unos días, una vecina se acercó a mi para contarme un triste suceso que ocurrió en nuestro barrio. Un empleado de una terraza había empujado y golpeado a un vagabundo que se había acercado por allí. La versión del dueño del bar, sin embargo, era bastante diferente: él cree que tiene el deber de proteger a sus clientes frente a cualquiera que pretenda molestarlos, y afirma que no fue tan grave lo que sucedió. ¿Qué debemos pensar? Yo no puedo juzgar a nadie, ni al mendigo, ni al empleado... no estaba yo allí, pero tampoco puedo olvidarme de lo que pasó.

La polémica está ahí, y lo malo es que este incidente es uno de los muchos que se dan hoy en día. Nuestro mundo es un mundo lleno de intolerancia, de desigualdad, de marginación. Pobreza y violencia son palabras tan usadas que ya ni nos sorprenden. Muchas veces sentimos que estas cosas no nos atañen y nos distanciamos de un problema que es de todos; pero cuando ocurre algo así en nuestro propio barrio es el momento de pensar un poco en ello y mirar en nuestro interior. Pueden provocarnos rabia, indig-

nación, impotencia, tristeza, o incluso, comprensión; lo que sea, pero lo importante es que no nos quedemos indiferentes ni nos conformemos con lo que vemos. Si queremos, podemos luchar por un barrio más "sano" y, sobre todo, más tolerante. Volviendo a lo ocurrido, debemos aclarar y separar los dos puntos de vista. ¿No es lógico que el dueño de un bar intente defender lo que es suyo y proteger a sus clientes, si los ve amenazados? Por otra parte, nada justificaría una agresión física directa sin que hubiera mediado una provocación. Si es cierto que fue arrastrado por el suelo y golpeado con una barra, no pude disculparse con ningún argumento. Lo correcto habría sido avisar a la policía, pero en ningún caso, recurrir a tal violencia. Tal vez no sepamos nunca lo que ocurrió. Tal vez usted lo presencié y pueda ayudar a aclararlo. Pero para que no tengamos que volver a preguntarnos si alguien se excedió, o simplemente se defendió, procuremos que no vuelvan a darse estos incidentes.

Por desgracia, eso es una fantasía, y normalmente, en este mundo, los sueños de igualdad no se cumplen.

La Farola

Ángeles
Martínez
Martínez

De la Farola había oído hablar, hoy compré el número nueve, y pude comprobar que ha sido una idea genial. Sale cada quince días, la Farola cuesta doscientas pesetas, con eso nada puedes hacer la persona que lo vendió ese día pudo comer. Dar limosna es caridad, comprar la Farola es ayudar colaborar a quitar la mendicidad. Le pido a todo el mundo que compre este periódico, además de recibir información ayudará a la persona que so lo vendió. Los que venden la Farola en ella tienen puesta mucha ilusión, con fe y esperanza, quieren recuperar lo que la vida no les pudo dar. Vendiendo este periódico, ricos no se harán, pero conseguiremos para ellos un poco de felicidad. Cada mañana con alegría, podrán decir: voy a trabajar, no a pedir. Con este poema que les hago de nada me voy a beneficiar sólo quiero, que el que lo lea empiece a colaborar.

Restaurante
OVIEDO

Especialidad en
cocina Asturiana

Pº Yeserías, 45 Tel: 474 73 80



PAPELERÍA CARLA
Pº Acacias, 11. Tf: 474.69.29

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

• **FONTANERÍA** •
• **CALEFACCIÓN** •
• **GAS** •



Instalador autorizado de gas nº- 1.660
I.G.G. SERVICIOS
Tf: 474 77 23

FOTOGRAFIA



INDUSTRIAL

BODAS, COMUNIONES
REPORTAJES, BOOKS

Carlos. Tel. estudio: 500 09 97

~ **TALLERES PEÑUELAS, S.L.** ~
c/ Peñuelas, 53 (semiesquina Pº Sta Mª de la Cabeza, 74) Tf: 517 37 00

Se acercan las vacaciones:
Piense en revisar su automóvil con tiempo.

Montaje de autorradios, alarmas, y tercera luz de "stop" homologada.



- PUESTA A PUNTO: INYECCIÓN y CARBURACIÓN
- AMORTIGUADORES
- CAMBIOS de ACEITE desde 3.500 (5 l.)
- MONTAJES de BATERÍAS desde 8.490

REVISAMOS su COCHE para la I.T.V.

Belleza

Dieta para este verano

Laura Rodríguez Moya



Posiblemente todos estaréis pensando en quitaros algunos kilos de esos que sobran, para este verano. Por eso creo que os gustará esta dieta que he elaborado para los lectores de "La Opinión":

• LUNES:

Día de fruta y verdura.

• MARTES:

- Desayuno: Café con leche desnatada o té. Fruta y yogur.

- Comida: Lentejas o legumbres estofadas con verdura. Fruta.

- Cena: Judías verdes con tomate. Tortilla francesa. Fruta.

• MIÉRCOLES:

- Desayuno: El mismo.

- Comida: Ensalada variada. Pollo con tomillo y tomate.

- Cena: Berenjenas asadas. Fruta.

• JUEVES:

- Desayuno: El mismo.

- Comida: Ensalada. Arroz tres delicias. Fruta.

- Cena: Alcachofas con jamón. Filete de ter-

nera a la plancha.

• VIERNES:

- Desayuno: El mismo.

- Comida: Palometa con tomate. Ensalada. Fruta.

- Cena: Verdura hervida. Tortilla de coliflor.

• SÁBADO:

- Desayuno: El mismo.

- Comida: Ensalada. Carne o pescado hervido, asado o a la plancha. Fruta.

- Cena: Hamburguesa o perrito caliente, con tomate, mostaza y lechuga. Fruta.

• DOMINGO:

Día libre sin pasarse.

Para complementar las dietas podéis ayudar tomando, mezcladas con infusiones, unas plantas medicinales como: Abedul, Diente de León, Fucus vesiculosos, Sen de India. Tomar tres infusiones al día antes de las comidas.

Además aplicar una crema celulítica en las zonas de más retención.

RECETAS

• Pollo con tomillo y tomate:

Pollo, cebolla, tomillo y tomate. En una cazuela se pone una cucharadita de aceite, se sofríe la cebolla y el pollo. Rápido se añade un poquito de agua, la suficiente para que con el poco aceite no se pegue la cebolla y el pollo.

Se deja hervir hasta que el pollo esté hecho, se añade el tomillo, y cuando esté el pollo, se añade el tomate frito.

• Palometa con tomate:

Se prepara igual que el pollo.

• Berenjenas asadas:

Berenjena, cebolla, queso. Se vacían las berenjenas. Con una cucharadita de aceite se sofríe la cebolla y el relleno de la berenjena picado. Se rellena la berenjena con esto, se pone un poquito de queso por encima y se gratina al horno.

Salud

Cáncer cérvico uterino

Dra. M^a Isabel García Fdez



También se conoce con el nombre de cáncer de cuello del útero. Aunque en el aparato genital de la mujer puede aparecer un cáncer en los ovarios, en el cuerpo o músculo del útero, en el endometrio o en cualquier lugar, el más frecuente de todos es el que aparece en el cuello. Al mismo tiempo, con los adelantos técnicos actuales es el que podemos diagnosticar más precozmente.

Se debe sospechar en toda mujer que presente sangramiento vaginales, o dolor al realizar el coito acompañado de manchas de sangre. Es más frecuente en mujeres jóvenes en edad de actividad sexual o reproductiva.

La forma de realizar el diagnóstico precoz es la realización de la citología vaginal o prueba citológica, que se debe hacer cada dos años a toda mujer que haya iniciado sus relaciones sexuales, hasta los cincuenta años, o hasta que tenga su menopausia. Posteriormente debe realizarse cada cinco años.

Cuando se realiza la citología vaginal, puede dar diferentes grados de alteraciones cada una de las cuales será tratada de una forma precisa, según la orientación del ginecólogo. Si se diagnostica una citología positiva de cáncer de cuello, el tratamiento también será determinado por el especialista.

En ocasiones es necesario realizar una biopsia o conización, otras veces será preciso hacer la extracción del útero (histerectomía). El uso de la quimioterapia o citostáticos, y la radioterapia, también puede ser utilizada.

En muchas ocasiones, el diagnóstico precoz permite que se realice un tratamiento curativo de esta enfermedad.

CENTRO DE ESTETICA Y SALUD

Marta Rey

☎ 473.66.17

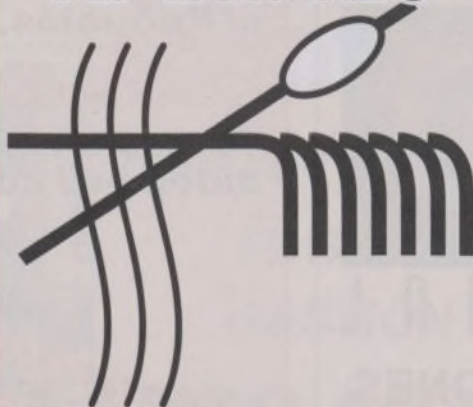
c/ Arganda 14, Local-5
(detrás de la biblioteca)

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

KARINES



PELUQUEROS
LAUREL, 33. Tf: 474 49 75

SEÑORAS

MARCAR	550
BRUSHING	700
CORTE	900
MOLDEADOR	3000
MECHAS	3000
TINTE	1800
MANOS	600
PEDICURA	1100
DEPILACIÓN MEDIAS	650
DEPILACIÓN ENTERAS	1100

CABALLEROS

LAVAR Y CORTAR	1100
LAVAR, CORTAR Y PEINAR	1100
LAVAR Y PEINAR	600

Decoración:

MUEBLES AUXILIARES

Por Irene Sánchez Catalá
(MUEBLES ARTÉS,
c/ Moratines, 13)



Son aquellos que nos sirven de elementos complementarios. Piezas de detalle, capaces de personalizar cualquier decoración y de marcar diferencias sobre uno u otro ambiente. Su presencia cambia cualquier rincón, y puede convertir un espacio antes soso e inútil, en superpráctico y bonito a la vez.

El mueble auxiliar tiene una finalidad principalmente práctica que depende de la función concreta que queramos que tenga.

Así, podemos considerar varias posibilidades: como elemento fijo, ya sea un elemento de obra o un mueble que no movemos; como elemento comodín que lo utilicemos en diversos lugares como un carrito; y como elemento multiuso que lo podemos utilizar en diferentes estancias.

En la actualidad, y cada vez más tenemos problemas de espacio en las casas, y los auxiliares son una buena solución, porque son muebles más pequeños, pero muy útiles, y resultan imprescindibles para los espacios reducidos.

"No me cabe la mesa en la cocina", "no tengo donde guardar cosas", "no me cabe esto, lo otro"... ¿Quién no ha tenido éstos u otros problemas parecidos alguna vez?. Los auxiliares nos ayudan a solucionarlos y será fácil encontrar alguno adecuado, porque hay una gran variedad. Podemos encontrar muebles auxiliares de abrir y cerrar, y que se pliegan y doblan para que se puedan guardar. Abiertos son capaces de dar el mismo servicio que cualquier otro, pero su ventaja es que ocupan menos sitio.

Vitrinas y mesitas que nos sirven para guardar de todo, escritorios con cajones, percheros, sofás-camas, cubre-radiadores, y un largo etcétera, porque afortunadamente cada día hay más diseños de estos muebles tan necesarios.

Además, aunque casi siempre se adquieren, según modelos y medidas determinadas por el fabricante, en ocasiones podemos conseguirlos a medida, ajustándolos aún más a nuestras necesidades y posibilidades decorativas.

A la hora de decidimos por un auxiliar u otro, debemos tener en cuenta su emplazamiento para que cumpla su misión allí donde realmente sea necesario, y que armonice, bien por uniformidad, bien por contraste, con el resto del mobiliario. Y también el color, pues un mueble auxiliar puede ser la nota de contraste necesaria en una estancia, dando viveza y alegría al conjunto.

En definitiva, sea para el ocio, para el trabajo, para guardar cosas, o simplemente de adorno, los auxiliares nos pueden facilitar mucho las cosas, y además podréis cambiarlos de sitio en una misma habitación sin tener que desmontar tablas, tornillos, paneles... y así hacer que la decoración de vuestra casa sea menos aburrida.

Manualidades

Monagillos de Marmolina

M^o Carmen Martínez



MATERIALES

- Cuatro monaguillos de marmolina
- Cerámicos: blanco, rojo, marrón y negro.
- Oro
- Lija fina

REALIZACIÓN

Empezamos lijando un poquito las figuritas con la lija fina de agua y ya, sin más, comenzamos a pintarlos. Yo siempre inicio el trabajo haciendo la piel que sacaremos con blanco, un poquito de marrón, y un pelín de rojo. No olvidemos dar en cada capa de pintura siempre dos manos. Pintadas las caras y las manos, seguiremos con las sotanas que en este caso las pintaremos de rojo vivo. El roquete queda precioso de blanco.

Haremos el pelo de cada monaguillo, y para no tener que comprar más cerámicos, intentaremos sacar cabellera distinta aprovechando los colores que tenemos. Uno lo pondremos de marrón; otro añadiremos al marrón un poco de rojo; otro marrón con un poquito de negro; y al último, marrón con un poco de blanco.

Finalizaremos el trabajo haciendo los últimos detalles: los roquetes los adornaremos con oro, los botoncitos los pondremos de negro. Perfilaremos cuidadosamente bien las bocas, y conseguiremos una mirada preciosa acertando con la forma que le demos a los ojos. Como el cerámico tiene brillo de por sí, quedarán rematados sin tener que aplicar barniz, quedando muy bonitos.



ILUMINACIÓN YAÑEZ

LIQUIDACIÓN POR CIERRE

DESDE UN 20% HASTA UN 50%
EN TODOS NUESTROS ARTÍCULOS

Si quiere comprar una lámpara,
no pierda esta oportunidad



ABRIMOS
SÁBADOS
TARDE

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

CLINICA ORIENTAL

DIGITOPUNTURA
ACUPUNTURA
REHABILITACIÓN

C/ ARQUITECTURA, 5 • 28005 MADRID • TF: 474 84 91 - 504 11 77 • FAX: 504 11 77

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------------|
| • Artrosis | • Mareo, Vértigo | |
| • Ciática | • Infecciones repetidas | |
| • Artritis | • Falta de inmunidad | |
| • Lumbago | • Diabetes, Bocio | |
| • Desviación columna | • Parálisis, Embolia | • Migraña, Jaqueca |
| • Hernia discal | • Problemas menstruales | • Asma, Tos |
| • Reumatismo | • Cáncer de mama | • Diarrea, Estreñimiento |
| • Depresiones, Stress | • Esterilidad | • Tumores, Insomnio |
| • Hepatitis crónica | • Frigidez, Impotencia | • Todos los dolores, etc... |

Literatura



Choni Soto

Hace ya algunos años leí la novela "De parte de la princesa muerta" de Keniré Mourad, en ella se nos narra la historia de una princesa otomana en clave de autobiografía, nos acercaba a la vida de una mujer bajo el Islam, pero poco o nada tiene que ver con las experiencias de la protagonista del libro de este mes, salvo la rigidez con que en "Sultana" se lleva la práctica del Islam.

"Sultana", así es el seudónimo de la prota-

gonista y el libro lleva el mismo título. Se supone que esta princesa árabe le ha contado a la escritora Jean Sasson su vida, bajo la opresión familiar y social, aunque en ningún momento de la novela se nos cuenta el momento del encuentro entre ambas. Sultana se ve obligada a utilizar este alias para no dar pistas sobre su verdadera identidad y así evitar represalias contra su persona.

Hecho este preámbulo, como podéis comprobar algo escéptico, intentaré resumir la historia. La princesa Sultana es una mujer que vive en mansiones tanto en su país como cuando se desplaza a Londres, Nueva York, París o donde sea. Siempre oculta tras el chador, se siente prisionera de su padre, hermano e incluso del supuesto "progre" de su marido. A pesar de tener limitados sus paseos fuera del espacio dedicado a las mujeres en una casa árabe, descubre con ilusión que sus pensamientos son libres y topa contra los prejuicios que la rodean en la persona de sus hermanas o madre, todas ellas bien domadas y resignadas al destino que para ellas viene escrito en el Corán.

Leyendo su historia nos enteramos de las costumbres saudíes, eso sí, siempre bajo el punto de vista de una mujer saudí que cuando pide su pasaporte y salvoconducto a su padre o esposo, para poder desplazarse coge su jet privado y va a pasar una temporada a El Cairo, Marbella, Londres o donde se le antoje.

Según iba avanzando en la lectura no dejaba de preguntarme cómo se sentirían esas otras mujeres saudíes que no tienen los medios de nuestra Sultana y se ven obligadas de niñas a abandonar su hogar porque su padre ha decidido venderla a alguien de mayor rango, buscando sobre todo sacar una hora ociosa de su casa y buscar a otro que la pague por el pedazo de carne que es una mujer en la casa de los árabes que nos descubre Sultana.

A pesar de todo el escepticismo que transpiran estas líneas, os recomiendo esta novela que entretiene y algo nos enseña; pero creo que es un libro escrito aprovechando el tirón que ha provocado la publicación de la conocida escritora pakistaní Taslima Nasrin, que junto con su compañero de fatigas, Shalman Rushide, debe vivir a escondidas, fuera de su país, tratando de escapar de unos fanáticos llamados fundamentalistas.

SULTANA
JEAN SASSON

Plaza & Janés. Pág.: 236. 1.950 Ptas.



No rompáis la belleza

Julia Sánchez-Caja

Aunque Mayo se ha pasado en Junio también hay flores, las de amistad y cariño siempre serán las mejores.

Estar en la primavera abanico de colores, todo joven se engalana y guarda mil ilusiones.

No rompáis esta belleza que Dios a los pies nos pone. No os líes las cadenas del desconsuelo y desorden.

Vibrar de emoción alegres no envidiéis al que progresa, en fatídicas y lujuriosas pasiones que al deshonor les acerca.

Joven, si edificas gracia y arte en surcos de amor y ciencia, serás el orgullo estable libre de infames quimeras.

Y tus hermanos menores seguirán tu blanca estrella, joyas que esperan los padres guardar en su alma buena.

Estas son flores perennes que viven sin la maleza, es atención al que gime con los niños... la paciencia.

Y en el entorno que vives la tolerancia, sincera, protege árboles y jardines siendo ejemplo de nobleza.



Mi rosa en primavera

Matilde Ramón Ortiz

La primavera es como un cántico de amor, como el que Dios desde el cielo, nos va guiando en la vida.

Como si fuera una rosa, que sembramos con el frío, y dándoles nuestro calor, va creciendo y floreciendo, para reírse contenta, cuando... ya se encuentra hermosa.

Y... esta mañana temprano, sentí emoción al mirar, la primera rosa que salió, en mi rosál.

Sentí tanta alegría, que un beso le di pensando, que era la cara tuya.

Nunca sintió la rosa, la ternura de mi amor, pues creo que sus capullos, la envidiaban de ilusión.



El viento

Camino Cacho Ordax

Brisa que suave soplas, con un ritmo semejante, de algunas coplas...

En largo invierno, fría, dura, que empañas el cristal con su hermosura.

Y en la primavera, dulce, suave, cálida, envolvente, que quisiera poseerla eternamente.

Al amanecer en el verano, el aire insustituible, traes de la mano.

Y en el otoño tienes el gran encanto, dejar caer las hojas como un gran manto.

Brisa, tenue, ligera, envuelta en tus placeres yo me meciera

Poesías

Fco. José Santos



LA ANTENA

Humor



J. Miguel Gómez



PISOS, LOCALES Y PLAZAS DE GARAJE

- Se alquila piso, 2 habitaciones, calefacción central, ascensor, muy luminoso, en Martín Vargas, 23. ☎ 517.05.40 / 517.14.75
- Se alquila piso. Ronda de Toledo. 2 dormitorios, exterior, 4 balcones. 70.000 pts. 4º planta. ☎ 468.30.93
- Se alquila piso, tres dormitorios y garaje. Tardes. ☎ 504.32.85
- Se alquila piso, 110 m², calefacción central, ascensor, gas ciudad. 90.000 pts. ☎ 542.36.24 - Ext: 203
- Se alquila piso amueblado, c/ Melilla, 4 dormitorios. 125.000 ptas. Incluida comunidad y calefacción. ☎ 474.08.93
- Se alquila o vende, por no poder atender, local céntrico, zona de Embajadores. ☎ 530.52.73
- Se alquila local 40 m² aprox. Dos cierres. Jaime el Conquistador, 4. Precio a convenir. Tarde-noche. ☎ 473.03.91
- Se alquila local. Zona Embajadores. Cualquier negocio. Noches. ☎ 539.21.96
- Se alquila apartamento en Benidorm. Playa de Levante. 3 - 4 plazas. Parking y Piscina. ☎ 474.85.85
- Se alquila plaza de garaje. Peñuelas, vuelta a Moratines. ☎ 352.64.66
- Se vende piso en Pª Acacias 2 dormitorios, baño completo, calefacción individual. 18.000.000 Pts. Tardes noches. ☎ 468.44.51
- Se vende piso junto a Pª Acacias, calefacción central, 3 dormitorios. 18.500.000. ☎ 517.23.74
- Se vende piso apartamento de 54 m². Seminuevo. Embajadores. 12.900.000. ☎ 517.69.82
- Se vende piso c/ Martín de Vargas, 2 dormitorios. 12.500.000 pts. ☎ 517.11.05
- Se vende piso zona Arganzuela. 3 dormitorios. Aire acondicionado. 2 Wc completos. 3 terrazas. 2 plazas de garaje. 29.000.000. ☎ 474.82.59.
- Se vende piso zona Parla. 3 dormitorios. Gran terraza. Cuarto trastero. Orientación levante. 8.500.000. ☎ 474.82.59
- Se vende apartamento totalmente reformado. Bª Salamanca, c/ Béjar. Cocina independiente. Interior 2ª planta. 15.000.000 ptas. ☎ 726 72 26
- Se vende estudio zona Delicias. 35 m². Nueva construcción. Excelentes calidades. Exterior. 12.000.000. ☎ 352.64.66
- Se vende ático c/ Alcalá 2 dormitorios terraza 16 m². 14.500.000 pts. ☎ 467.22.15.
- Venta plaza de garaje c/ Embajadores 106, 108. Buen precio. Noches. ☎ 517.63.37
- Se vende plaza de garaje amplia, y doble trastero, junto o individualmente. c/ San Anastasio, 2. ☎ 473.95.56.
- Se vende plaza de garaje. Pª Esperanza. Buen precio. Tardes. ☎ 560.20.98

VARIOS COMPRA VENTA:

- Se vende mueble de baño de metalcris, un espejo con tulipa, un sofá cama de 1,20 m. Y un banco para hacer bricolage. ☎ 539.10.33
- Se vende Vespino "AL". Perfecto estado. Regalo "pitón" 65.000 ptas. ☎ 474.94.46 / 474.23.71
- Se vende vestido de comunión. Año 1994. Talla 110. Regalo can-can. ☎ 474.61.58
- Se vende Renault 21 TXE Nevada familiar con asientos abatibles, impecable. ☎ 726.72.26

DEMANDA TRABAJO:**CLASES PARTICULARES:**

- Estudiante de 4º de Filología inglesa, da clases de inglés en verano. Experiencia. Candy. ☎ 796.63.81
- Nativa francesa, diplomada en Burocrática y Secretariado bilingüe busca trabajo de Julio a Agosto. También da clases de francés (gramática, conversación) y hace trabajos de traducción, de lunes a jueves inclusive. Cristina. ☎ 473.04.47
- Clases particulares de EGB y BUP. Muy Económico. ☎ 539.37.26
- Estudiante de económicas, da clases de matemáticas de B.U.P. y todo tipo de asignaturas a niños de E.G.B. Daniel. ☎ 539.54.66
- Ingeniera industrial da clases de Matemáticas, Física, Química e Informática, cualquier nivel. Isabel. ☎ 473.73.56.
- Licenciada con experiencia, da clases. Emilia. ☎ 517.16.35
- Se dan clases particulares de latín, todos los niveles. ☎ 527.79.60
- Profesora E.G.B. da clases particulares a domicilio a niños y adultos. Seriedad. ☎ 467.59.06
- Licenciada en Ciencia Matemática con experiencia imparte clases de EGB, BUP, COU, FP, Universidad (cálculo y álgebra). Precio 1.000 Pts. Tardes. ☎ 517.16.35
- Equipo psicopedagógico da clases particulares de EGB, (ESO), BUP y COU, todas las asignaturas. Tratamientos de problemas de aprendizaje. Atención adaptada a las dificultades personales. Amplia experiencia. ☎ 711.35.38
- Licenciada en latín y griego da clases a todos los niveles. ☎ 527.79.60
- Profesora de Educación especial con experiencia da clases de apoyo a domicilio. Pilar. ☎ 517.22.51
- Lda. en Filología Hispánica, da clases de Lengua, Latín, Francés, Inglés, Comentario textos y Español para extranjeros y corrige todo tipo de textos. Paloma. ☎ 474.31.13
- Profesora de EGB da clases particulares, a niños y adultos. (Seriedad). ☎ 467.59.06

TAREAS DOMÉSTICAS:

- Se ofrece auxiliar de clínica, para cuidados de ancianos, personas enfermas, compañía, tareas domésticas... Preferible tardes o noches. Verano, cualquier horario. Noches (Sara). ☎ 474.63.06
- Se ofrece para cuidado de niños y tareas domésticas. Mahassin. ☎ 473.40.25
- Se ofrece señora por horas. Mañanas. Fátima. ☎ 474.24.60
- Se ofrece señora para tareas domésticas, cuidar niños y ancianos, responsable y con experiencia. Tardes, noches y fines de semana, Concepción. ☎ 317.59.27
- Se ofrece para cuidar enfermos, limpieza, etc. Amina. ☎ 303.05.61
- Se ofrece para cuidar enfermos, cocinar, planchar, limpieza... Malika. ☎ 380.17.07
- Se ofrecen para cuidar niños. Mañanas y tardes. Soudiya y Sara (17 años). ☎ 474.24.60
- Se ofrece señora responsable servicio domestico, cuidar niños. También sábados. Saida. ☎ 473.40.25
- Se ofrece para cuidar niños o personas mayores por las tardes. María. ☎ 447.47.76.
- Señora para limpieza. Petra. ☎ 606.90.44

- Se ofrece señorita para trabajos domésticos y cuidado de niños. Esther. ☎ 517.30.88
- Se ofrece chica para cuidar niños. Mari Nieves. ☎ 528.96.36
- Se ofrece para ayudar a personas enfermas por las tardes (de 5 a 7). Mario. ☎ 473.30.52
- Se ofrece para cuidar niños y ancianos por las tardes. Mª Elena. ☎ 527.77.04.
- Se ofrece señora para tareas domesticas. Amina. ☎ 477.82.07
- Se ofrece señora para limpieza por horas. Jalesa. ☎ 517.69.34
- Se ofrece señora para limpieza o cuidar niños. Fátima. ☎ 517.69.34
- Trabajos por horas. Wafaa. ☎ 532.34.55
- Se ofrece persona joven para limpieza, cuidar niños. Vecina, responsable. Rocio. ☎ 475.05.30
- Se ofrece señora por horas, colaboradora de esta revista. Carmen. ☎ 517.30.88

INFORMÁTICA:

- Se ofrece programadora operadora en AS-400. Tardes. Mª Ángeles. ☎ 467.81.46
- Se ofrece para hacer trabajos en Autocad, 3D-Studio, Photoshop. Antonio. ☎ 468.24.60
- Se pasan trabajos por ordenador, mailing, apuntes, contratos, tesis; y traducciones de todo tipo al francés. Amalia. ☎ 474.25.63
- Se pasan trabajos a ordenador. Mª Carmen. Noches. ☎ 473.70.60
- Ingeniera Industrial realiza trabajos en informática, incluyendo programas. ☎ 473.73.56
- Se ofrece para trabajar como secretaria con conocimientos de programas de ordenador, contabilidad y administración. Belén. ☎ 473.74.10
- Se solucionan problemas en su PC (compactación de disco, archivos, virus, etc...) ☎ 517.60.31

VARIOS:

- Se ofrece para albañilería y pintura en general. José Gonzaga. ☎ 474.17.77
- Veterinario a domicilio. Económico. Marta. ☎ 473.76.45
- Anuncio para quien desee regalar un perro. Juan Daniel. ☎ 539.96.88
- Matrimonio se ofrece para conserjería o portería de comunidades. ☎ 317.59.27
- Reparación e instalación de aires acondicionados, extractores, botelleros, etc... Juan José (colaborador "Onda Arganzuela"). Contestador: ☎ 473.16.98
- Se ofrece modista de alta costura. Pilar. ☎ 473.30.52
- Se ofrece vecino conocido para trabajar en el ramo de hostelería, con 20 años de experiencia. (Encargado, camarero etc.) José. ☎ 517.61.11

OFERTA TRABAJO:

- Se necesitan personas competentes para departamento comercial en compañía aseguradora líder en el sector. Señora de Garrido. ☎ 469.83.58
- Si estas interesado en obtener unos ingresos extras, en venta directa por catálogo, en empresa nacional. Mª Ángeles. ☎ 517.04.00
- Se ofrece trabajo con contrato de larga duración a traductores. Alexandre. ☎ 517.30.27
- Busco personas serias. Ofrezco negocio independiente sin riesgo. Mínima inversión. Formación y asesoría gratuitas. ☎ 473.13.81
- Trabajo bien remunerado para señoras responsables. Sra. Indurain. ☎ 563.29.18 / 563.29.01

GABINETE TERAPÉUTICO
c/ Mallorca 4, bajo, puerta 3**QUIROMASAJE**

- Reflexoterapia podal
- Masaje general
- Lumbalgias
- Dolores de espalda y cervicales
- Relajación, reducción del dolor y depresión
- Fatiga general
- Relajación muscular (stress)
- Dolores de espalda
- Celulitis
- Lumbago, ciática
- Esguinces, etc..

Petición de hora mañanas:
Todos los días de 8 a 11 h.
☎ 473 13 49

Petición de hora tardes:
Viernes de 6 a 8 h.
☎ 715 84 19

GABINETE DE MASAJE**VITAL CORPORAL**
QUIROMASAJE
DEPORTIVO

- Relajación
- Cervicales
- Lumbalgias
- Artrosis
- Tirones
- Tendinitis
- Esguinces
- Contracturas
- Dolor muscular

CITA PREVIA de 16.00 - 21.00 H. Tf: 317 10 25

c/ Laurel 11, 5º-I

MASAJES TERAPÉUTICOS
Y
REFLEXOTERAPIA PODAL**OFERTA ESPECIAL PARA JUBILADOS**

- Artrosis - Dolores
- Estreñimiento
- Pesadez Piernas

LLAMAR A Mª ISABEL AL 908 - 62 76 98
Martes, Jueves, Sábados de 9 a 13



RENAULT

MINUTO



ANGEL SANZ, S.A.

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

EXPOSICIÓN DE VEHÍCULOS NUEVOS Y DE OCASIÓN

**CAMBIE EL ACEITE
Y EL REFRIGERANTE
POR SOLO:**

7.990 pts (*)



**CAMBIE ACEITE
ELF - PRESTIGRADE:**

3.495 pts (*)

(Excepto Turbos y Multiválvulas)

* IVA Y MANO DE OBRA INCLUIDAS

ESPECIALISTAS EN AIRE ACONDICIONADO

**TRANSFORMAMOS SU AIRE ACONDICIONADO
A GAS ECOLÓGICO**

Pídanos presupuesto sin compromiso

**INSTALACIÓN DE EQUIPOS DE AIRE
ACONDICIONADO TODAS LAS MARCAS**

ABRIMOS LOS SÁBADOS

Y POR SUPUESTO, TRABAJAMOS TODAS LAS MARCAS

CENTRO DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA



Salones
independientes
atendidos por
personal
especializado

SEÑORAS • CABELLEROS • NIÑOS

c/ LAS NAVES, 6

Horario: 10 - 20 h. (Sábados: 9.30 - 13.30)

Sugerimos reserva de hora al tf: **474 66 38**

*Si crees que esta
revista tiene que
mejorar su contenido, o
si opinas que hay que
hacer más reportajes e
ir al encuentro de lo que
le sucede al vecino, o
simplemente quieres
apoyar en lo que sabes
y aprender en todo lo
demás, entonces
necesitamos tu ayuda.*

Llámanos: 474.24.60
(Fernando)

PASTELERÍA - BOMBONERÍA



Bovier

TU REPOSTERÍA DEL BARRIO

c/ Ercilla, 11
Tf: 517 06 53

Endulza tu vida



CLÍNICA PUERTA TOLEDO

**PROMOCIÓN ESPECIAL EN LIPOESCULTURA:
CARTUCHERAS + ENTREPIERNAS + RODILLAS,
TODO POR SOLO 189.000 PTS**

- **TRAUMATOLOGÍA:** • Cirugía del Pie
- **MEDIC. ESTÉTICA:** • Lipoescultura • Trasplante cabello • Trat. calvicie
• Mamas: reducción y aumento • Varices • Acné
• Rejuvenecimiento facial • Aumento labios
• Tatuajes permanentes • Nariz • Orejas
- **ODONTOLOGÍA:** • Ortodoncia • Endodoncia • Extracciones
• Empastes estéticos
- **UROLOGÍA:** • Vasectomía • Fimosis • Circuncisión
- **GINECOLOGÍA:** • Exploración mamaria • Revisión ginecológica

CENTRAL: Pº Yaserías, 9. CENTRALITA: 91 - 517 15 37

ASÓCIE y gratuitamente: 1º Recibirás la revista mensualmente, 2º Tendrás prioridad en el asesoramiento jurídico, 3º Recibirás información de actividades.

FICHA DE ASOCIADO

CENTRO VECINAL HUMANISTA DE PEÑUELAS-ARGANZUELA

NOMBRE	TELÉFONO
PRIMER APELLIDO	FECHA NACIMIENTO
SEGUNDO APELLIDO	PROFESIÓN
DIRECCIÓN	DNI
CÓDIGO POSTAL	FIRMA
CIUDAD	

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

Hechizo

MODA Y COMPLEMENTOS

BERNARDINO OBREGÓN 19, Local 5
(PALOS DE LA FRONTERA 3)
MADRID 28012 TEL: 530 45 06