

LA Opinión

DICIEMBRE 2.000 Ej. Gratuito Nº- 88

☎ 91 474 24 60
c/ Labrador, 18

PEÑUELAS
ARGANZUELA



**Feliz
nuevo
Milenio**

La Amistad
COGINAS

Diseños exclusivos
5 años de garantía Aenor

Pº Sta. Mª Cabeza, 47
Tel.: 91 527 85 55

Decoritesa
PUERTAS BLINDADAS Y DE INTERIOR. REFORMAS

- Puertas Blindadas y acorazadas.
- Puertas de interior.
- Proyectos y realización de obras.
- Interiorismo.
- Frentes e interiores de armario

C/ Las Cigarreras, 6
28005 Madrid.
☎ 91 539 60 56

La Opinión

DIRECTOR:

Geni
González
Alonso



SUBDIRECTOR:

Pedro Mateos

REDACTOR JEFE:

Fini S. Pizarro

COORDINADORA:

Mapy Antolínez

REDACTORES:

Ana Herranz
Héctor Asensio
Evodio Santos
Esther Plaza Alba
Alberto González
María Cano Ezcurra
David Page Polo
Gloria López
Gema Errejón
Sara Sancho

MAQUETACIÓN:

J. Thomas Gallego

COLABORADORES:

M^a Carmen Martínez
Choni Soto
Laura Rodríguez
M^a Carmen Caballero
María José Palma

FOTOGRAFÍA:

Daniel Durán (FOTO-SUR)
Bartolomé Marín (FOTORED)

DIBUJO:

Germán Moro
Juan Miguel Gómez

PUBLICIDAD:

Fernando Puerta

FILMACIÓN:

AUTOPUBLISH • Preimpresión ARAN

ESCANER PORTADA:

REPROFOTO

IMPRESIÓN:

LETTERGRAF, S.L.

Depósito Legal: M 36062 - 1992

Esta revista se hace sin fines lucrativos.
Todos los que en ella participamos no
obtenemos ningún beneficio económico.

Esta revista no se identifica necesaria-
mente con las opiniones que libremente
expresan los vecinos.

Agradecemos públicamente la colabo-
ración prestada por los vecinos y
comerciantes del barrio que hacen posi-
ble esta publicación y su tirada de
25.000 ejemplares.

Editada por el Centro Vecinal Humanista
de Peñuelas-Arganzuela

c/ Labrador, 18. ☎ 91.474.24.60

Editorial

¡Bienvenidos al nuevo milenio!

Ya quedan muy pocos días. El próximo 1 de enero no sólo empezaremos un nuevo año, sino que estrenaremos un nuevo siglo, el XXI, y también un nuevo milenio: el tercero. Habrán transcurrido entonces 2.000 años de historia reciente desde que en esta parte del mundo pusimos el contador de los años a cero.

Lo cierto es que para ocasión tan singular, si echamos un vistazo general al planeta, no podemos decir que vayamos a pasar a ese nuevo milenio en muy buenas condiciones. De la misma forma que ahora nos avergonzamos de que en una época relativamente reciente de la humanidad unos seres humanos esclavizaran a otros seres humanos, y no acertamos a comprender como ese estado de cosas se haya podido mantener durante tantos años; también, cuando dentro de unos años se vuelva la vista a este momento en el que pasamos de un milenio a otro, sentirán vergüenza y no acabarán de entender cómo un cuarta parte de la humanidad (el primer mundo) es capaz de vivir y consumir a lo loco derrochando recursos a costa de exprimir al resto del planeta, y como, esas tres cuartas partes restantes (el tercer mundo) aceptan resignadamente la suerte que les ha tocado vivir.

Lo que uno no entiende muy bien es como a pesar de tantas declaraciones de buenas intenciones de las personalidades políticas y religiosas más destacadas e influyentes, a pesar de tantos recursos que supuestamente destinamos para apoyar a los menos favorecidos, a pesar de las instituciones y organismos internacionales supuestamente creados para ello, a pesar de la buena voluntad que todos parecemos tener al respecto, y de que todos parecemos estar totalmente de acuerdo, ¿cómo es posible que las diferencias entre países ricos y pobres lejos de disminuir, aumenten constantemente? ¿Cómo es esto posible? La respuesta es muy sencilla: este estado de cosas se mantiene porque las poblaciones del primer mundo al que nosotros pertenecemos, en realidad *no queremos* que las cosas cambien. O mejor dicho, para que nadie se ofenda, no lo queremos con la suficiente fuerza y convicción. Claro que no queremos que otros seres humanos se mueran de hambre, del mismo modo que no nos gusta, por ejemplo, que el IPC haya subido dos puntos por encima de las previsiones del gobierno, o de que suframos cualquier tipo de contra-tiempo en nuestra vida cotidiana. En

realidad intentamos no pensar mucho en ello. Pero, ¿qué estaríamos dispuestos a dar, o a hacer para que las cosas cambiaran? Es un problema de prioridades. Lo entendemos como algo que habría que resolver pero no lo vivimos como algo urgente. No nos damos cuenta que una diferencia tan enorme se tiene que resolver por las buenas o por las malas. No hay que buscar elevadas razones éticas o morales sino más bien razones físicas de tipo práctico para darse cuenta que si tiramos más de la cuerda ésta se acabará por romper y nos caeremos todos.

Con el avance de las comunicaciones, el proceso de mundialización se ha impuesto. Ya no existen zonas aisladas, todo está interrelacionado y todos somos interdependientes. Hoy sucede un desajuste en una parte del planeta e inmediatamente repercute en el resto. La ecología, el desarrollo, las materias primas,... han dejado de ser problemas nacionales para convertirse en problemas globales. Las tradicionales fronteras nacionales se desdibujan frente al empuje de las grandes regiones como Europa, Asia o América Latina. Ahora si que estamos todos en el mismo barco, y una de dos, o todos llegamos felizmente a puerto, o naufragamos todos juntos. En realidad no nos queda otra opción que la del respeto mutuo y la del progreso en común.

Ahora más que nunca el futuro de la humanidad es el mismo para todos los seres humanos. Todos iguales y al mismo tiempo todos tan distintos entre sí. Todos tan únicos e irrepetibles, pero al mismo tiempo tan parecidos. Aprovechemos el empuje del comienzo de este nuevo milenio para creer que las cosas pueden cambiar, y que ese cambio como siempre ha ocurrido a lo largo de la historia depende de cada uno de nosotros.

¡Feliz nuevo milenio para todos los seres humanos!

Asesoría Jurídica Gratuita:

Todos los Miércoles de 18 a 19.30 horas. c/ Labrador, 18

HERBOLARIO EL TRÉBOL

Más de 14 años dando soluciones
naturales a sus problemas de salud

CONSULTA NATURISTA GRATUITA

**TODOS LOS MESES DEMOSTRACIONES
GRATUITAS DE COSMÉTICA NATURAL**

Pº YESERÍAS, 33. Posterior. ☎ 91 474 28 30

LUNARIA

TIENDA ESOTÉRICA

ACEITES, TALISMANES, INCIENSOS, TAROT,
ESTUDIOS NUMEROLOGÍA, ASTROLOGÍA, FENG SHUI

**C/ SEBASTIÁN ELCANO, N.º 1 (ESQ. EMBAJADORES, 63)
TEL: 91 539 33 65 - 629 98 25 38**

TOLDOS EMBAJADORES

**FABRICACIÓN PROPIA E INSTALACIÓN DE TOLDOS:
MANUALES • ELÉCTRICOS • AUTOMÁTICOS**

LONAS • CAPOTAS • MARQUESINAS, ETC.

CERRAJERÍA DE HIERRO: REJAS • JARDINERAS, ETC.

c/ Cáceres, 38 - Local • 28045 MADRID • Tel: 473 33 69 • Telefax: 473 22 04

PASTELERIA - CAFETERIA - PANADERIA



Casa fundada en 1951

• c/ Galileo, 93
☎ 91 534 72 04
• c/ Hilarión Eslava, 38
☎ 91 544 08 75
• Pº Yeserías, 15
☎ 91 517 82 94

ESPECIALIDADES ALEMANAS

Pasando el rato

Este mes quiero llevar a los lectores un relato sacado de la reunión periódica que hacemos un grupo de viejos del barrio al terminar las vacaciones, que este año la celebramos entrado ya el otoño. Otros años nos reuníamos bajo la arboleda del Parque de Arganzuela, pero ahora la hemos hecho en un bar conocido por todos, ante unas tortillas muy redondas y sabrosas, y al estilo madrileño.

El mejor detalle fue que asistieron nuestras mujeres. Al principio, ellas formaban un grupo y los hombres otro. Más efusivas que nosotros, su conversación versaba sobre sus hijos y nietos, y su entrega total a ellos durante la estancia en el apartamento de la playa o la montaña; también hablaron de sus trapitos. Entretanto, nosotros, hala, a hablar de fútbol y de sus jugadores, entrenadores y directivos, con tanta maestría que cualquiera que nos oyese diría que éramos profesionales. Mis amigos son forofos de los equipos madrileños, pero ven con estupor el coste multimillonario que llevan tras de sí, y hasta se alegran de que gane el Numancia, por el hecho de que sus jugadores lo hacen con más ilusión...

Llegado el momento de la merienda, se nos ocurrió intercalar las parejas en la mesa y se

prohibió hablar de fútbol y de trapitos, pasando a lo nuestro que es la pura crítica, reírnos hasta de nosotros mismos, y cultivar la amistad.

Se comentó la noticia del día, la píldora del día después, aprobando por unanimidad este uso moderno, al mismo tiempo que lamentábamos que no hubiera llegado el descubrimiento en nuestra juventud. Alguien dijo: "No se comprende cómo algunos pueden estar interesados en que haya proles numerosas, y luego consienten que los niños mueran hacinados en los basureros de casi todo el mundo". Se contaron realidades, anécdotas y chistes de todas clases, llevando la voz cantante el amigo Blas, que no sé de dónde lo saca.

Dice que un día en el paraíso terrenal, Eva se despistó un poco del ojo de Dios y éste le dijo: "Eva, ¿dónde estás, que no te veo?" Y ella contestó: "Aquí, detrás del romero, ajustándome la hoja de parra".

Otro amigo contó éste:

Dos señoras en el mercado comentan:

- ¿Qué cara está la fruta, verdad?

- Pues anda que el pescado. ¡Hay que ver como está el pescado!

- El caso es que con el miedo que nos dan las vacas locas, no sabes a qué agarrarte. Bueno,

pues habrá que engancharse a los huevos. Y remató: "¡Anda que también tienen unos pelos!..."

Como estamos en un momento en que toda la prensa, radio y TV, comentan frases dichas por los de arriba sobre los atributos masculinos, Blas, que lo mismo plancha un huevo que fríe una camisa, cómicamente

nos explicó las distintas acepciones de la palabra "bemoles":

"Las preposiciones se aclimatan muy bien a la palabra: 'me salió de bemoles', 'hace un frío de bemoles'. Y para hablar de valor: 'era un tío con bemoles'"

En el sentido numeral: el uno habla de caro "vale un huevo"; el dos significa valor "tiene dos bemoles..."; el tres, desprecio "me importa tres bemoles"; y un número grande y par, dificultad "me costó tres pares de bemoles".

Las preposiciones se aclimatan muy bien a la palabra: "me salió de bemoles", "hace un frío de bemoles". Y para hablar de valor: "era un tío con bemoles".

Los verbos enlazan las expresiones: "lo hice por bemoles", o "puso los bemoles encima de la mesa". Y es sentido admirativo: "¡tiene bemoles!".

Para retar o amenazar: "como hagas eso te los corto".

Referente al tamaño existen frases hechas: "tiene unos bemoles como el caballo del Espartero", "le cuelgan que se los pisa", o "los tiene cuadrados".

Frases dando a entender ordeno y mando: "porque se me puso en los bemoles".

Y la frase más famosa o sorpresiva del año, que ha corrido como la pólvora, se escuchó del ministro de los regadíos y secanos: "el trasvase del Ebro se hará por bemoles"; la cual, dejó en mantillas al ¡manda huevos!, de otro ministro.

Así que no podemos decir que hablan mal, sino que interpretan el diccionario según sus intereses. ¡Olé por nuestros ministros!



Evodio Santos



Bemoles, los hay de oro, como en la foto.



ZAPATERÍA REINA

- REPARACIÓN Y VENTA DE CALZADO, BOLSOS Y TODO TIPO DE ARTÍCULOS DE PIEL
- TEÑIDOS Y LIMPIEZA DE PRENDAS DE PIEL
- DUPLICADO DE TODO TIPO DE LLAVES Y MANDOS DE GARAJE
- GRABADOS DE PLACAS
- HACEMOS TODO TIPO DE PLANTILLAS

TLF: 91 517 15 05
C/ MELILLA, 51-A
(FRENTE A C/ ARGANDA)

AVILLEGAS



PUESTOS
20-21

Mercado Sta. M^a de la Cabeza
☎ 91 530 92 63

ESPECIALIDAD EN:

- TERNERA
- BUEY
- CORDERO
- COCHINILLO

CARNES ORDOÑEZ

SALCHICHERIA

C/ Martín de Vargas, 10
☎ 91 517 62 43

Concurso sobre Medio Ambiente y Proyecto Madrid Verde

Bases del Concurso sobre Medio Ambiente 2000



Ayuntamiento de Madrid
Rama de Medio Ambiente y Salud y Consumo
Dirección de Servicios de Parques y Jardines

La Rama de Medio Ambiente y Salud y Consumo del Ayuntamiento de Madrid convoca un año más el Concurso sobre Medio Ambiente 2000. Se quiere con este concurso premiar las iniciativas de diferentes colectivos madrileños a favor de una defensa y mejora del medio ambiente de nuestra ciudad, realizadas durante el año objeto del concurso, y donde se otorgarán diferentes premios:

- I. Escolar.
- II. Medios de comunicación social.

III. Iniciativas de asociaciones vecinales.

IV. Programas de investigación y desarrollo de proyectos científicos o formativos en materia de medio ambiente de entidades sin ánimo de lucro.

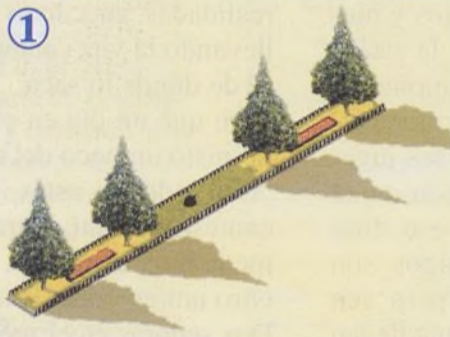
V. Iniciativas empresariales.

Las bases para el concurso pueden recogerlas en la Dirección de Servicios de Parques y Jardines. Y la entrega de los trabajos tiene como límite el 30 de diciembre, a las 14 horas, en calle Barceló, 6, 1ª planta.

Dentro del Proyecto Madrid Verde, en Arganzuela están previstas las siguientes actuaciones:

- 1) Remodelación jardinería y cerramiento perímetro de la mediana de la c/ Toledo.
- 2) Acondicionamiento del Jardín del Rastro en c/ Gasómetro.
- 3) Creación de mediana en c/ Embajadores entre c/ Bolívar y Pz Italia.
- 4) Acondicionamiento de la zona del frontón del Pº de Yserías.

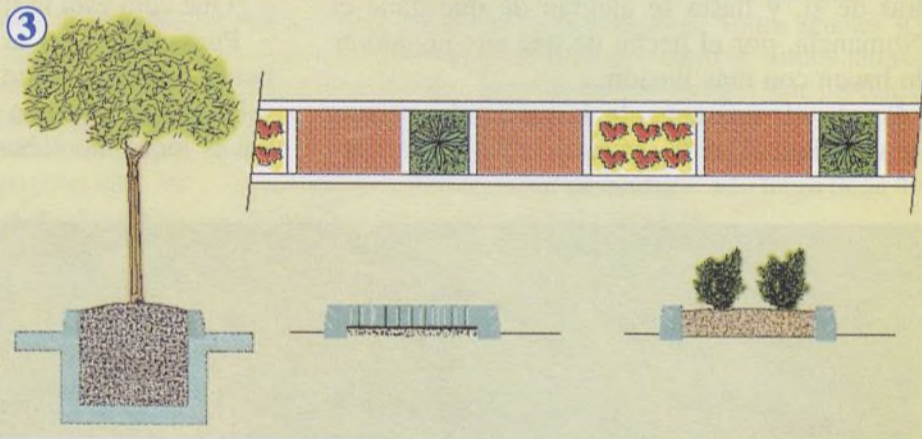
①



②



③



④



MOTORRAD
RACING PRODUCT



BOUTIQUE Y ACCESORIOS
TALLER. SERVICIO RÁPIDO.
PREPARACIÓN SCOOTER



RECAMBIOS
VENTA DE SCOOTER Y MOTOS
DE TODAS LAS CILINDRADAS



Pº Sta. María de la Cabeza, 77 • 28045 Madrid
☎ 914.733.385 • Fax: 914.743.354

QUIROMASAJISTA DIPLOMADA
Terapeuta del dolor

MASAJES PARA EL DOLOR.
TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS
Dolores cervicales, lumbares, piernas cansadas,
esguinces, contracturas, tendinitis.
Precio por sesión: 3.500

Pº Delicias 17, 1º-C • ☎ 91 528 21 20 - 667 07 68 92 (Cita previa)

ANÚNCIATE EN ESTA
PUBLICACIÓN:

LA Opinión de PEÑUELAS-ARGANZUELA
☎ 91 474 24 60
c/ Labrador, 18

En apoyo a los funcionarios para que se revise la subida salarial de acuerdo al IPC

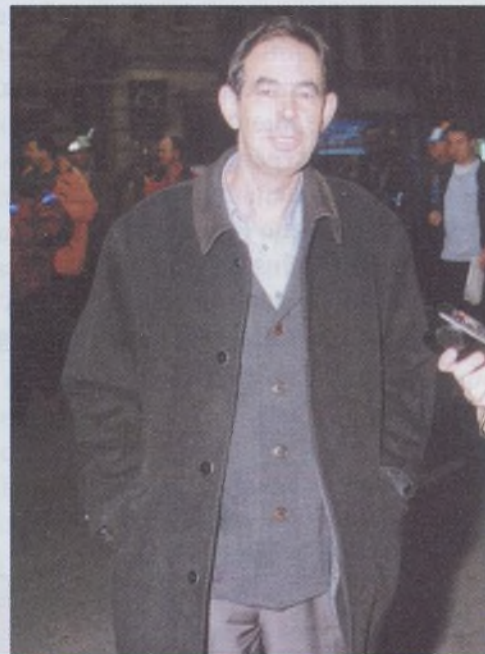
La Policía Municipal se manifiesta

Fernando Puerta



LA POLICÍA DE BARRIO

Aprovechando esta ocasión, Justo Valiente nos comenta que los Policías Nacionales van a hacer solos una concentración el día 15 de Diciembre en la Plaza de la Villa para protestar contra la política en tema de Policía Municipal que está llevando en este momento la corporación.



Justo Valiente, secretario General del Colectivo profesional de la Policía Municipal

"Se acaba de presentar un proyecto de Policía de Barrio que va a afectar mucho en distritos como el de Arganzuela. Han presentado una Policía de barrio para la ciudad de Madrid que no es la que todos deseamos, que no contempla unas cuestiones que nosotros en su momento argumentamos y entonces se ha quedado en una pseudo-policía de barrio porque no va a ser posible atender al ciudadano de Madrid.

"Para implantar la Policía de Barrio hay que reestructurar la Policía Municipal y hay que incrementar la plantilla"

Los sindicatos estamos a favor de que haya una Policía de Barrio, pero estamos en contra de cómo lo está planteando la señora concejala de Barrio porque para implantar la Policía de Barrio hay que reestructurar la Policía Municipal y hay que incrementar la plantilla. Entonces el problema es que si se pone en marcha la Policía de Barrio sin reestructurar y sin incrementar la plantilla, y se destinan unos policías a patrullar en un distrito, entonces se tendrán que quitar de otro, con lo que al final lo que va a ocurrir es que va a ver muchos policías en determinados zonas y pocos en otras. Es decir, se va a prestar mejor servicio en algunos distritos de Madrid, pero sin embargo en otros va a quedar el servicio bajo mínimos porque no va a haber policías suficientes. Todo esto unido a que no se ha negociado con los sindicatos la manera de implantarlo, las condiciones de trabajo, o la manera en que va a repercutir en la seguridad, etc, ocasiona que estamos en desacuerdo total con este planteamiento de Policía de Barrio.

FOTO: Fotored



Manifestación del 13 de diciembre por el Pº de Delicias

Hablamos con Justo Valiente Martín, Secretario General del Colectivo Profesional de Policía Municipal mientras discurre la manifestación de Policías Municipales por el Pº de Delicias en dirección a Sol el día anterior a la huelga de funcionarios del día 14.

Nos explica Justo que dado que los Policías Municipales no tienen derecho a huelga, se

manifestaban para apoyar a la huelga de funcionarios del día siguiente. Como es sabido, los Presupuestos Generales del Estado contemplan para los funcionarios una subida del 2% sin cláusula de revisión salarial, y dado que la desviación del IPC es ahora del 4%, los funcionarios reivindican que se aumente esa diferencia de dos puntos en la subida salarial.

Dr. Patricio Baeza
MIEMBRO DE:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA
Y CIRUGÍA COSMÉTICA

IMPERIAL ESTETIC CONSULTA MÉDICA

- Dietética: fórmulas personalizadas
- Mesoterapia
- Peelings químicos (arrugas, acné, manchas)
- Implantes de relleno
- Remodelación labial
- Toxina botulínica
- Micro-lifting
- Liposucción. Lipoescultura

- Esclerosis de varices
- Fisioterapia
- Dermatología (sociedades)
- Medicina general (sociedades)
- Gimnasia pasiva
- Cirugía estética:
 - Mamas
 - Nariz
 - Bolsas de ojos
 - Orejas de soplillo
 - Lifting
 - Abdominoplastia



INFORMACIÓN
GRATUITA

Pº Imperial, 91 • Telfs: 91 365 67 74 - 91 365 95 66

Coconuts Bar musical

Tu punto de encuentro en el mejor ambiente. Cóctel musical combinando diferentes estilos (disco, funky, española, rumbas, salsa...)



Billar, dardos y nuevas amistades

Actuaciones de magia, humor, baile, cantantes y otras sorpresas

Próximamente, pantalla gigante de vídeo
Clases de 'Salsa' gratuitas (Jueves a las 22 h.)

ABIERTO JUEVES (22 h.), VIERNES Y SÁBADOS DESDE LAS 23 H.

Clases de: Bailes de salón, Tango, Sevillanas, Salsa y ritmos latinos

Pº de los Olmos, 13 • Telf: 91 366 58 80

(Esquina a S. Isidoro de Sevilla, junto Gas Natural). A 100 metros de la Pta. de Toledo.

ORGANIZAMOS
TU FIESTA

Leemos
el futuro
en las
cartas



Eloy López
Rodríguez

Los japoneses tienen a su Yin y Yang, algo así como el bien y el mal, nosotros los españoles solo tenemos nuestra mala leche o nuestra simpatía, y os aseguro que yo, por el mismo precio, me quedo con la segunda. Con esto os querría transmitir un mensaje de bienestar y salud para todos, que consiste en tomar siempre la actitud más positiva hacia el exterior, pues esta actitud repercutirá positivamente en nuestra salud.

Esto que comento no es ninguna tontería, ya que un equipo de científicos alemanes, han descubierto que las personas positivas, y con actitud agradable hacia su entorno, tienen una mayor longevidad que las que no lo son. Imaginemos por un instante a una persona que tiene un trabajo de cara al público, y al cabo del día ha de tratar y soportar la actitud negati-

va y positiva de todos los posibles clientes, ¿qué ocurriría si nos ponemos a la altura de cada uno de ellos y nos amargamos con los amargados, o nos reímos con los simpáticos? Pues bien, a pesar de que podamos pensar que esta es una buena respuesta a esa invasión exterior, nos estamos equivocando y estamos creando un descontrol en nuestra estabilidad emocional, nada positiva para nuestro organismo. Sería mucho más sano y estable emocionalmente reírnos con el simpático y seguir sonriendo con el intolerante, esto es mucho más sano y enriquecedor para nuestro yo interno, ¡pruébalo!

"El tomar siempre la actitud más positiva hacia el exterior repercutirá positivamente en nuestra salud"

Por suerte en este país disponemos del mejor sentido del humor del mundo, aprovechémoslo y salgamos a la calle dando los buenos días al vecino y sonriendo a esa persona que tropieza con nosotros por despiste, eso es ser positivo. Y por supuesto como no plantearnos el tema de los atascos, yo particularmente he descubierto las emisoras de radio más entretenidas

en mitad de un atasco. Cuando nos encontramos parados como setas en ese atasco diario de nuestro Madrid querido. ¡Planteaos analizar por un momento esa amargura que nos recorre todo el cuerpo al comprobar que llegamos tarde a nuestro puesto de trabajo, cita o compromiso con quien o quienes sean! ¿Estamos solucionando algo con esa actitud? ¿Hemos conseguido salir del embotellamiento con ello? Realmente es absurdo, en esos momentos

estamos envejeciendo por segundos, y no de edad sino de espíritu, pues seguro que cuando bajemos del coche pagaremos nuestra sensación de impotencia con la primera persona que se nos cruce y, casi sin hablarla siquiera, sólo con esa cara de desprecio hacia todo lo que anda y circula por nuestra ciudad, estaremos contribuyendo a la propagación del mal humor en cadena. Si, y digo en cadena por que no sé si habéis tenido como yo la sensación, algún día en concreto, de que todo el mundo está amargado, y en el mismo día, incluso en una misma mañana, seguro que habéis tenido varias situaciones desagradables, sobre todo los días de lluvia, que son muy curiosos en este aspecto.

Yo tengo una teoría, y es que las personas somos un poco como los "gremmlis", y cuando nos caen dos gotas de agua nos cabremos como tales.

¡Seamos más positivos! ¡Vale!



ASESORIA Y CONSULTING S.L.

AUDITORIA DE CUENTAS
CONTROL DE GESTION
CONTABILIDAD DE EMPRESAS
CONSULTORES FISCALES
GESTION LABORAL
ADMINISTRACIONES

C/ Gargantilla, 13 (local). 28005 Madrid
Tels: 91 474 32 11 - 91 474 32 19 - 609 858 318

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

Estados depresivos • Ansiedad
Miedos • Obsesiones • Pareja
CONSULTA INICIAL GRATUITA
☎ 91 474 09 54

CORTINAS Y DECORACIÓN MARY-PILI

MIGUEL SERVET, 5. ☎ 91 468 06 61

IBERCOLOR LABORATORIO FOTOGRÁFICO

- REVELADO RÁPIDO
- MATERIAL FOTOGRÁFICO
- VIDEO - AUDIO - B/N

c/ Delicias, 14 • 28045 MADRID • ☎ 91 528 48 92

ANGEL SANZ, S.A.

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

MECÁNICA, ELECTRICIDAD, CHAPA, PINTURA, LUNAS, SONIDO, AIRE ACONDICIONADO

SERVICIO RÁPIDO

- PASTILLAS
- DISCOS
- NEUMÁTICOS
- ESCAPES
- BATERÍAS

ASISTENCIA
GRUA 24 H.



Revisión General PRE ITV

OCASIONES DEL MES 1 AÑO DE GARANTÍA

- Audi A4 TDI 110 cv. Full equip. Año 99. 3.425.000 pts.
- Peugeot 306 XS DT. Año 97. 1.575.000 pts.
- Seat Ibiza 1400 I. A/A, D/A Año 97. 850.000 pts.
- Hyundai Coupe 2000 16 v. Año 98. 1.675.000 pts.
- Opel Frontera 2800 TDI. Año 95. 1.850.000 pts.
- Peugeot 406 1900 STDT. Full equip. Año 97. 1.875.000 pts.

Tradiciones hundidas

Gabino Domingo



Hace años, cuando la Cámara de Comercio de Madrid entregó el diploma de Establecimientos Tradicionales a todos aquellos locales públicos, por su trayectoria y continuada dedicación al mismo negocio, o por la singularidad de su actividad, muchos pensamos, ignorantemente, que ese documento era algo así como una garantía de permanencia, y se protegería de la especulación del vil metal. Se suponía que un organismo tan serio había de preocuparse de estudiar y evitar, por todos los medios legales precisos (sin daños a terceros), que esos establecimientos desaparecieran, sin más, de la noche a la mañana. Pero, visto lo visto, ese aval de supervivencia parece más bien un certificado de defunción a medio plazo.

Ya han caído varios de esos negocios en todo Madrid. En lo que atañe a nuestro barrio acababan de aplicar la eutanasia y el entierro a dos de esos locales cercanos entre sí, cerca de la glorieta de Embajadores, y de los que ya se habló en la revista comparándolos con dos joyas de la cultura popular del barrio: la churrería de Atilano y la taberna de Humanes.

—Descansen en paz estos dos centenarios, fiel reflejo del vivir diario del siglo pasado. Os acompañan en el dolor de la triste despedida miles de obreros, que a las cinco de la mañana tomaban su cafetito con porras o churros calientes, o la clásica copita de aguardiente en la tasca de Humanes—.

Se lamentan de ello cientos de jóvenes trasnochadores que volvían de la juerga a reponer fuerzas y quitarse la modorra o el trago excesivo; decenas de amas de casa, que a media mañana bajaban a desayunar y compartir mesa con pintores de brocha gorda o mecánicos de negras manos, sin olvidar a los sibaritas de traje y corbata; parejitas recién salidas del nido o amantes de rincón, o los que venían a oír historias de viejos simpáticos o de ceño fruncido rasurados o con barba de semanas, y las componendas de las abuelas de la porra y el bastón.

—Recibe también el duelo de los asiduos del chato de vino o del tinto con sifón, del vermut con selz al mediodía, y de los chulapos y castizos que, con motivo de las fiestas de Madrid, acudían a comerse unas gallinejas con el vino de la frasca, y reírse con los cuentos de Arturo—.

Lamentaciones de turistas y soñadores que disfrutaban del pasado tomando café de puchero con buñuelos y ranas de encargo, especialidad de la casa. Y, en fin, de todos aquellos ciudadanos que miran con nostalgia ese funeral de máquinas sin alma, que destruyen lo que ya es historia, donde antes hubo un cafetín y una tasca centenarios.

De estas tradiciones se podría leer y oír, pero no verlas por la ceguera que produce el dinero, que todo lo puede, y ha conseguido hacer saltar por los aires estos singulares establecimientos. Un jirón más en el mapa de las tradiciones populares de los barrios emblemáticos de nuestro Madrid.

REMBRANDT GESTIÓN INMOBILIARIA

c/ Labrador, 13, esquina c/ Ercilla. 28005 Madrid.

Tel: 91 474 81 00

FINANCIACIÓN 100 %

PISOS EN VENTA:

DELICIAS

Apartamento con cocina independiente amueblada. Ascensor. Para entrar.

12.000.000

ACACIAS

2 dormitorios, cocina americana, baño completo. Ascensor. A estrenar.

13.500.000

ERCILLA

75 m², 3 dormitorios, baño completo, cocina francesa amuebl., salón con terraza. Ascensor. Portero físico. Para entrar.

20.800.000

LEGAZPI

Apartamento impecable 50 m², salón independiente, cocina amueblada. Exterior. Ascensor. Portero físico. Jardines. Piscina. Finca de seis años.

22.000.000

EMBAJADORES

90 m², 2 dormitorios, 2 salones, baño completo, cocina amueblada. Finca lujo.

23.000.000

JAIME CONQUISTADOR

80 m², 3 dormitorios. Exterior. Semilujo. Necesita actualizar.

24.900.000

EMBAJADORES

61 m², finca de tres años. Ascensor. Portero físico. Jardines. Piscina. Exterior. Garaje incluido en precio.

25.000.000

RONDA DE SEGOVIA

80 m², 2 dormitorios, salón independiente, cocina amueblada.

26.000.000

RONDA DE SEGOVIA

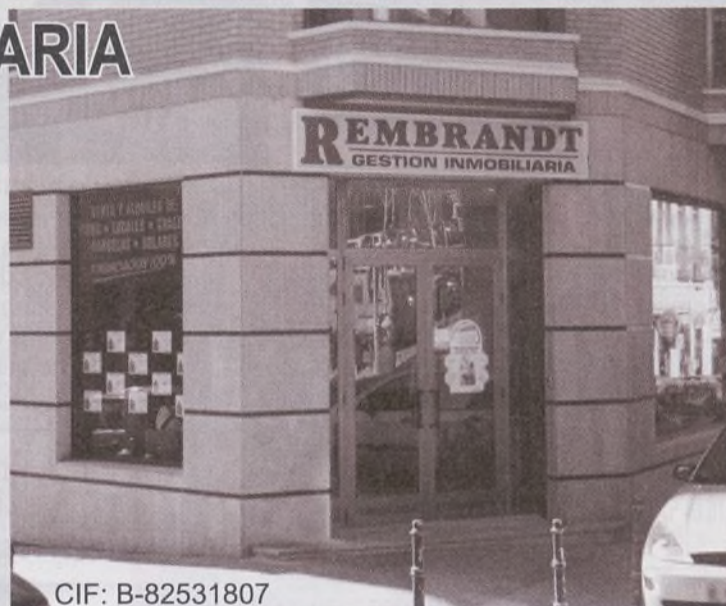
75 m², 2 dormitorios. Lujo. Impecable. Finca de seis años.

30.500.000

LEGAZPI

87 metros. Lujo. 2 dormitorios, salón de 20 metros. Baño completo, aseo. Jardines. Piscina. Exterior. Sin estrenar. Finca de 8 meses.

30.500.000



CIF: B-82531807

Pº YESERIAS

90 m², 2 dormitorios, cocina amueblada. Impecable.

27.500.000

DELICIAS

90 metros, 3 dormitorios. Exterior. Para entrar.

30.000.000

PASEO DE LOS OLMOS

128 metros, 3 dormitorios. Salón con terraza de 8 metros. Baño, aseo. Exterior. Portero físico. Piscina. Garaje incluido en precio.

38.000.000

Tenemos el cliente que necesita para vender su piso. Pase por nuestra oficina donde un equipo de profesionales le atenderá sin compromiso.



Fernando Puerta

Los Vecinos Opinan



Bartolomé Marín

Estamos ya en las fiestas navideñas. Hemos querido conversar con los vecinos sobre el significado de la Navidad. ¿Es algo más que consumir?. ¿La Navidad genera buenos sentimientos?

¿Significa la Navidad algo más que puro consumismo?



Juanjo

"Por supuesto que es algo más que una ocasión para consumir. Yo soy cura y para mí la Navidad es una actitud que hay que vivir siempre y no solo ahora. Pero para la sociedad en general significa poco más que consumir mucho, y más que un sentimiento, es un sentimentalismo, y tristemente no es una actitud que luego sea positiva a lo largo del año"



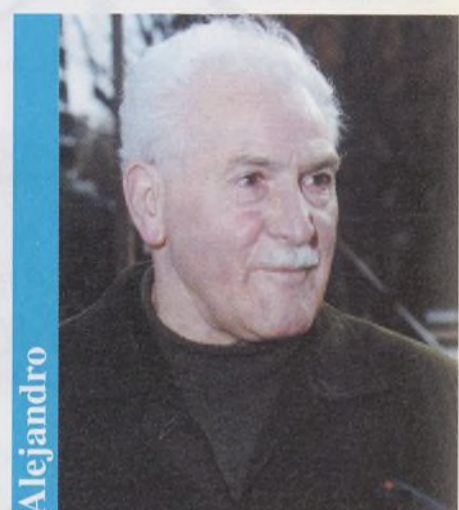
Alberto

"Para mí no significa nada. Si tiene algún significado es negativo. No me molan nada, solo sirven para gastar más, y además tengo que trabajar más. Lo de los buenos sentimientos es propaganda de los grandes hipermercados"



Susana

"Siempre son unos días en que la gente, la familia, se reúne. Pero no significa nada más que eso. Además, suelen ser para mí, días tristes. No me gustan nada las Navidades, estoy deseando que pasen"



Alejandro

"Mientras tenía los chicos pequeños me hacía ilusión. Ahora que me han ido desapareciendo todos los familiares, significa recuerdo, añoranza y nada más. En cuanto al sentimiento que se supone que surge es la hipocresía más grande del mundo, porque los 365 días hay que ser todos iguales y no ser hipócrita y un día desearse todo lo bueno para el día siguiente hacer todo lo contrario"



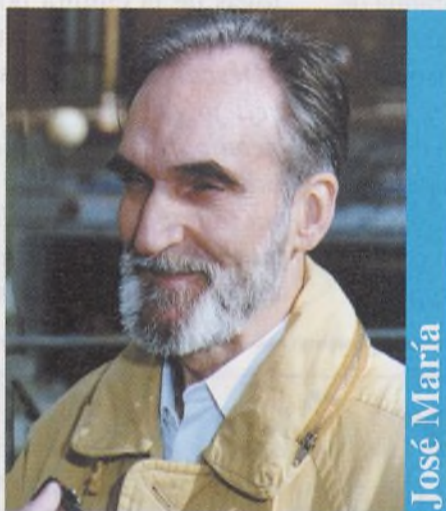
Jesús

"Sobre todo reunirte con la familia y con los amigos; una ocasión para ver gente y juntarnos todos para comer. Es una ocasión familiar. En cuanto a si se generan buenos sentimientos, en teoría nos acordamos más de los demás, pero luego llegan las vacaciones y cada uno va a lo suyo. De todas formas vienen bastante bien"



José

"El significado que tiene es el nacimiento de nuestro señor para los que somos cristianos. La unión familiar y hacer bien por los demás que es lo fundamental. Estamos más unidos, hay más amor y más cariño. Todo el año tiene que ser Navidad"



José María

"Para los que creen en ello, los creyentes católicos, sí. En general es un estímulo, es algo que se induce a la gente, por atavismo, por costumbre desde que eres pequeño. En el fondo creo que es positivo el hecho de que la gente tenga alguna ilusión, pero no el que la gente tenga que comprar"



Nito

"La Navidad es un poco tradición, y ahora se ha convertido en consumo. Es tradición porque desde pequeño has vivido la Navidad, la ilusión, los regalos, es algo que se va transmitiendo de padres a hijos. A medida que pasan los años cuando uno tenga hijos, quizás vuelva a verlo como cuando eras niño"

Todas las fotos publicadas en esta sección se pueden recoger totalmente gratis en El Centro Vecinal Humanista - La Opinión, c/ Labrador, 18.

DECORATODO

SOLUCIONES PARA EL HOGAR, S. L.
APLICACION, EXPOSICIÓN Y VENTA DE MATERIALES DEL HOGAR

- ELECTRICIDAD
- ALUMINIO
- PARQUET
- SINTASOL
- CARPINTERÍA
- PAPELES PINTADOS
- MAMPARAS DE BAÑO
- FONTANERÍA Y GAS
- PINTURA EN GENERAL
- ALBAÑILERÍA EN GENERAL
- AIRE ACONDICIONADO
- CORCHO
- MOQUETAS
- ESTORES
- TAPIZADOS
- ESCAJOLA

SE FINANCIA CUALQUIER TIPO DE TRABAJO

C/ Santa Casilda, 3. 28005 Madrid. • Telfs: 91 517 57 41 / 609 28 02 58

REFORMAS DE COCINAS Y BAÑOS

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO



Clinica Dental Salud 2000

Cuidamos de la Salud DENTAL de su Familia

Especialidades:

- Ortodoncia
- Endodoncia
- Odontopediatría
- Medicina oral
- Periodoncia
- Rehabilitación oral
- Estética dental
- Cirugía bucal
- Implantología oral

Facilitamos el pago de su tratamiento

C/ BAÑOS DE MONTEMAYOR, 1 • 28005 MADRID
Tels.: 91 517 65 28 - 91 517 61 77

GRATIS
PRIMERA REVISIÓN CON
VIDEODIAGNÓSTICO



Fraude literario

Mucha fue la controversia que surgió a raíz del polémico libro "Sabor a Hiel" de la periodista y presentadora Ana Rosa Quintana. Todo un escándalo el libro porque aparecen párrafos enteros copiados de dos 'best sellers': "Álbum de Familia", de la escritora norteamericana Danielle Steet; y de la mexicana Ángeles Mastretta. Cuando su venta ya había alcanzado los cien mil ejemplares, por petición de la falsa autora y la editorial que lo publicó (Planeta), fue retirado de las librerías, tarde ya. Lamentablemente el fraude a los lectores ya se había cometido.

"Las prestigiosas editoriales, merced a su insaciable codicia, son responsables directas de la perversa situación que se da dentro de la literatura, presionando a los escritores para que intensifiquen su productividad creativa. Ello contribuye a que proliferen la negritud literaria para beneficio económico de la industria editorial"

Desconozco que aviesas intenciones mueven a un determinado escritor para tratar de apropiarse de los textos de otro por medio del plagio. ¿Interés de lucro, de fama?... Imagino que se darán ambos componentes. Considero el plagio un acto punible a todas luces; además puede acarrear nefastas consecuencias si se descubre por ser un hecho delictivo y estar castigado de entre seis meses a dos años de cárcel. Pero claro está, cuando se trata de un escritor de renombre, y además Premio Nobel como es el caso de Camilo José Cela, las querellas o denuncias de plagio que llegan a los juzgados se archivan sin darle el pertinente curso legal que requiere; máxime si la víctima es un escritor desconocido como Carmen Formoso.



Mantiene vigente una querella en los tribunales contra Cela al que acusa de un supuesto plagio de su manuscrito Carmen Carriña Carmen (Fluorescencia) que envió en 1994 al premio Planeta y él utilizó para publicar su última novela "La Cruz de San Andrés". ¿Cómo acabará este contencioso? Sin duda resolviéndose a favor del Nobel, verán que no me equivoco.

Referente al plagio de "Sabor a Hiel", Ana Rosa Quintana adujo que las desafortunadas coincidencias de su libro con los 'best sellers', se debía a errores informáticos. Verdadera falacia esta forma de justificar públicamente su impostura. Es obvio que la amplia inteligencia informatizada del ordenador es incapaz de reproducir o copiar textos de otros autores si antes no ha habido una mano que los ha introducido dentro de su sistema operativo. Esto fue lo que realmente ocurrió y corroboró después la falsaria. Al parecer había encargado a otra persona que escribiera el libro, y esa misma persona fue la culpable del plagio. Dudo si fue por vendetta u otros turbios asuntos personales los que impulsaron a esta persona a actuar, pongamos que de mala fe; lo que sí ha servido el escándalo es para desvelar las fundadas sospechas que se tenía acerca de la existencia de los llamados 'negros' en la literatura vinculados a escritores de renombre. Sinceramente afirmo que yo desconocía su sórdida existencia. Ahora al descubrirla me siento defraudado; y como yo, seguro que la mayoría de los lectores. Cuando aparezca un libro publicado, ¿qué margen de credibilidad se le puede conceder al firmante? Todo serán dudas

acerca de si habrá sido un 'jornalero' de las letras quien ha realizado la ingrata labor de escribir la obra para que el firmante se lleve la fama y el dinero; en cambio quien alquiló clandestinamente su pluma sólo le sirva para ganarse la vida. Desde luego que a esos personajes de la subcultura del famo-

Rafael
Bueno
Novoa



seo que ahora les ha dado por escribir y publicar, no les otorgo credibilidad alguna.

El asunto de los 'negros' como otros fenómenos nada ejemplares, que se mueven alrededor de la escritura, forma parte del proceso de la creación literaria como una simple cuestión de mercado. Todo se sacrifica a la exigencia de vender. Las prestigiosas editoriales, merced a su insaciable codicia, son responsables directas de la perversa situación que se da dentro de la literatura. Se han convertido en fábricas del libro-consumo: literatura de usar y tirar. En su desmesurado afán de lucro presionan a los escritores normalmente de renombre para que intensifiquen su productividad creativa. Ello contribuye a que proliferen la negritud literaria para beneficio económico de la industria editorial. Se comenta que el vergonzoso tema de los 'negros' en la escritura, desde siempre ha salpicado a la literatura universal. Descubriéndose caso entre célebres literarios. Cervantes, Shakespeare, H. Balzac, Louis Stevenson, etc..., fueron acusados en su momento de contratar a escritores a sueldo, pero las sospechas quedaron varadas en el desierto de la duda. Lo que ahora realmente importa es que los jornaleros que trabajan de forma anónima para escritores que se llevan la fama y el dinero, empiezan a salir del armario. Menos discretos, ya comienzan a revelarse contra su mercenaria clandestinidad, la cual, para los lectores supone un engaño, fraude, timo o cualquier otra similitud en relación con tan nauseabundo asunto.

TAPICERIAS COLCHONERIAS ZAFRA

Especialidad en cortes de piezas para tapizar en goma de poliuretano y látex

VENTA DE:

LONAS • SKAIS • CORTINAS • VISILLOS

Ronda de Toledo, 16 (Galería)

Pº Acacias, 20 (semiesq. Ribera Curtidores)

Tlfs: 467 74 36 - 530 42 88

AUTO MECÁNICA PRAGA

- TALLERES MECÁNICOS
- REPARACIÓN DE AUTOMÓVILES

c/ Arquitectura, 13
28005 Madrid. ☎ 91 473 68 74



FOTORED

- REVELADOS
- FOTOESTUDIO
- MATERIAL FOTOGRAFICO
- REPORTAJES FOTO-VIDEO



La fotografía en manos de profesionales

GRAN VARIEDAD DE FORMATOS EN REVELADOS

Pº Delicias, 10. ☎ 91 539 11 74



Julián
Gustems

Aquella iba a ser una dura prueba. La mujer entró, miró los escaparates y suspiró.

—Quiero unos zapatos marrones del siete.

Entré en el almacén y tomé varios ejemplares del siete. Los presenté a la señora.

—Son demasiado marrones— indicó.— Para mis pies le van mejor un marrón claro.

Busqué más ejemplares en marrón claro. Se los probó todos. Paseaba su garbito, contoneándose.

—Me aprietan un poco— exclamó.

—A la señora le iría mejor un ocho.

—¡Qué horror, un ocho! ¡Ni que fuera una elefanta, yo!

Fui a por más zapatos. El dueño observaba mi ir y venir. Si conseguía convencer a la señora, la plaza de dependienta era mía. Para llegar a un acuerdo con la exigente dama no me corté y cogí ocho pares de zapatos, de color marrón claro. La señora seguía probándoselos.

—No me alcanzan las tiras.

—Son de goma, señora— le informé yo—. Y puede darles más o menos largo según desee.

—Pero este marrón... Preferiría unos zapatos con cordones, se ajustan más al pie.

Al final pareció encontrar el modelo que quería.

—Las mujeres somos muy exigentes.

—Comentó para disculparse.

—Cierto, pensé, y locas, porque esto de los zapatos nos trae locas a todas. Comprar zapa-

tos es un suplicio pues una ha soñado con el modelo que más le va, pero que nunca encuentra. Vi a la señora muy feliz. Y el dueño de la tienda la saludó con vehemencia.

—El modelo me va bien, pero el precio... Ese precio, Nicolás... has de hacerme una rebajita. El dueño, Nicolás, dijo que la señora estaba de broma y que ya sabía ella que la trataba siempre muy bien, pero no la convenció.

—Es un precio exagerado, Nicolás. Ni que fueran de plata.

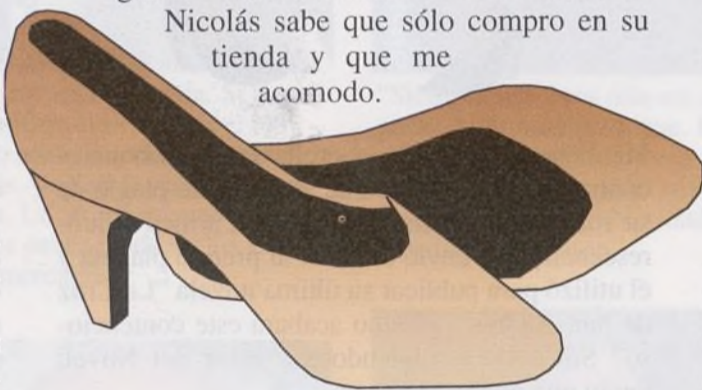
—Es que el color marrón es el más caro. —Suspiraba el hombre.

—Pues ofréceme otro color más baratito, —pidió la dama.

—A la señora no le irá otro color —le dije—. El tono del cabello le pide a gritos este marrón.

—Pero estos tiempos no son buenos para tanto gasto. —Volvió a insistir—. Y el bueno de

Nicolás sabe que sólo compro en su tienda y que me acomodo.



La prueba

Observé al dueño por si me hacía un guiño. Pero no; se mantenía en sus trece, sin dar su brazo a torcer.

—Si no me haces una rebajita, los dejo. —Sentenció la dama.

Vi al dueño vacilar. Me miró suplicando mi complicidad.

—Señora —le dije— el precio que tienen estos zapatos son una ganga. Piense que, de comprarlos ayer, le hubiesen costado casi el doble.

—Es que no terminan de convencerme, —dijo dudando.

Ya está, ya vamos por el buen camino, pensé. Ahora la señora nos va a imponer todas sus vacilaciones.

—No me va, Nicolás. Nicolás, —repitió de nuevo, e hizo un gesto vago, como queriendo indicar disgusto. —El color de los zapatos de su dependienta me convencerán más.

Yo no dudé ni un momento. Me descalcé y ofrecí a la señora mis zapatos marrones, algo inservibles ya, pero que eran el modelo y color que le apetecían. Y se fue con ellos.

El dueño no le cupo más remedio que darme el empleo. Yo salí con zapatos nuevos y empleo seguro. Y ahí estoy para convencer a las señoras que siempre hay el modelo y el color de los zapatos por los que suspiran si dan con una dependienta tan tozuda como ellas.

MUEBLE CONFORT 21



Les desea Felices Fiestas

Lo mejor para su casa



GRAN
SURTIDO
EN MUEBLE
AUXILIAR

FINANCIACIÓN
HASTA 36 MESES
SIN ENTRADA

MONTAJE
Y PORTES
GRATUITOS
(EN MADRID)



Somos fabricantes



DISEÑO Y PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
ELECTRODOMÉSTICOS A PRECIO SIN COMPETENCIA

EXPOSICIONES: C/ SORIA, 3. T- FAX: 91 467 01 15 ☎ 91 539 98 88

Reivindicaciones vecinales

La Asociación de Vecinos Pasillo Verde-Imperial, ya ha manifestado en distintos foros las necesidades que consideramos prioritarias en el barrio:

- Escuela Infantil
- Biblioteca Municipal (la de Puerta Toledo es del distrito Centro y está muy saturada)
- Escuela y / o Conservatorio de Música
- Centro de reunión de ancianos
- Apeadero estación de Imperial
- Escuela Oficial de Idiomas (tenemos asignado el I.E.S. Cervantes que es del distrito Centro y está desbordado por la creciente demanda existente)
- Casa de la Mujer
- Ampliación o desdoblamiento de las líneas de autobuses que comuniquen el distrito y faciliten, además del uso del transporte público, la utilización de todos los servicios sociales y culturales que la Junta Municipal ofrece y a los que los vecinos de los extremos del distrito tienen difícil acceso.

Para lo cuál podemos y debemos contar con algunas parcelas vacantes para equipamiento existentes en la zona.

Es difícil conseguir que el presupuesto cubra todos los déficit, pero se han ido construyendo muchas viviendas sin dar solución a estas dotaciones y debe hacerse un esfuerzo para corregir esta situación, ya que prácticamente se ha duplicado la población de la zona.



Asociación de Vecinos
Pasillo Verde - Imperial
Pº Imperial 21, 6º-C
☎ 913.659.001



Zona del Pº Imperial donde se construirá el Polideportivo

PASTELERÍA • BOMBONERÍA

Rovier



c/ Ercilla, 11 • ☎ 91 517 06 53



ICESE Prevención S.L.

Si la Ley de Prevención de Riesgos Laborales obliga a las empresas a desarrollar una política de prevención, lo más inteligente es aprovechar sus ventajas

NOSOTROS SABEMOS COMO HACERLO... DÉJENOS AYUDARLE

ICESE Prevención S.L. es una empresa:

- Acreditada y especializada como Servicio de Prevención Ajeno.
- Autorizada para asumir las cuatro disciplinas preventivas que marca la Ley: Medicina de Trabajo, Seguridad, Higiene y Ergonomía.
- Que actúa en cualquier tipo de actividad empresarial.
- Con capacidad de actuación a nivel nacional.
- Con otras muchas más soluciones en el área de los recursos humanos.

**PERMÍTANOS
QUE LE
INFORMEMOS**

c/ Toledo 171, Portal B, 1º-B.
(Residencial Puerta de Toledo)
28005 Madrid

Tel: 91 517 26 05
Fax: 91 517 29 84

Correo electrónico: icesesl@jazzfree.com



Pilar del
Pozo Yuste

GÓNZÁLEZ

Apellido patronímico derivado del nombre de Gonzalo, muy extendido por la Península e Hispanoamérica. Las casas solariegas más antiguas están en Asturias y León.

Probó su nobleza y pureza de sangre en distintas Ordenes Militares y en la Real Chancillería de Valladolid, Granada y la Real Audiencia de Oviedo. Fernán González (923-970) fue Conde de Castilla. En 1530 el Emperador Carlos V concede por privilegio, un escudo de armas a Rui González, residente en Tenochtitlán, Méjico. Vicente González Bassecourt (1706-1762) fue Marqués de González.

Sus armas: en campo de gules, un castillo de oro con tres almenas. Los de Asturias llevan en campo de plata, una flor de lis en



azur acompañada de cuatro rosas al natural. Los de Castilla traen en campo de gules, un castillo de oro y debajo una llave del mismo metal. También llevan en campo de oro, un árbol de sínople y brochante sobre todo, un palo que atraviesa el árbol por la copa, y de las dos puntas del mismo pende una caldera sable.

Personas que llevaron este apellido: el viajero castellano *Ruy González de Clavijo* (?-1412), el religioso de Guadalajara *Pedro González de Mendoza* (1428-1495), el conquistador *Pedro González de Prado* (1519-1562), el dramaturgo sevillano *Fernán González de Eslava* (1534-1601), el pintor vallisoletano *Bartolomé González* (1564-1627), los militares y conquistadores *Gil y Alonso González de Avila* (siglo XVI), el religioso y conquistador nacido en Villarubia del Campo de Calatrava *Martín González* (1515-?), el historiador madrileño *Andrés González de Barcia* (1673-1743), el escritor madrileño *Agustín González de Amezua* (1881-1956), y el ex-Presidente del Gobierno *Felipe González Márquez* (1942) entre otros.



Talleres
MICHIGAN S.L.
Chapa - Pintura



Talleres MICHIGAN

CHAPA - PINTURA
AL HORNO
T. 473 66 72

CONCENTRADO CON
PELAYO
MUTUA MADRILEÑA
AUTOMOVILISTA
MAPFRE
AUTOMOVILISTA

c/ Carvajales, 12
28005 MADRID

Telf: 91 473 87 11
Telf/Fax: 91 473 66 72

**Clínica y
Laboratorio
Dental
San Pedro**

Gabinete dental y
laboratorio unidos
para mayor rapidez
en la elaboración
de prótesis

Composturas
en el día

Previa petición de hora al telf.: 91 539 45 65

c/ Sebastián Herrera 11, 1º-A • 28012 Madrid



DARIO LEIRADO REY, S.L.

MORATINES, 21
Tlf y Fax: 91.474.33.98
Construcciones Leirado



**ALBAÑILERÍA EN GENERAL
DECORACIÓN EN ESCALOYA
PROYECTOS DECORACIÓN
PROYECTOS OBRAS
PLADUR - ALUMINIO**

**GRANDES
DESCUENTOS**

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

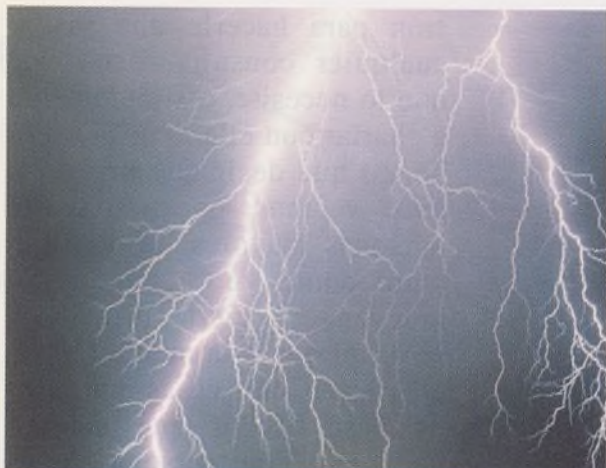


**PINTURA - PARQUET
CERRAJERÍA
CARPINTERÍA
FONTANERÍA
ELECTRICIDAD**

Recuerdo consciente



Pedro Mateos



Había pedido, desde primera hora de la mañana, que me permitieran quedar sentado en el sillón, frente a la ventana, con el fin de mitigar el tedio de la espera.

Mis ojos no dejaban de observar con cierta sutileza al exterior. Llovía. La techumbre y los patios de los edificios adyacentes —mojados y desconocidos hasta entonces— que veía desde allí, inundaron mi alma de congoja. Aunque, la mayoría de las veces, el simple hecho de ponerme a contemplar la lluvia también me produce esos efectos de abatimiento.

A ambos lados de la calle se había formado un reguero oscuro, sucio, empeñado en arrastrar hojas secas y otras menudencias, con su fluir, buscando en los desagües su destino. Me fijé en el caminante solitario, un hombre de rostro incierto que osaba desafiar a la naturaleza adversa, y al parecer, sin ninguna protección.

De pronto, el viento y el agua arreciaron, y aquel individuo se precipitó a buscar refugio bajo unos árboles.

Absorto en el viajero, y en el brusco sacudir de

las ramas con la ira de un dios enfurecido, me asaltó un presentimiento, como si el corazón rebotaba doble en mi pecho. Un fuerte resplandor iluminó los cielos y, antes de que la tierra se quebrara en espantoso rugir, el hombre cayó al suelo como fulminado por un tremendo fegonazo.

Me faltó la respiración, quise gritar, mis ojos se empañaron en lágrimas, pero de mi garganta no logró salir vocablo alguno. Mudo, con el rostro desencajado por la imagen, y la inmovilidad del sujeto, me encontré impotente para hacer nada. No fui capaz de levantarme, contra de mis deseos, y sentí la angustia apoderarse de mí.

La lluvia implacable seguía cayendo sobre la espalda del hombre, boca abajo, en el cemento. Me quedé aterido por la visión de aquellas ropas empapadas, sufriendo en mi propio cuerpo la humedad. La sirena de una ambulancia me inspiró un poco de sosiego, supuse que alguien alcanzó a dar el aviso. La espera se hizo larga... muy larga. Pero, ¡no! ¡Cómo llegar a creer lo que estaba sucediendo! La ambulancia pasó de largo, sin prestarle auxilio, su sonido se perdía ya, lejano... difuso...

Los toques suaves en la puerta me apartaron, un instante, de mi pesadilla. ¿Es que alguien llamaba? Volví con dificultad la cabeza, todo lo que me permitieron los vendajes que cubrían mi cuello. Una joven enfermera, la de otras veces, entró directa hasta el fondo de la habitación.

—¿Cómo se encuentra hoy nuestro paciente? Supongo que no nos soltará alguna de sus

bromitas brillantes, —dijo la mujer sonriendo. Y, como si quisiera infundirme confianza, al ver en mi cara una expresión de ansiedad—. ¡No, no! Quédese tranquilo, el doctor vendrá a visitarle en unos minutos. Esas quemaduras sanarán muy pronto, no lo dude, está usted en buenas manos. Todavía impaciente por la dramática escena del exterior, y sin terminar de comprender las palabras de la mujer, giré de nuevo la vista hacia la ventana. Buscaba al hombre a través de la recia lluvia. Aquel cuerpo sin rostro, en medio de la calle segundos antes, se había esfumado misteriosamente, como si todo hubiera sido un sueño, un holograma, un recuerdo.

—Después de haberle caído un rayo de ese modo, ya puede usted decir que le acompaña la suerte, —siguió diciendo la joven—. Y frente al hospital, nada menos, hace sólo cuatro días...

VAYA TELA

VENTA AL MAYOR Y AL PÚBLICO:

- IMPORTADOR DE CAMISETAS.
- TALLERES PROPIOS DE SERIGRAFÍA.
- FABRICANTES DE SUDADERAS, PRENDAS DEPORTIVAS, ETC.
- ARTÍCULOS PUBLICITARIOS: MECHEROS, BOLIS, AGENDAS, ETC.
- ROPA LABORAL Y VAQUERA.
- GUANTES, BUFANDAS, BRAGAS, ETC.

Pº de la Esperanza, 23 - 25. Madrid 28005
Tel/Fax: 91 517 32 17 • Móvil: 626 144 065

EL RINCÓN DE LA SALUD

ORTOPEDIA

VENTA:
Camas, Sillas de ruedas, Andadores,
Material Antiescaras, Médico
y Ortopédico en general, etc.

ALQUILER:
- Silla de ruedas..... 4.000 pts/mes
- Cama articulada.... 5.500 pts/mes
- Andador..... 2.000 pts/mes
IVA INCLUIDO

SERVICIO A DOMICILIO

c/ Peñuelas, 59 (Semiesq. Pº Sta. Mª Cabeza) • Tf: 91 517 81 93



HEALTH

Fitness Center

CARDIOVASCULAR
MUSCULACIÓN
MANTENIMIENTO
ARTES MARCIALES
TAI-CHI - CHI-KUNG
AEROBIC / AEROBIKE



Pº Santa María de la Cabeza, 64 • Tel: 91 474 62 81

**SUPER OFERTA
EN REVELADO:**

A 28 PTS

- COPIA 10 X 15
- ENTREGA EN 48 H.

**Y EN TELEFONÍA
MÓVIL:**

Airtel
COMUNICARNOS MEJOR
ES VIVIR MEJOR

**Las mejores
ofertas**



es amena
retelevisión móvil

**One Touch Easy db
ALCATEL**

9.900 pts

+ 5.000 pts
en llamadas

Pº Sta. Mª de la Cabeza, 74
91 474 75 48 • Madrid 28045

LA CAJA DE MÚSICA



GUILDHALL
SCHOOL
OF
Music
&
Drama

Es la Institución
líder en Europa
en la formación de
músicos y actores.
Mundialmente
reconocida.

CONSIGA EL TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA

El Título Europeo al alcance de su mano con validez académica en cualquier punto de la Unión Europea. Podrá desarrollar sus capacidades musicales con absoluta y garantizada continuidad hasta que obtenga el Título Superior equiparado al de Licenciado Universitario.

GRADOS: ELEMENTAL, MEDIO Y SUPERIOR

- INICIACIÓN A LA MÚSICA
- EDUCACIÓN INSTRUMENTAL POR OCIO

PRESENTANDO
ESTE ANUNCIO:
50% DE DTO. EN
MATRÍCULA

ACADEMIA DE MÚSICA

c/ Peñuelas, 26. (Zona Embajadores) 91 517 71 36



Laly
Salvador

Ya hace cuatro años que mi familia y yo nos vinimos a vivir a este barrio, y aunque puede que tuviera ventajas respecto al otro, lo que quizás echaba de menos era a mi querida farmacéutica, siempre tan atenta y tan amiga, dispuesta a hacerme un favor, fuera cual fuere, a explicarme cualquier duda o problema. Me ayudaba con el cuidado de mis hijos, de mi marido, de mis padres y de mi misma que, desafortunadamente, soy la más pochita de todos, aunque no esté bien decirlo.

No veas la sorpresa que me llevé hace poco, cuando me la encuentro paseando. "Sí es Pilar", me dije, a poco de cruzar una calle. No lo podía creer cuando me comentó que habían trasladado la farmacia cerca de mi casa. Yo, que seguía comprando todo lo que necesitaba en la anterior, a través de mis padres, sabía que se iban a cambiar de zona, pero no adónde exactamente.



Me llevé una alegría inmensa al saber que ahora se encontraban cerca de la pizzería, a la que voy, de vez en cuando, con los niños, o cuando acudo al parque de la chimenea en la calle del Gasómetro. ¡Cómo no ir a verla si la tengo tanto

aprecio!. Le prometí que pasaría por allí a la menor oca-

sión para hacerle una visita, cualquier consulta, cada vez que lo necesite, o simplemente a charlar con ella.

Tengo que decir que mis antiguos vecinos, en su mayoría personas mayores, la admiran tanto como yo, y aunque se mueven con cierta dificultad, se desplazan a la nueva farmacia desde sus casas movidos por ese afecto que sienten hacia esta gran persona que es Pilar. Pues no sólo es gran profesional, sino una gran persona, ella y su marido Luis, a quienes siempre estaré agradecida.

Te deseo la mayor de las felicidades por estas fechas, ahora y siempre, querida Pilar, a quien siempre estaré agradecida.



BONACASA INMOBILIARIA

Alberto González. Agente Propiedad Inmobiliaria. Abogado.

Resolvemos cualquier asunto jurídico relacionado con su inmueble (herencias, desahucios, contratos de arrendamiento,...)

- **Delicias:** 90 m², exterior, 3 dormitorios, terraza, baño y aseo, parquet, g/n, c/c, ascensor. **33.000.000.**
- **Delicias:** 95 m², interior a patio abierto. 4 dormit., terraza de 7 m², calefacción de g/n. Ascensor, portero físico. **30.000.000**
- **Delicias:** 100 m², 4 dormitorios, exterior, 2 baños, ascensor, g/n, c/c. Para entrar. **35.000.000.**
- **Delicias:** 60 m², exterior, 1 dormitorio, c/c, portero físico, ascensor, piscina. Para entrar a vivir. **25.700.000.**
- **Delicias:** 75 m², exterior, terraza, baño y aseo, parquet, c/c, g/n, ascensor. **30.000.000.**
- **Pº Delicias (cerca Atocha):** 70 m², exterior, 3 dormit, c/c, g/n, ascensor. Para entrar. **29.500.000.**
- **Embajadores:** Ático de 90 m² más 30 m² de terraza, 4 dormitorios, g/n. Ascensor. Necesita reforma. **34.000.000.**
- **Embajadores-Beata:** 40 m², interior luminoso, 2 dormit, a/a bomba frío-calor. 4º sin ascensor. **13.500.000**
- **Pº Acacias:** 170 m², exterior, 5 dormit, 2 baños, portero, g/n, ascensor, 2 terrazas. Para entrar. **61.000.000.**
- **Pº Acacias:** 100 m², 3 dormit., interior a patio abierto, terraza, baño y aseo, g/n, c/c. Portero físico y ascensor. (Garaje opcional: 2.000.000). **31.500.000**
- **Sta. Mª Cabeza:** 104 m², ático, terraza de 35 m², 5 dormitorios, 2 baños, g/n, c/c, ascensor. **44.000.000.**
- **Ronda de Valencia:** 90 m², exterior, 3 dormitorios, c/c. Ascensor y portero físico. Para entrar. **31.000.000**
- **Ronda de Valencia:** 100 m², interior muy luminoso, 3 dormit, baño mas aseo, g/n y c/c. Ascensor, portero físico. Para entrar. (Garaje opcional de 4.500.000). **32.000.000**
- **Luca de Tena:** 60 m², exterior, 3 dormitorios, ascensor, necesita reforma. **23.000.000.**
- **Parque Arganzuela:** 100 m², exterior, 2 dormit. (posibles 3), trastero, terraza, 2 baños, c/c, ascensor. **34.000.000.**
- **Jaime Conquistador:** 90 m², exterior, 4 dormitorios, terraza, baño y aseo. c/c. Ascensor. **23.000.000**
- **Jaime Conquistador:** 80 m², exterior, 3 dormit, terraza, g/n, c/c, ascensor, portero físico. **26.000.000**
- **Jaime Conquistador:** 30 m², estudio lujo, 1 dormit., cocina indep., ascensor, interior muy luminoso. **16.500.000.**
- **Jaime Conquistador:** 70 m², exterior, 4 dormit, 1 baño, g/n y calef. eléctrica. Ascensor. Necesita reforma. **26.000.000**
- **Gran Vía:** 65 m², exterior, 2 dormit, balcones, calefacción de g/n. 1º sin ascensor. Para entrar. **22.000.000**

BONACASA INMOBILIARIA
Pº Delicias, 4 • 28045 MADRID

☎ **91 530 03 02**
91 539 51 20



c/ Rafael de Riego, 7
Tel - Fax: 91 530 52 64
28045 Madrid

- PUERTAS BLINDADAS Y ACORAZADAS
- PUERTAS INTERIORES
- ARMARIOS ABATIBLES Y CORREDERA
- CUBRERRADIADORES Y MAMPARA BAÑO
- CRISTALES, PARQUET
- TARIMA FLOTANTE



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: 10 - 2
Tardes: 5 - 8.30

- **SÁBADOS:**
Mañanas: 10 - 2
Tf: 474 53 82

Tf. urgencias:
929 - 25 61 41

c/ Divino Vallés, 38
28045 Madrid

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



Informativo del I.E.S. "Juan de la Cierva". Consejería de Educación



Comunidad de Madrid



Javier Rocandio

Las olimpiadas y la Arganzuela (II)



Recordemos... **Consejos a tener en cuenta**, que ya citamos:

1. Es muy importante un reconocimiento médico previo, que nos garantice nuestra disposición física.
2. Debemos conocer el ritmo de carrera adecuado (70 % de la frecuencia cardiaca máxima, que obtenemos de restar 220 menos la edad que tenemos)
3. Hay que tener en cuenta los Principios de Progresión, Continuidad, Individualización y Descanso.
4. Una equipación adecuada facilita el entrenamiento.
5. En cuanto a la alimentación no hay que cambiar las reglas básicas conocidas: dieta equilibrada, etc
6. El calentamiento en este tipo de trabajo no puede olvidarse, centrándonos en los estiramientos.
7. El realizar estas actividades en compañía es muy recomendable.
8. No abusar de los suelos duros.
9. Al principio, debemos alternar fases de carrera con fases andando.
10. No debemos olvidar que en el carril

por donde lo realizamos hay niños pequeños y personas mayores.



RECORRIDOS

• **Salida.** Aunque el carril-bici viene desde la calle del Ferrocarril, nosotros vamos a partir desde el I.E.S. "Juan de la Cierva", sito en la calle Caoba, 1, desde donde bajamos por la calle Gasómetro o por el Paseo de la Esperanza hasta la calle del Doc-

tor Vallejo Nájera, en donde enlazamos con el carril, que está señalizado con pintura roja. Cada uno lo adaptará desde su domicilio o punto de reunión con su grupo de amigos (parques, gimnasios, etc.)

• **Recorrido urbano.** Discurre por la calle del Doctor Vallejo Nájera, la calle de Santa María la Real de Nieva y Ronda de Segovia, en donde acaba el carril-bici (desde aquí solicitamos su prolongación hasta la misma puerta de la Casa de Campo). Por tanto, se continúa por la calle de Segovia y la de Virgen del Puerto, para girando por la plaza de San Vicente, bajar y cruzar por el Puente del Rey y entrar en el recinto por la Puerta del Río, donde nos encontramos con la Casa-Palacio de los Vargas, anteriores propietarios de estas tierras hasta que, en 1553, Felipe II las compra con motivo del traslado de la capital del Reino a Madrid y

quiera de los múltiples transportes públicos que unen la Arganzuela con el mismo (tren de cercanías, metro o autobús).

A continuación se detallan las variantes más interesantes del recorrido planteado (**ver el gráfico**):

1. Carretera que se dirige a la terminal del teleférico. Es una zona que bordea una reserva ecológica en la que se está intentando repoblar especies vegetales autóctonas.
2. Es un camino cortado al tráfico y que discurre paralelo al arroyo Valdeza. Destaca un arco de ladrillo de un antiguo acueducto.
3. Igualmente es una carretera cortada al tráfico que nos lleva a la zona norte del Parque. Destacan la Casa de Vacas del siglo XIX, el arroyo de Antequina, una cantería, la vía del tren y... cantidad de conejos.

4. Carretera que nos lleva a un depósito de agua, desde el que se aprecia una excelente vista de Madrid.

5. Subida por un sendero que nos deja en el Cerro Garabitas, el más emblemático del Parque, en donde se encuentra una de las torres de vigilancia de fuegos y que presenta restos de trincheras y refugios de la Guerra Civil.

6. Prolongación de la Carretera de la Universidad, cortado al tráfico, que nos lleva al Puente de las Garrapatas y a una de las zonas más desconocidas y bellas del recinto.

7. Caminos de tierra rodeados de pinos que hacen las delicias de los paseantes, de los amantes de las setas, y de los corredores que encuentran un mullido suelo que no les sobrecargan las piernas. Desemboca en la Puerta de los Pinos, que da acceso a la zona residencial de Somosaguas.

8. Carretera primero asfaltada y que continuada por un sendero por el que llegamos a un monumento al Sagrado Corazón.

9. Continúa hasta la Puerta del Zarzón, zona por donde entra el arroyo de Meaques, el de mayor importancia del Parque, al que cruza el Puente de la Culebra. Desde aquí se inicia una senda botánica típico del bosque de rivera, que nos va a acompañar durante el resto de trayecto.

10. Cruce que nos lleva a la zona "taurina" del Parque (Escuela de Tauromaquia, los toriles, etc.) y a la estación de metro de Batán.

11. Cruce que nos lleva a la zona del recinto ferial, la piscina municipal, la estación de metro de Lago y la Puerta del Ángel.

tener un cazadero cercano al viejo Alcázar moro y actual Palacio Real. En este edificio se encuentran situadas las oficinas del Instituto Municipal de Deportes.

• **Recorrido por la Casa de Campo.** Se proponen dos recorridos:

- Uno corto que rodearía sólo el Lago para volver por el mismo camino mencionado y que implicaría unos 10 Km aproximadamente (3.6 Km la ida por el recorrido urbano, 2.6 Km dentro del Parque y otros 3.6 Km de vuelta).

- El otro es más largo, ya que trata de conocer de manera básica el Parque, para posteriormente diversificar los itinerarios dando más variedad a los entrenamientos y descubriendo profundamente este espacio natural. Este recorrido implica unos 20 Km en total (3.6 Km de ida por el recorrido urbano, 12.9 Km por el Parque y otros 3.6 Km de vuelta). Evidentemente esta cantidad de kilómetros puede plantearse en una fase avanzada del entrenamiento de carrera, bien en bicicleta o bien llegando a la Casa de Campo en coche o por cual-



LIZARRAN

Tabernas Selectas

TAPAS

Txaka, Tortilla, Guildas, Cecina, Queso Idiazabal, Pimientos del Piquillo, Rabas, Tigres...

COMIDAS

Bacalao, Txuleton de buey, Gula del norte...

VINOS

Rioja, Ribera del Duero, Penedés, Navarra, Sidra, Txacolí y Patxaran.

TENEMOS PINCHOS PARA LLEVAR

Sebastián Herrera, 9. Tel. 91 467 14 06



Laura Rodríguez Moya

Profesora de Estética y Naturista

Un rostro perfecto para estas fiestas

Los diez días antes de Noche Buena y Fin de Año, para la gran mayoría de todos nosotros, se convierten en fechas de verdadero maratón. ¡Hay que preparar los regalos y hay que pensar que

hacer de cena para los diecitantos o veintitantos que vendrán a casa! Total, que cuando se va acercando el momento de la llegada de los invitados, tú estás para el arrastre, cansada y con ojeras.

No te preocupes, esto tiene solución. Dedicar una hora para ti y haz lo siguiente:

- Prepara un baño caliente con una infusión de Manzanilla, Romero y algunas sales que tengas por casa; pon una música que te guste y sumérgete en el agua durante 20 minutos.
- Mientras tomas el baño, te pondrás una mascarilla que habrás preparado, con yogur y miel, la tendrás sobre el rostro el tiempo que dure el baño.
- Espero que no hallas olvidado comprar una buena ampolla Flax, para que tu piel luzca tersa y resplandeciente. Después maquíllate, y esta noche sé atrevida en tu forma de maquillar, ponte unos labios y ojos sugerentes. Por cierto, este año se tiende a utilizar

mucho los tonos violetas-rojizos, morados y burdeos. ¡Atrévete con ellos! Y no olvides que para que tu fondo de maquillaje dure toda la noche, debes batir muy bien la esponjilla. A continuación, maquilla los ojos, después el colorete, por último los labios, si quieres hoy tienes la excusa perfecta para ponerte un poco de polvo de brillantina soplada por los hombros y el rostro.

- Ponte el vestido y los zapatos que has elegido para esta noche.
- Saca una botella de buen vino, ponte una copa, y ya estás lista para recibir a tus invitados, radiante y con una gran sonrisa.

Que pases unas Felices Fiestas



Felices Fiestas a todos

Bar El Rincón de ASTURIAS

RECIENTE APERTURA

Labrador B 28005 Madrid
Tel: 915 175 942

TU STILO belleza peluqueros

PROMOCIÓN DE APERTURA

LAVAR Y PEINAR	795
LAVAR, CORTAR Y PEINAR	1.495
LAVAR, CORTAR, PEINAR Y TINTE	2.900
LAVAR, CORTAR, PEINAR Y MECHAS	3.400
LAVAR Y CORTAR (HOMBRE)	1.000

c/ Ancora, 1 - Tel: 91 530 29 00

REFORMAS ALDAVERO, S.L. Construcciones y Reformas

Albañilería • Fontanería • Electricidad • Pintura

Se compran pisos en mal estado para reformar

Pº de los Pontones, 5 (Local). 28005 Madrid
Teléfs: 91 517 55 78 - 91 517 12 92 - 91 517 38 32

CORPORAL

- DIETOTERAPIA
- OBESIDAD Y CELULITIS
- TERAPIAS PARA DOLORS (ARTROSIS, ARTRITIS, CONTRACTURAS, ETC...)
- MASAJES TERAPÉUTICOS
- PEELING • REAFIRMACIÓN
- DRENAJE Y CIRCULACIÓN
- TALASOTERAPIA

CABINA DE HIDROMASAJE:
- 1 SESIÓN: 2.500 PTS
- BONO 5 SESIONES: 7.500 PTS (DOSIS DE ALGAS INCLUIDA)

APARATOLOGÍA

- ULTRASONIDOS
- IONTOFORESIS
- TERMO Y ELECTROLIPÓLISIS
- T.E.N.S. (ANALGESIA)
- ELECTRO ESCULTURA
- INDIBA (R. CELULAR)

ESTÉTICA Y SALUD INTEGRAL

Laura Rey

Mujer Hombre

Laura Rodríguez Moya
Profesora de Estética
Diplomada en Naturopatía

c/ Laurel, 6 • 28005 Madrid
91 473 66 17
Acacias - Embajadores

FACIAL

- LIMPIEZA FACIAL • ACNÉ
- HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN
- ARRUGAS • MANCHAS
- LIFTING (DRENAJE + REAFIRMACIÓN)
- REVITALIZACIÓN
- CICATRICES

MICROPIGMENTACIÓN
- LABIOS, CEJAS, EYELINER
- TATUAJES

- RAYOS U.V.A.
- DEPILACIONES
- TINTE Y MOLDEADOR DE PESTAÑAS
- MANICURA - PEDICURA
- UÑAS POSTIZAS (PORCELANA Y FIBRA DE V.)
- MAQUILLAJES
- ASESORAMIENTO COSMETOLÓGICO GRATUITO

TOTAL GARANTÍA

ALVITE INSTALACIONES S.L.

SERVICIO / TECNICO

AVISOS Y MANTENIMIENTOS

- ~ ANTENAS DE TELEVISIÓN
- ~ ANTENAS SATELITE
- ~ PORTEROS AUTOMÁTICOS
- ~ INSTALACIONES ELÉCTRICAS

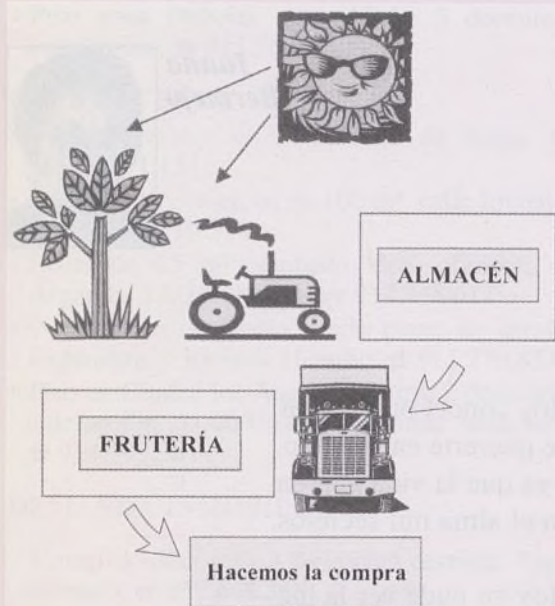
517 60 21 / 517 59 94. c/ Peñuelas, 38



Diplomada en
Dietética y
Alimentación
Humana

Sara Martínez-
Garrido

Las vitaminas



Van a constituir las llaves de la vida, son esenciales y deben provenir de la dieta. Las vitaminas se clasifican en hidrosolubles, se disuelven en agua y en liposolubles, lo hacen en grasa.

Las primeras van a ser muy sensibles a diferentes factores externos: luz, calor, oxígeno... Así que debemos tener presente que cuanto más tiempo pase desde la recolección, por ejemplo de una manzana, y su consumo mayor será la pérdida vitamínica.

Además, recordad, desde que compramos esa manzana hasta que la consumimos pasan con cierta facilidad 3-4 días, tiempo en el que seguirá perdiéndose vitaminas. Una vez en la cocina la manera de cocinar la verdura también va a influir en el contenido final de los micronutrientes,

¿Cómo debemos cocinar los alimentos?

Lavar las verduras sin trocear y sin dejarlas demasiado tiempo a remojo. Por ejemplo, si ponemos la lechuga sumergida en agua durante 15-20 minutos, se estarán perdiendo sus vitaminas, ya que son solubles en agua.

Además al cortar la lechuga estamos rompiendo sus estructuras celulares, y al no existir una barrera que retenga los micronutrientes, estos se escapan. No debemos olvidar que estas sustancias se pueden oxidar con el oxígeno del aire, del agua... perdiendo nuestra lechuga aún más valor nutritivo. Por todo lo mencionado hasta el momento, podemos ver como lo que nos interesa es preparar las ensaladas y las verduras con el menor tiempo de antelación antes del consumo, y sin dejarlas cortadas a remojo.

Otro factor que influye en el valor nutritivo va a ser el calor, que se aplica como medio de cocción (cocido, al vapor...). Lo que nos interesa es usar la técnica culinaria que requiera de poco agua, se aplique poco calor, o mucho pero en un tiempo muy corto, y que preserve al alimento del contacto con el aire. Así que aunque las verduras al vapor cumplen en parte lo mencionado, el mejor sistema es la olla a presión.

Debemos recordar que cada vez que recalentamos un plato estaremos disminuyendo su valor nutritivo, así que es mejor sólo recalentar la ración que vamos a consumir y no el puchero entero.

Decíamos que la luz también puede destruir algunas vitaminas, como las que están en la leche, así que este alimento debe conservarse en un recipiente opaco y no usar botellas de cristal para ese fin.

Como resumen final recalcar que el valor nutritivo de nuestra dieta no sólo depende de los alimentos que ingiramos sino de la forma de conservarlos, prepararlos y cocinarlos.

Misterio de resina



Maricarmen
Martínez

Realización:

Cepillamos todo el misterio con pátina de color carne, el pincel debe ir con el mínimo de pátina para que quede como transparente.

Bien seca la primera capa, comenzamos a dar los colores. Los tonos carne los dejamos ya así. Al manto de la Virgen le damos pátina azul muy cepillado e introducido por los pliegues de la ropa. Al manto de San José le daremos un poco de marrón clarito, y a la capa, rojo. Adornamos con verde las mangas y el cuello. Para el pelo utilizamos marrón oscuro en San José, y marrón clarito para la Virgen y el Niño.

La estrella la cepillamos de gris, y dejamos secar todo muy bien. Con el oro en crema en el dedo vamos pasando por los salientes de la ropa y sobre todo en la estrella, que también podemos ponerle un poquito de plata.

No necesitamos dar barniz, el brillo de las propias pátinas es suficiente.

Quiero desear a todos unas Felices Fiestas y que el nuevo milenio se destaque por la comprensión y tolerancia entre toda la humanidad.

Materiales:

Un belén de resina.

Pátinas de colores. Azul, rojo, verde, marrón, carne y gris.

Oro en crema.

M@TRIX.net PLAY

INTERNET: 5 pts/minuto
(300 pts/hora)

JUEGOS EN RED: 400 pts/hora

c/ Laurel, 17
(entrada Acacias)

Tel: 91 517 83 81
28005 MADRID



Don Piso

MARCAMOS LA DIFERENCIA

c/ Murcia, 14
Tlf: 91 506 38 30

Le valoramos
sin costo alguno
su Vivienda

MANUALIDADES Y BELLAS ARTES

Se imparten clases para niños y adultos

- PINTURA AL OLEO
- DECORACIÓN DE LA MADERA
- REPUJADO DE METALES
- FIGURAS DE ESCÁYOLA, MARMOLINA Y RESINA
- PAPEL MACHÉ
- PINTURA EN TELAS, ETC...

Matrícula
Gratuita



c/ Carvajales, 4 91 474 19 66 - 91 473 55 02

Ángeles
Amber



Amor de otoño

Inventé una luciérnaga perdida
para encender el faro de mi playa,
así no dejaré que se me vaya
esa estrella fugaz medio dormida.

Es amarte la estrella de mi vida
y mi mano te tiene en cada raya;
en mi mar es tu nombre el que restalla
en esos oleajes de la huida.

Iniciado el tejido de mi velo
Penélope seré, mientras, tranquila,
espero la llegada de mi Ulises.

El tiempo trenza luna con mi pelo
y en esta espera, mi paciencia hila
besos de amor para tus sienes grises.

Hoy no suenan los timbales
ni en alborozo repican
porque en guerras infernales
el hombre el mal multiplica.

En estas fechas... Turrone,
mil dulces y... ¡Figuritas!
Pero pocos los sermones
que den verdad sin mentira.

Palmas y flores,
luces por doquier.
Rey del cielo eres,
¡imparte tu bien!

¡Ay!, mis peces azules
como espejos del cielo,
con brillar de marfil,
¡ay!, mis peces azules,
peregrinos eternos
bajo espumas de añil.

Juana
Bermejo



Amor

Hoy conocí otra forma
de quererte en silencio,
y es que la vida guarda
en el alma mil secretos.

Hoy yo pude ver la luz
y el amor en tus ojos,
aprendí que en lo más profundo
está el amor más bello.

Hoy pude mirarme a mí
misma en tus ojos
y ver la deuda que tengo contigo.

De ti aprendí que el alma existe
profundizando en mi cuerpo.

Yo te debo a ti, todo lo bueno
que estoy viviendo;
te debo a mis hijos,
mi amor, mis triunfos,
mis alegrías y mis sueños.

Hoy aprendí a quererte
profundamente muy adentro.

Carmen
Montoro



Peces azules

¡Ay!, mis peces azules
que a otras aguas se van,
dibujando arabescos
de inquietud y de afán.

Sombras que se pierden entre espumas.
Fantasmas de la noche bajo el mar.
Cristales de la noche que se llevan
las aguas en su loco caminar...

Pintados con azul y plata nueva,
brillando con reflejos de metales
pasó la caravana de los peces
perdida entra caminos de corales.

¡Ay!, mis peces azules
que a otras aguas se van,
dibujando arabescos
de inquietud y de afán.

Julia
Sánchez-Caja



Villancicos

Mi villancico anual
sólo es con intención
a Jesús niño ensalzar
que es del mundo salvación.

Muchas lenguas lo proclaman
y piden su gran amor,
¡pero quien con fuerza invoca
el nombre de nuestro DIOS!

Germán
Moro



HUMOR



COMPRA - VENTA - ALQUILER**PISOS, LOCALES, PLAZAS DE GARAJE****OFERTA ALQUILER - TRASPASO**

- Alquiler plaza de garaje en la calle Ciudad Real por 11.000 pts / mes. ☎ 914.680.661
- Plaza de garaje, c/ General Palanca. 11.000 pts. Horario comercio. ☎ 914.680.661
- Traspaso tienda de moda en la zona, funcionando. 2.800.000 pts. ☎ 917.242.048 - 627.533.924
- Piso zona Delicias. Amueblado, 3 dormitorios, calefacción. ☎ 915.557.820

OFERTA VENTA

- Cuarto trastero en calle Palo de Rosa, nº-3. ☎ 915.171.151
- Entreplanta comercial de 100 m², calle Embajadores. ☎ 915.170.336
- Local de 65 m² equipado ideal oficinas, calle Arganda. 13.000.000 pts. ☎ 914.736.617
- Por cambio domicilio vendo plaza de garaje Pº Esperanza, y Renault 11 turbo. ☎ 915.276.853
- Piso en Ciudad los Ángeles, 68 m², 2 dormitorios, calefacción. 11.000.000 pts. Llamar tarde noche. ☎ 914.743.361

DEMANDA INMOBILIARIA

- **Compro solar o casa baja** para derribar. Pago al contado. ☎ 639.648.338

VARIOS COMPRA-VENTA. REGALOS

- Se regalan dos sillones balancines. ☎ 915.278.883
- Se vende silla de ruedas, MEYRA, sin estrenar. 25.000 pts. ☎ 915.170.723
- Se vende alarma de tienda a la red y batería, con caja exterior avisadora. ☎ 915.308.247
- Vendo remo para hacer deporte en casa modelo Europa BH por 9.000 pts en perfecto estado. ☎ 914.747.546
- Vendo por traslado una librería, un dormitorio juvenil y un despacho. Seminuevos. Buen precio. ☎ 914.351.762 - 607.196.924

DEMANDA DE TRABAJO**CLASES PARTICULARES**

- Se imparte lengua, inglés, historia, y apoyo escolar en general. ☎ 606.785.267
- Profesora de francés. Horarios flexibles. ☎ 914.730.230 - 606.807.237
- Estudiante 4º Ingeniería Industrial, da matemáticas, física, química y dibujo técnico. Amplia experiencia. ☎ 914.748.582 - 656.364.470
- Estudiante de ingeniería industrial da clases particulares. Profesor de música, clases de solfeo. José. ☎ 914.747.597
- Estudiante de ingeniería clases a domicilio. ESO, EGB, BUP y COU. ☎ 917.972.635
- Profesora con experiencia 20 años. Clases particulares de Inglés individuales o en grupo (máximo 4). ☎ 646.699.884
- Inglés (Master USA), francés (nativa) y también EGB. (De 14 a 16 horas). Directora de esta revista. Geni. ☎ 914.745.156

INFORMÁTICA - OFICINA

- Mecanografía toda clase de textos por ordenador. Rapidez y economía. ☎ 914.732.483

TAREAS DOMÉSTICAS

- Señorita se ofrece para cuidar personas mayores, o haciendo limpieza. A partir de las 9 de la mañana. Magda. ☎ 914.738.875
- Se ofrece para cuidar gente mayor, niños, planchar o limpieza. Horas o jornada completa. Mª Ángeles. ☎ 917.953.564
- Ecuatoriana para limpieza o cuidar ancianos con título concedido por Médicos del mundo. Pilar. ☎ 915.308.142
- Señora del barrio se ofrece para trabajar en limpieza, cuidar niños o personas mayores, mañana o tarde. Llamar tardes. ☎ 916.098.507

- Limpieza, cuidar niños o mayores, y cocina. Experiencia. ☎ 913.079.716 - 699.631.943
- Se ofrece para asistente por horas. Seria y con experiencia. Mañanas. Mª Pilar. ☎ 649.039.041
- Para limpieza y cuidar niños o mayores. ☎ 659.111.202 - 686.887.960
- Para cuidar enfermos terminales o personas mayores. ☎ 915.273.189
- Se ofrece para limpieza y cuidado de mayores. Carlos. ☎ 914.745.444
- Limpieza, cuidar niños o mayores. ☎ 656.235.245
- Se ofrece chica joven para limpieza, mañanas. ☎ 914.739.762
- Señora del barrio con informes se ofrece para limpieza, cuidar niños o mayores. Mañana y tarde. Araceli. ☎ 916.901.300 - 914.738.040
- Externa para limpieza o cuidar mayores. Silvia. ☎ 914.730.027
- Pareja o individual para cuidar finca, ancianos o limpieza. ☎ 914.747.186 - 626.514.434
- Se ofrece para limpiar o para cuidar niños y mayores. Gladys. ☎ 657.192.347
- Chica se ofrece para limpieza o cuidar mayores. Betty. ☎ 915.270.630
- Se ofrece para interna, externa, cuidar niños o mayores. Berta. ☎ 915.176.162
- Se ofrece para interna, externa, cuidar niños o mayores. Mónica. ☎ 915.176.162
- Chica se ofrece para limpieza o cuidar mayores. ☎ 915.270.630
- Se ofrece externa o interna para hogar. Miriam. ☎ 914.730.033
- Señora para limpieza, cuidar mayores o niños, por horas. Fines de semana. Rocío. ☎ 678.284.977
- Señora, para trabajo hogar por las tardes, por horas. ☎ 915.652.973
- Se ofrece señora para limpieza por horas. Tardes. Saida. ☎ 912.288.715
- Chica seria y responsable para tareas hogar, por horas. ☎ 626.589.114
- Busco trabajo los sábados y también por la tarde en limpieza o cuidando niños o ancianos Susana. ☎ 669.652.115
- Se ofrecen para tareas hogar, cuidar niños o mayores. Interna y externa. Silvia y Teresa. ☎ 658.040.088
- Señora se ofrece para cuidar niños mayores, incluso los fines de semana. ☎ 626.514.434
- Para trabajar cuidando niños o ancianos o en tareas domésticas. Externa o interna, o por horas. Karina. ☎ 630.841.508
- Cuidar mayores, plancha, por horas. Fines de semana. Jaime. ☎ 913.118.127
- Señora responsable, cuidaría ancianos o enfermos en la zona, noches y festivos. Llamar tardes / noches. ☎ 915.172.011
- Señora se ofrece para llevar niños al colegio, esta zona. Isabel. ☎ 914.742.769
- Señora con experiencia, limpieza, plancha, por horas. Fines de semana. Elena. ☎ 913.118.127
- Buena plancha (tardes y festivos). Llamar tardes / noches. ☎ 915.172.011
- Señora responsable se ofrece para cuidar niños, ancianos o tareas domésticas. Experiencia, llamar tardes. ☎ 914.339.942
- Señora por horas. Colaboradora de esta revista. Carmen. ☎ 915.173.088
- Se ofrece para cuidar personas mayores. ☎ 916.913.486

- Se ofrece para plancha. Experiencia. Llamar a partir 4 tarde. ☎ 627.310.219
- Asistente búlgara se ofrece por horas para limpiar, planchar, cuidar niños. Casas y oficinas. Incluso fines de semana. 1000 pts hora. ☎ 696.017.852
- Se ofrece joven para cuidar ancianos. Experiencia. Jorge. ☎ 667.864.229
- Señora para casas y oficinas, limpiar, planchar, cuidar niños. 1000 pts la hora. ☎ 915.287.824
- Asistente con experiencia 8 años para trabajo hogar, oficinas. Rosa. ☎ 914.638.243

VARIOS DEMANDA DE TRABAJO

- Se ofrece joven para pinche de cocina. Experiencia. Javi. ☎ 616.057.904
- Se ofrece joven para ayudante de panadería, albañil o limpieza. Cesar. ☎ 915.265.660
- Se hacen arreglos de ropa, bajos, cremalleras, y cortinas. Pasillo Verde. Tardes. ☎ 914.730.590
- Se ofrece para portero. ☎ 916.913.486
- Se ofrece joven para albañilería. Experiencia. Jorge. ☎ 667.864.229
- Aprendiz de masajista da masajes antiestrés gratuitos. Desplazamiento: 400 pts. Joaquín. ☎ 914.735.993
- Joven para peón de albañil con experiencia. Raúl. ☎ 696.792.814
- Joven se ofrece para repartir publicidad. Francisco. ☎ 696.792.814
- Se ofrece para ayudante de carpintería, pintura o albañil. Jorge. ☎ 657.192.348
- Electricista económico del barrio. Antonio. ☎ 914.739.776

OFERTA DE TRABAJO

- Organización cultural francesa selecciona **familias** españolas interesadas en **recibir estudiantes franceses**. Remuneración interesante. ☎ 914.685.559

- Se necesitan **repartidores** para pizzería. Alta en seguridad social. Contrato a tiempo parcial. Sueldo fijo más incentivos. Moto de empresa. Buen ambiente de trabajo. Edad: 18 - 26 años. Preguntar por el encargado. ☎ 915.392.800

- Se necesita chica o señora de 7 h. a 12 h. para atender casa y acompañar niños al colegio. ☎ 914.748.138
- Necesitamos personas para venta por catálogo. Artículos regalo y joyería. Importantes ganancias. No necesita experiencia. Compatible otras ocupaciones. ☎ 913.265.900 - 607.824.892
- Necesitamos siete personas que quieran controlar su peso y ganar un dinero. ☎ 913.921.020
- Ingresos extras a tiempo parcial o completo. De 90.000 a 300.000 pts superables. ☎ 636.954.619
- Seleccionamos señoras responsables para trabajo serio bien remunerado. Sra. Ilundain. ☎ 915.781.607
- Busco personas serias. Ofrezco negocio independiente y sin riesgo. Mínima inversión. Formación y asesoramiento gratuito. ☎ 914.731.381 - 600.25.86.76
- Se necesita aprendiz o aprendiz para tienda de alimentación, en mercado Sta. Mª de la Cabeza. ☎ 915.391.652

RELACIONES Y VARIOS

- Señora viuda 52 años, desea amistad con caballero similar, formal y serio. No bromas. ☎ 913.642.347
- Hombre, desearía amistad con señora de 55-60 años. Llamar noches. Anatoli. ☎ 696.254.369

Despacho TORRALBA & CHARLAN ABOGADOS**ESPECIALIZADOS EN:**

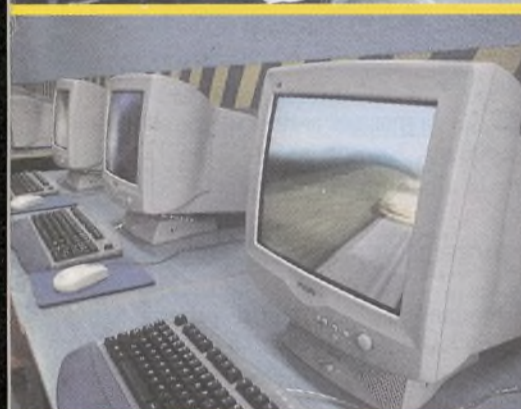
- **Dº CIVIL:** Herencias, Separaciones, Divorcios, Nulidades, Comunidades de propietarios, Contratos, Desahucios, Interdictos...
 - **PENAL:** Asistencia al detenido, Habeas Corpus, Denuncias y Querellas.
 - **LABORAL:** Contratación, Convenios Colectivos y Expedientes de Crisis, Conflictos Colectivos y Huelgas...
 - **Dº ADMINISTRATIVO:** Urbanismo, Expropiación forzosa, Extranjería y Derecho de Asilo, Permisos de Trabajo y Residencia, Expedientes Sancionadores y Multas...
- C/ Cea Bermúdez nº 14, 4º - Puerta 5. 28003 Madrid
CITA PREVIA: ☎ 91 533 13 28 - 91 517 30 94

GABINETE DE MASAJE**VITAL CORPORAL QUIROMASAJE DEPORTIVO**

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

CITA PREVIA: ☎ 670 791 799

c/ Laurel 11, 5º-I



Play Net

Juegos en red, Internet 350 pts/hora.

Tenemos todo lo necesario para que puedas realizar tus trabajos en ordenador:
impresora color, scanner, grabadora de Cd's.

Servicio Técnico

Impresoras	6.000 pts <small>IVA no incluido</small>
Monitor 14 o 15"	

Desarrollo de aplicaciones y paginas Web

Venta de Material Informático

Cd's 74 Min Philips 155 pts.



Pº de los Melancólicos 73 (junto Estd. Vicente Calderon). **Tif. 91366 89 75**

Fernando Gomez

peleteros

DISEÑO Y CALIDAD

- Talleres propios
- Transformaciones
- Cámara de conservación
- Limpieza



Experiencia consolidada

C/ Santocildes, 2
(Gta. Embajadores)
Tel: 91 506 12 54

Camino Araciles, s/n
45100 Sonseca (Toledo)
Tel: 925 38 07 52