

LA Opinión

ENERO 2.001

Ej. Gratuito

Nº- 89

☎ 91 474 24 60
c/ Labrador, 18

PEÑUELAS
ARGANZUELA



**En apoyo del
pequeño y
mediano
comercio**



**decoritasa**
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**

ARTESANOS
Valpan
**PAN & CAFÉ
PASTELERÍA**

**Pastelería y
Pan artesanos**

HORARIO ININTERRUMPIDO DE 8 A 20 H.
Pº Delicias, 7. Tel: 91 527 16 60
c/ Sebastián Elcano, 11. Tel: 91 539 49 52

Ayuntamiento de Madrid

La Opinión**DIRECTOR:**Geni
González
Alonso**SUBDIRECTOR:**

Pedro Mateos

REDACTOR JEFE:

Fini S. Pizarro

REDACTORES:Evodio Santos
Gabino Domingo
Héctor Asensio
Marta García
Alberto González**COLABORADORES:**M^a Carmen Martínez
Choni Soto
Laura Rodríguez
Julián Gustems
Rafael Bueno Novoa
M^a Carmen Caballero
Javier Rocandio
Sara Martínez-Garrido
Pilar del Pozo Yuste
José Félix García
M^a Carmen Palao**FOTOGRAFÍA:**Daniel Durán
(FOTO-SUR)
Bartolomé Marín
(FOTORED)**DIBUJO:**

Germán Moro

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

Por el pequeño y mediano comercio del barrio

Para el próximo día 22 de Enero está convocada una jornada de cierre de pequeños y medianos comerciantes en protesta por la dura competencia que entienden que las grandes superficies y multinacionales representan para el pequeño y mediano comercio de la zona.

Los que elaboramos 'La Opinión' queremos volver a manifestar nuestro parecer **decididamente a favor del comercio de barrio**. En primer lugar porque gracias al comercio de barrio existe esta publicación, así como otras del distrito. Si no fuera por su colaboración no se podría haber editado una sola revista de 'La Opinión'; ya que al no tener ningún tipo de subvención, la revista está totalmente financiada por los comercios que en ella se anuncian. Cuando vemos la publicación en la calle, no sólo hay que valorar el esfuerzo de unos vecinos elaborando la revista, sino también el esfuerzo de unos comerciantes que colaboran anunciándose en la misma.

Pero hay muchos motivos más para apoyar al pequeño y mediano comercio de la zona, como son el trato personalizado, o la cercanía y comodidad que supone, o la vida que da el barrio, entre otras muchas. El comerciante de barrio nos conoce, y en caso de un apuro siempre nos va a responder mucho mejor. (Uno puede probar a pedir fiados cinco duros a la cajera de un hiper para pagar la cuenta, y ver lo que pasa).

Pero además podemos añadir otros motivos más ideológicos: ¿qué ocurriría si el comercio barrial desapareciera? Los barrios se convertirían en lugares donde la gente va a dormir y a pasear. La identidad de barrio, la solidaridad entre vecinos y la unidad para resolver los problemas sufrirían un durísimo golpe. Además se estaría acentuando el proceso de concentración económica en pocas manos: las de las grandes

superficies, que en muchos casos son además multinacionales, cuyos intereses se mueven a muchos kilómetros de aquí.

Hay que denunciar públicamente la competencia desleal que presentan las grandes superficies y multinacionales. Se les ofrece un trato fiscal favorable, se les da todo tipo de facilidades argumentando la necesidad de inversión internacional, y mientras se ahoga al pequeño comerciante con impuestos excesivos. Por si esto fuera poco, cuando esas multinacionales tienen problemas chantajejan al Gobierno amenazando con cierre y despedidos masivos, pidiendo descaradamente a cambio apoyo del dinero público. ¿Quién ha ayudado a la gran cantidad de comercios de barrio que han tenido que cerrar en los últimos meses?

El 'Centro Vecinal Humanista', y la revista 'La Opinión' van a realizar todo lo que esté en sus manos para apoyar al comercio barrial. Desde hace varios años hemos impulsado la creación de asociaciones de comerciantes porque nos parece que así, conjuntamente, es la mejor manera de que defiendan sus derechos. Y al igual que hicimos en 1.995, vamos a promover una campaña de '**Compre en el Barrio**'. No vamos a ahorrar esfuerzos en explicar a nuestros vecinos la necesidad de que opten por el comercio de la zona. Y también pedimos al conjunto de medios de comunicación y de asociaciones de la zona que igualmente apuesten decididamente por apoyar esta campaña, porque en definitiva así nos estaremos apoyando a todos nosotros.

Asesoría Jurídica Gratuita:**Todos los Miércoles de 18 a 19.30 horas. c/ Labrador, 18**

Para
anunciarse
en esta
publicación,
llame al
91 474 24 60.

Nuestro
horario es
de Lunes a
Jueves de 7
a 9 de la
tarde.

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****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

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 Yaserías, 15
☎ 91 517 82 94**ESPECIALIDADES ALEMANAS**

Todo se arregla... pero desde la tele.

Evodio
Santos



Enero es propicio para las estadísticas y este año, más aún, por llevar consigo el principio de siglo y el de milenio. Este mes nos lleva a cotejar acontecimientos, y decir si las cosas son mejores o peores que en años y siglos pasados. No son buenas las comparaciones, pero yo las prefiero a las estadísticas, éstas salen tan redondas como se quieran dejar, porque son manipulables. Son curiosos los vaticinios de los adivinadores, que aciertan si va a llover o no, cuando ya está cayendo el chaparrón. Mirando el calendario zaragozano, he visto un refrán que dice: "Cuando la perdiz canta y sus alas tiende, no hay mejor señal de agua que cuando llueve".

Nuestro Jefe del Gobierno es muy amigo de leernos el porvenir a los españoles, pero siempre con truco. Hace lo que aquel médico antiguo que predecía a las embarazadas el sexo de su futuro bebé, y en el libro-diario apuntaba lo contrario. Si acertaba, era un triunfo con risita, y si no, enseñaba el libro, con doble risita, acompañada de recochineo. Nuestro

Presidente se siente mago, aunque la verdad es, que de un tiempo a esta parte, le pasa lo que al mal herrero, que daba un martillazo en el clavo y ciento en la herradura.

**"Los que saben, hacen.
Los que no saben, enseñan.
Los que no saben enseñar,
dirigen.
Los que no saben dirigir,
coordinan.
Los que no saben coordinar,
supervisan.
Los que no saben, no
enseñan, no dirigen, no
coordinan, no supervisan...
¡esos son ministros!"**



En una entrevista con el Sr. Aznar, bien guiado por su interlocutor de Antena 3, fue capaz de solucionar, con medias verdades, y sin repetir la vieja frase de "todo va bien", casi todos los problemas de España en menos de una hora, dejando a sus espectadores y votantes convencidos de que nadie puede hacerlo salvo él. Por supuesto que si es él quien ha consentido una inmigración incontrolada, debe solucionarlo. Aunque no sea lo mejor lo que dice Fernández Miranda, de que vuelvan a sus países, cuando salieron de allí ya esquilmados, hipotecados, robados... ¿Adónde está el sentido humano?...

El Sr. Aznar se sintió plácido y contento. A mí me cayó bien la calificación de "repugnante" que dio de la explotación que padecían los inmigrantes en Murcia, pero, ¿tuvo que ocurrir lo peor, para que se diera cuenta? Para todo el mundo habría sido suficiente lo ocurrido en El Ejido y nada se ha hecho en Almería, como nada se hará ahora en Murcia. El espera y confía que la Ley —su ley de extranjería—, solucionará el problema por sí solo.

Uno de tantos defectos de nuestro Gobierno es que no acepta el pensamiento de nadie, por irracional que sea el suyo. No aprende de sus defectos, y, con callar o negar, paga sus errores. Si los americanos le dijese que había que volver a emplear la OTAN en Kosovo, porque ahora ya son peor los albaneses que los kosovares, los del PP, con Aznar a la cabeza, y los del PSOE, con Solana (unidos por un pacto, que sólo ellos sabrán lo que querría decir), dirían que adelante, siempre, claro está, que las bombas fuesen tan "humanitarias" como las del año 99. Idéntica sería la respuesta, si a la

OTAN se le ocurriera decir que había que bombardear cualquier otro lugar, por el simple hecho de que los viejos del campo estén ya arrugadillos.

Las meigas gallegas, parece que se nos han puesto de uñas. ¡Mira que medio enterrar en un par de días más de trescientas vacas! Fraga, ¡ya está bien!

Y revolviendo mi pequeño baúl de los recuerdos, encuentro un escrito con una máxima francesa dirigida a los gobiernos de todo el mundo, que dice:

**Los que saben, hacen.
Los que no saben, enseñan.
Los que no saben enseñar, dirigen.
Los que no saben dirigir, coordinan.
Los que no saben coordinar, supervisan.
Los que no saben, no enseñan, no dirigen,
no coordinan, no supervisan...
¡esos son ministros!**



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 ORDÓÑEZ

SALCHICHERIA

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



Javier
Rocandio



Consejería de Educación



Comunidad de Madrid

Informativo del I.E.S. 'Juan de la Cierva'



Como la mayoría conoceréis, para el Curso 2001/2002, el

Instituto "Juan de la Cierva" dispone de estudios de la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.), Educación Secundaria no obligatoria (Ciclos Formativos de Grado Medio, Bachilleratos e Iniciación Profesional) y Educación Superior no obligatoria (Ciclos Formativos de Grado Superior). Sin embargo, **no es lo más importante que tenemos.**

Contamos con casi 200 personas (conserjes, limpiadores, bibliotecaria, controlador de seguridad, mantenedor de instalaciones, administrativos y profesores) que trabajan en el I.E.S. Todos ellos dispuestos a que el centro funcione lo mejor posible, por lo cual cuando nos referimos a alguien hablamos de M^a José, Manolo, Ángeles, Miguel Ángel, Dorita, José Luis, Oscar, etcétera. Gozamos de un personal laboral exigente y de unos inconformistas profesores. Contamos con casi 1800 alumnos de diferentes niveles y turnos. Todos

dispuestos a aprender algo (aunque a veces algunos no lo quieran reconocer) y que los que trabajamos en el instituto, encabezados por los tutores, deseamos, además de conocerlos por sus nombres, que estén a gusto durante su permanencia, seguros, respetuosos con el resto de componentes, educados en la libertad, etc., etc. Disfrutamos de una Asociación de Alumnos que mejora curso a curso.

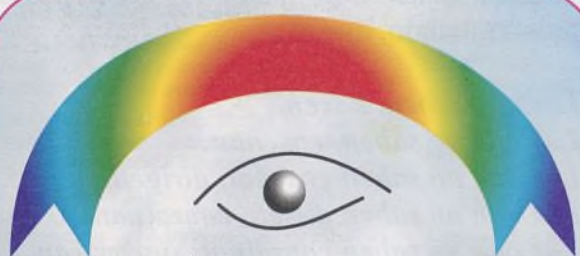
Contamos con los correspondientes padres, abuelos y resto de familiares de los alumnos. Todos deseando que el centro responda a sus expectativas múltiples y de lo más diversas, y que los que trabajamos en el instituto queremos que se acerquen al mismo cuando puedan, para preocuparse de la marcha de sus hijos en todos los aspectos posibles. Algunos los conocemos porque se sienten parte de esa comunidad educativa a la que pertenecen, visitando a los tutores, participando en las actividades, etc.; otros deberían realizar un esfuerzo mayor para acercarse más al resto, bien conociendo a los trabajadores o a los compañeros de sus hijos. Afortunadamente disponemos de una excelente APA.

Tampoco debemos olvidar que alrededor del instituto contamos con otras personas que participan en su buena marcha: Proveedores, Sindicatos, Personal de Recursos Humanos, Unidad de Programas educativos, Inspección educativa, Dirección Territorial de Madrid-Capital, Viceconsejería y Consejería de Educación de la Comunidad y, en general, todas las personas que colaboran con nosotros.

Somos, en fin, un grupo de gente que desea avanzar en la vida, llenos de virtudes y defectos, de aciertos y errores, de deseos y frustraciones; pero todos, absolutamente todos, "embarcados" en un sistema que debemos mejorar nosotros (no otros), caminando en una misma dirección, aprendiendo unos de otros, respetando a los demás para que nos respeten a nosotros y amando la belleza de lo diferente.

La apatía, el conformismo, el desánimo, la mediocridad, el prejuicio y todos aquellos «ismos» que no respeten a otros seres no tienen cabida en nuestro Instituto y las discrepancias, discusiones y otras diferencias queremos que cada día nos hagan un poco más sabios (¡aunque nuestros "sudores" nos cuesten!).

En nombre de todos estos componentes de la comunidad educativa relacionada con el I.E.S. "Juan de la Cierva" y aprovechando el nuevo milenio que acabamos de inaugurar, os deseamos al resto del mundo: **El mejor siglo de vuestra vida.**



Centro Esotérico Shaddai

- Venta al mayor y menor
- Envíos a toda España
- Consultas diarias
- Importamos de Egipto, Perú e India

Vidente Cubano

"La única belleza que resulta importante y esencial es aquella que no se puede percibir con los ojos sino con el corazón"

C/ TOMÁS BRETÓN, 11
TELF: 91 468 18 87
655 55 72 54

MOTORRAD
RACING PRODUCT

BOUTIQUE Y ACCESORIOS
TALLER. SERVICIO RÁPIDO.
PREPARACIÓN SCOOTER

RECAMBIOS
VENTA DE SCOOTER Y MOTOS
DE TODAS LAS CILINDRADAS





Mª Carmen
Caballero

Pateras de humanidad

Existe un cielo que la sociedad y nosotros mismos nos creamos. Es ese paraíso de las seguridades culturales, donde 'lo nuestro es lo auténtico y único'. Nuestro entorno familiar, por ejemplo, donde los otros son justamente eso, 'otros'. Son construcciones de un cielo hecho a

nuestra medida que nacen de una visión parcial de la realidad y que se reducen a un YO egoísta, que no consigue ver más allá de sí mismo. El mundo, mi mundo, nuestro mundo termina en el confín de las costas donde PATERAS, con restos de Humanidad, se atropellan las unas a las otras en un rincón del metro o en una callejuela de cualquier barrio, incluso del nuestro, donde a veces brotan sonidos de nostalgia por la tierra y la gente abandonada.

¡Sí! Existe un cielo que se encierra en sí mismo, se cierra a los gritos desesperados de la Humanidad que sufre y que simplemente pide her-

mandad ó 'Humanismo' que es lo mismo.

Lo que se vive en algunos países subdesarrollados, rompe en mí, o a mi juicio, los límites de este 'falso cielo'.

Me enriquece en la medida en que me vacía. Yo creo que existe un cielo inmenso y abierto

donde cabe todo, sin límites y sin exclusiones, donde el YO no se entiende sin el TU, y donde el OTRO es la imagen, tantas veces desfigurada del PADRE. Pensemos un momento que la pobreza que cada día respiramos, la polución que continuamente mastica-

mos es inicio de este camino, y que este proceso en suma, que tenemos que recorrer juntos de la mano, al unísono, se haga de una vez por todas.

Construir ese 'cielo', es cosa de todos, y debemos poner nuestro granito de arena cada uno, para que quepamos todos de verdad. ¿Vale?...



En apoyo del pequeño y mediano comercio

Para el próximo día 22 de Enero hay convocada una jornada de protesta por la ampliación de 12 a 14 el número máximo de festivos que el comercio puede abrir al año, además de permitir la apertura durante todos los domingos de agosto. Aunque no ha habido unanimidad entre todas las asociaciones de pequeños y medianos empresarios así como de los sindicatos de los trabajadores del sector, las asociaciones convocantes proponen el cierre durante toda la jornada así como la participación en una manifestación que tendrá su punto de comienzo en Alonso Martínez. En los carteles que informan del cierre, se puede leer el eslogan: "22 de Enero. CERRAMOS para seguir abiertos". La medida de aumentar el número de festivos que ha ocasionado estas acciones de protesta se aprobó en la Comunidad de Madrid y aunque en un principio tanto los sindicatos como las asociaciones de empresarios se mostraron todos unidos en su rechazo a la medida, los sindicatos y algunas asociaciones desconvocaron la convocatoria de huelga para el 22 después de que la Comunidad de Madrid ofreciera un plan de dinamización del comercio de la Comunidad en agosto que entendieron compensaba las anteriores medidas liberalizadoras. Se calcula en unas 150.000 las pequeñas y medianas empresas de la Comunidad de Madrid y en unos 280.000 los trabajadores empleados en esas empresas.

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

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)

Dr. Patricio Baeza
MIEMBRO DE:

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA Y CIRUGÍA COSMÉTICA

IMPERIAL ESTETIC
CONSULTA MÉDICA

DEPILACIÓN MÉDICA POR LÁSER
Máximo 5 sesiones (1 cada dos meses)
Definitiva

- Rejuvenecimiento facial
- Celulitis • Flacidez • Acné
- Liposucción • Varices
- Manchas • Cirugía Estética

INFORMACIÓN GRATUITA

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

BRAZOS (MUJER)

ANTES DESPUES

MUSLOS (MUJER)

ANTES DESPUES

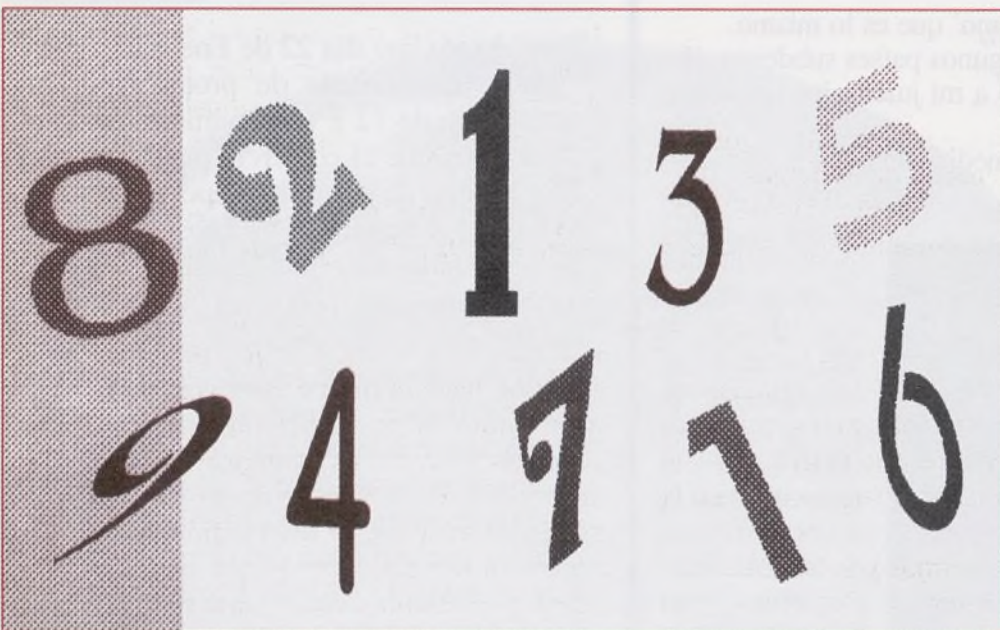
MENTÓN (MUJER)

ANTES DESPUES



Angeles
Soto

Numerología: la ciencia de la nueva era



Es cierto que la humanidad ha avanzado espectacularmente en todos los aspectos, pero sus conocimientos metafísicos siguen siendo casi tan rudimentarios como hace siglos.

En la búsqueda de sí mismo y en el afán por responder la incógnita del 'por qué' y el 'hacia dónde' de la evolución humana, el hombre sigue apoyándose en antiquísimos conocimientos que regían la vida de nuestros más remotos antepasados.

Resulta paradójico que en el siglo XX, cuando el hombre ha alcanzado resultados espectaculares en todos los campos y se ha sumergido en un torbellino de materialidad, no se haya llegado ni por asomo al conocimiento que busca su alma, a la hora de dilucidar su propia naturaleza y los misterios de su existencia.

logía, tarot, etc.; la numerología es uno de los más completos medios de autoconocimiento y predicción, ya que, aplicada por un experto prólogo, no sólo detecta traumas, bloqueos y desequilibrios, sino que ayuda a rectificar las actitudes de estos trastornos.

Fue Pitágoras quien introdujo esta ciencia en el mundo occidental. Estos conocimientos fueron privativos de grupos muy reducidos de iniciados en los países orientales, y, tras varios viajes a oriente, Pitágoras fundó varias escuelas en las que empezó a enseñar el uso de los aros, las fuerzas magnéticas que éstos emiten y como afectan al hombre.

Hoy en día, la numerología es universal y está reconocida en muchos países como una práctica extraordinariamente acertada que nos per-

mite conocer la personalidad e incluso el destino del hombre. Los números de nuestra fecha de nacimiento y los de nuestro nombre y apellidos, reduciéndolos a cifras según el valor numérico de cada letra, son los que nos dan las aptitudes, el carácter y el potencial para desarrollar nuestra existencia. Por ejemplo, si analizamos el nombre de Moisés:

El hombre ha menospreciado su propia intuición que es la voz de su espíritu, pero la antorcha de luz que portaron los antiguos depositarios de los conocimientos secretos sigue estando ahí.

Entre las muchas técnicas que se practican hoy en día: Astrología, quirología, grafo-

MOISES

$4+6+9+1+5+1 = 26 \Rightarrow 8$

El número 8 es un número karmático, viene a pasar muchas dificultades en esta vida, pero es también un número de fuerza tremenda, de liderazgo. El 8 es un conductor de hombres, y eso permitió a Moisés la fuerza necesaria para movilizar a su pueblo y sacarlo de Egipto.

Se va a realizar un seminario taller sobre Numerología impartido por Gladys Lobos del 24 de Marzo al día 1 de Abril. Es un seminario de autoconocimiento que revela todos los aspectos de nuestra personalidad y nuestro potencial. Facilita la comprensión de los ciclos de vida y enseña a usar las vibraciones numéricas para modificar las vibraciones negativas que bloquean nuestra personalidad e impiden alcanzar los objetivos.

Interesados contactar con Angeles Soto, al teléfono: 91.539.33.65

LUNARIA
TIENDA ESOTÉRICA
ACEITES, TALISMANES, INCIENSOS, TAROT,
ESTUDIOS NUMEROLOGÍA, ASTROLOGÍA, FENG SHUI
C/ SEBASTIÁN ELCANO, N°-1 (ESQ. EMBAJADORES, 63)
TEL: 91 539 33 65 - 629 98 25 38

AMADO CALZADOS Y REPARACIONES

c/ Labrador, 12 • Tf: 91 517 27 46

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

ANGEL SANZ, S.A. MECÁNICA, ELECTRICIDAD, CHAPA, PINTURA, LUNAS, SONIDO, AIRE ACONDICIONADO
Pº Esperanza 37-39 Tf: 473.65.48. Fax: 473.05.11

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 95. 1.325.000 pts.
- Seat Ibiza 1400 I. A/A, D/A Año 97. 850.000 pts.
- Seat Toledo 1800 20 v. Full equip. Año 99. 2.075.000 pts.
- Opel Vectra 1800 16 v. Full equip. Año 98. 1.725.000 pts.
- Peugeot 406 1900 STDT. Full equip. Año 97. 1.875.000 pts.

Cartas al director: sobre la bulimia y la anorexia

Un grupo de padres reunidos en una sala de espera de radiología, Hospital Niño Jesús, tamaño reducido, 3 radiadores a tope, sin ventanas. Sudamos, no podemos respirar y lloramos desde lo más hondo. Nuestras lágrimas son de impotencia, rabia, dolor y desesperación. Todo ello, debido a que compartimos tener hijos con trastornos del comportamiento de la alimentación, para que todo el mundo se entere: **anorexia/bulimia o bulimia/anorexia.**

Y cada 15 días nos vemos en el grupo de autoayuda, y nos ahogamos en nuestra propia pena. También intentamos aprender y ayudarnos unos a otros, escuchamos y cuando nos sale la voz, hablamos.

Hablamos de nuestros hijos, su gran sufrimiento,

su lenta recuperación y sus retrocesos, en ocasiones muy severos.

Hablamos de este proceso que nos está deshaciendo como personas, como familias, que nos va aislando de los demás y de lo demás.

Hablamos de la falta de unanimidad de criterios médicos referente al tratamiento de la falta de medios públicos y privados, de la lucha que día a día vivimos.

Hablamos de que muchos médicos, psicólogos, no saben casi nada de "esto", faltan especialistas, unidades de tratamiento específicas.

Hablamos de los maestros que tampoco saben y que actúan de una manera tan decisiva en la vida de nuestros hijos.

Hablamos de lo que vivimos y sufrimos los de la casa, padres y hermanos, y el resto de la

familia, amigos, compañeros... No nos entienden, unos nos dicen unas cosas, otras cosas, en definitiva nos sentimos culpables por casi todo, por lo que hacemos y por lo que no hacemos.

Apenas tenemos fuerzas para luchar dentro de casa, así que poco hacemos fuera. No es que no haya reclamaciones, es que no hay más fuerza, la angustia nos atenaza.

Nos asociamos (ADANER), para sentir que la unión hace la fuerza, que avanzamos más, pero oídos sordos administrativos, como para casi todo, Los Anteproyectos de Ley aprobados en el Senado no se cumplen, nos sentimos vetados en los medios de comunicación, porque son temas que no interesan y cuando se abordan es, la mayoría de las ocasiones, desde un punto de vista lastimero o sensacionalista, nunca con un criterio mínimo científico y riguroso, y que en definitiva sirva de denuncia y compromiso.

Natividad

CERVECERÍA • RESTAURANTE

No hay
palabras

- Paninis (1/2 metro)
- Hamburguesas (1/2 kg)
- Patatas y salsas (tabla)
- Sandwiches (1/2 metro)
- Paleto (1/2 metro)
- Chapatas (1/2 metro)
- Barritas calientes (1/2 metro)
- Perritos calientes (1/2 metro)
- Espaguetis (1/2 kg)

NUESTRAS CERVEZAS

- La negra más auténtica
- La rubia más fuerte
- La tostada más original
- Cervezas de todas las frutas
- Más de 40 tipos de cervezas

c/ General Lacy, 38 • Tel: 657 527 610 • Madrid 28045

IBERCOLOR LABORATORIO FOTOGRÁFICO

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

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

REMBRANDT GESTIÓN INMOBILIARIA

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

Tel: 91 474 81 00

FINANCIACIÓN 100 %

PISOS EN VENTA:

ACACIAS
2 dormitorios, cocina amueblada, baño completo. Ascensor. A estrenar.
13.300.000

MARQUÉS DE VADILLO
70 metros, 3 dormitorios. Ascensor. Exterior. Impecable.
18.000.000

LEGAZPI
Apartamento impecable. 50 m², salón indep., cocina amuebl. Exterior. Ascensor. Portero. Jardines. Piscina. Finca 6 años.
22.000.000

MARQUÉS DE VADILLO
Ático de 70 m², más 13 m² de terraza. 3 dormitorios. Todo independiente. Impecable.
24.500.000

JAIME CONQUISTADOR
80 m², 3 dormitorios. Exterior. Semilujo. Necesita actualizar.
24.900.000

RONDA DE SEGOVIA
80 m², 2 dormitorios, salón independiente, cocina amueblada.
26.000.000

PASEO IMPERIAL
65 m². Lujo. 2 dormitorios, Exterior. A estrenar.
26.800.000

Pº YESERIAS
90 metros, 2 dormitorios, cocina amueblada. Impecable.
27.500.000

DELICIAS
90 metros, 3 dormitorios. Exterior. Para entrar.
30.000.000

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

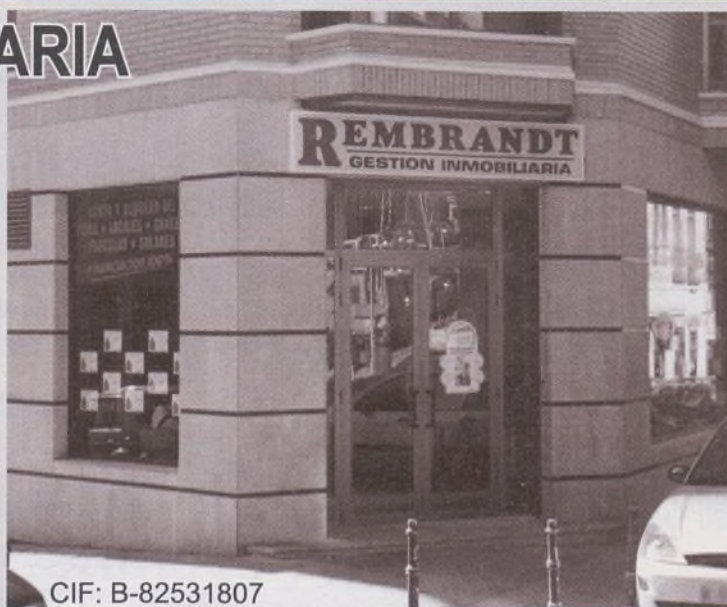
PASILLO VERDE
100 metros, 3 dormitorios. Baño, aseo. Exterior.
31.000.000

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

PASILLO VERDE
Embajadores. Lujo. 118 m², 4 dormitorios. Salón de 26 m², terraza de 18 m², dos baños completos. Impecable.
40.000.000

PASEO ACACIAS
105 m², 3 dormitorios, dos baños de mármol. 7ª planta. Exterior. Jardines. Piscina. Garaje. Finca de 3 años. Precioso.
43.000.000

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



CIF: B-82531807



Fernando Puerta

Los Vecinos OPINAN

Algunos vecinos nos habían hecho comentarios acerca de la escasez de líneas de autobuses en algunos lugares del barrio como por ejemplo la zona comprendida por las calles de Las Naves y de Arganda que además se encuentra relativamente alejada del Metro. Nos acercamos al Pº de Yaserías, justo en una parada del autobús 18, y allí mismo preguntamos a los vecinos que estaban esperando.



Bartolomé Marín

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



Timoteo

"Por esta zona pasan el 34 (que va de Carabanchel Alto hasta Cibeles, pasando por Pirámides y Embajadores) y el 118 (que va a Aguacate, pasando por Pirámides). El 34 y el 118 no están mal. Cuando tengo que coger el 18, si no viene según llevo a la parada, me voy andando y no lo espero"



Angel

"Creo que algunas líneas que tienen la cabecera, por ejemplo, en Embajadores, podían hacer que empezaran por la zona que está la Junta Municipal, o también que derivaran para que pasaran por esa zona algunos de las que vienen del centro, como por ejemplo el C, o el 27"

¿Son suficientes las líneas de autobuses que pasan por el barrio?



Celia

"Líneas hay pocas y el autobús va muy mal. Porque quedas, y llegas pronto si tienes suerte y justo te llega el autobús, o te tarda 45 minutos y llegas tardísimo a cualquier parte. Yo he visto pasar un día hasta 7 en sentido contrario. Pero no hay otra, o te vas andando, o te esperas"



Guillermo

"Las líneas son escasas, y estarían haciendo falta más autobuses. Al menos que los autobuses que hay respeten las horas de paso por cada parada"



Victoriano

"No digo que falten autobuses, lo que ocurre es que están muy mal regulados. Mientras estamos esperando hemos visto pasar a tres en sentido contrario. Por la zona de Legazpi hay suficientes, y por Pirámides también, pero por aquí sólo pasa el 18"



Julio

"Llevamos 18 minutos esperando. Aunque haya autobuses suficientes, están muy mal regulados. No puede ser que pasen tres en sentido contrario y ninguno en el tuyo..."



Sonia

"Faltan líneas, sólo hay tres que pasan por el barrio. Yo sólo cojo el 18 que, o vienen tres seguidos, o tienes que esperar mucho. Tenían que poner una salida del metro de Pirámides o de Acacias en Yaserías, porque esto está justo en el medio de los dos. Se trata de alargar un túnel y de que pongan escaleras mecánicas, o mejor, una cinta transportadora"



Almudena

"Es la primera vez que cojo esta línea aunque sé que tardan mucho los autobuses. Por esta zona sólo está el 18, pero hay más por Puente de Praga o Pirámides. Por el Pº de Santa María pasan el 55, el 60 y creo que el 70"

DECORATODO

SOLUCIONES PARA EL HOGAR, S. L.
APLICACIÓN, 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
- ESCAYOLA

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



Clínica 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

Contrastes

Está claro que, si nunca se ha vivido un tiempo en permanente contacto con el entorno rural, jamás se podrá llegar a conocer la intensa calma que éste llega a transmitirnos. A través de todo ese silencio que lo envuelve, nuestro interior se va llenando de inmensa quietud. No es fácil encontrar esa paz fuera del entorno natural. El silencio intenso que lo habita nos ayuda a descubrirlo, sólo roto, a veces, por la variopinta gama de sonidos procedentes de los pájaros, ranas, cigarras, etc. Otros que también lo rompen con su canto son los gallos con las primeras luces del alba, en constante desafío, porque puede resultar molesto, ya que te despierta y te impide conciliar de nuevo el sueño. Aún así, son sonidos que forman parte de ese entorno rural de Mozos de Cea (pequeña población del sur de León), y sin ellos sería un entorno muerto (lo digo por experiencia personal).

"En su vorágine, la ciudad nos absorbe sin piedad con su ritmo acelerado, vertiginosa carrera hacia la estresante rutina"

Hay todo un contraste entre los estilos de vida de la ciudad y el de las pequeñas poblaciones; van en línea paralela, sin que en el infinito se encuentre el punto de asociación. La ciudad, por su estructura y mecanismo funcional, jamás te permite disfrutar de esa tranquilidad.

press to

Tintorerías Rápidas de Calidad

c/ Palos de la Frontera, 23. Madrid 28045
☎ 91 539 13 99



- Jalea Real (adultos y niños) - Té rojo
- Ginseng - Própolis - Poleo - Miel de abeja
- Nutrientes - Prod. para la menopausia

Pº Esperanza 23-25 • ☎ 91 473 89 46 - Fax: 91 517 08 15 • Madrid 28005



En la ciudad parece que vivamos con excesiva prisa. El reloj va marcando nuestras pautas vitales, nos condiciona y controla nuestra existencia, por estar pendientes de su movimiento.

En su vorágine, la ciudad nos absorbe sin piedad con su ritmo acelerado, vertiginosa carrera hacia la estresante rutina. Esa condición deshumanizada crea un individualismo, aislando a las personas entre las monstruosas moles de hormigón y ladrillo. Otras veces nos hace sentir presos del asfalto. Hay momentos en que se necesita de un cierto silencio para encontrar la paz interior, y en la ciudad resulta una ardua tarea hallarla. Sus ruidos metálicos y estridentes no te lo permiten y te provocan estados de continua tensión. La competitividad y el consumismo nos llevan a una soledad colectiva, al estrés y la ansiedad. Tampoco se trata de enfocar el complejo y hostil entorno urbano desde una visión fatalista, como tampoco debemos hacer modélica visión de felicidad del entorno rural. Debemos analizar sus distintas vertientes, y descubrir los pros y los contras que, sin duda, existen.

Aún con contratiempos acabamos formando parte de las ciudades porque nos seduce su artificial estética, su comodidad, ocio y divertimentos, y la facilidad de servicios como el transporte y la sanidad, que la mayoría de las poblaciones rurales carecen por culpa de la marginal condena que les ha impuesto la correspondiente administración.

Hay administraciones que, tan sólo, se acuerdan de ellos durante las campañas electorales,

Rafael
Bueno
Novoa



y les prometen solucionar todas sus carencias y problemas, a corto plazo, por espúreos intereses, para luego seguir marginándolos en su largo y penoso olvido. Un infortunio que ha originado abundante emigración de las zonas rurales a la ciudad. Una vez ya establecidos, todos nos hemos convertido en 'urbanistas' de por vida, que de vez en cuando nos fugamos hacia el entorno rural, bien por simple querencia o en busca de la ansiada tranquilidad a través del silencio.

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

HERBOLARIO ALQUIMIA
Productos Naturales y Dietéticos

- Tratamiento con medicina alternativa
- Fortificación del sistema inmunológico
- Control de peso
- Diabetes
- Belleza natural...





Pedro
Mateos

Honor a su palabra



Ronald Risko, envuelto en sudores, despertó apenas apuntaba el día. No sabría decir si era el calor empalagoso de aquellas tierras desérticas, sus continuas pesadillas o el repetido sonido de las cuerdas quejumbrosas de una guitarra, la causa de su desvelo. A su sobrino de ocho años, que consideraba como un hijo, nunca

supo negarle nada al faltarle un padre. Él, siempre fiel a sus promesas, le había traído ese regalo. Lo que le hubiera pedido le traía al chico, cada vez que regresaba, a su paso por la ciudad. «Aunque, quizás ésta, —pensó— fuera la última incursión que le llevara hasta allí».

La madre del muchacho se entretuvo en recoger algunas hortalizas del pequeño huerto, hojas que lavó, de la tierra e insectos, en el abrevade-

ro situado detrás de la cabaña. Preparaba un guiso con lo mejor que encontró en la granja, para honrar a su visitante, un ser tan querido.

En la empalizada, se oía el rebufo de un caballo, inquieto, tras dos días de inactividad, y deseoso de correr por campo abierto. Cabeceando, empujaba con la frente a su único congénere en veinte millas a la redonda, la vieja mula, que Mariana engancharía al carromato, sólo si una urgencia o la necesidad la obligaban a desplazarse hasta el pueblo más cercano.

El hombre se levantó dejando labrado el surco de su cuerpo en la cama, aún caliente, y un charco de sudor en el lugar donde reposara su cabeza. Un segundo surco, paralelo al suyo y menos pronunciado, ya estaba frío. «Así quedó el campo, la tierra... el agua agostada...». Volvían a su mente los recuerdos de un barbecho que en otros tiempos se hubiera esforzado por sacarle fruto.

—¡Malditas pesadillas! —Exclamó para sí, creyendo oír todavía las detonaciones de su rifle, como un eco. Los sonidos acusadores que, en su conciencia, le devolvían los sueños.

Salió al corral, accionó la bomba de mano del pozo, y metió el cuello bajo un chorro de agua para refrescarse. Con los dedos sobre las sienes, se quedó contemplando la atractiva figura de su cuñada, aún joven y esbelta, y en aquella gracia de movimientos con que esparcía unos puñados de grano a las gallinas.

Ajena a estas miradas, ella le

ofreció quedarse, pero supo que, esa misma tarde, tendría que continuar su marcha, —perseguido por la ley, después de todo—. Admiraba a su cuñado. Algo mayor que su hermano, Ronald Risko era corpulento y rudo, aunque apuesto. Había empeñado su palabra, gastó su vida y hacienda en perseguir a un hombre durante varios años, aquél que, después de asesinar a su marido, recién llegados a estas tierras solitarias, a ella la ultrajó y apaleó, hasta dejarla por muerta.

Él juró vengarse, y sólo unos días antes pudo al fin decir que no rompió su promesa. De nada le sirvió al otro suplicar llorando por su inocencia. En la silla de montar encontró la prueba que le acusaba y descargó su rifle sobre él, sin darle ninguna opción, aun delante de muchos testigos. Lo hizo ya sin odio, enfriado por los años, aunque haciendo honor a su palabra. Después tuvo que huir.

Acudió pronto a decírselo a Mariana. Ahora, sólo podía seguir cabalgando, hasta más allá de la frontera, para escapar de la justicia. Los hombres del comisario podían aparecer en cualquier momento.

Horas más tarde se despidió de la mujer y de su hijo. Desde la grupa admiró, una vez más, la belleza en la viuda de su hermano frenando sus deseos. Cruzaron por su mente infinitos los goces que le habría gustado disfrutar, compartir con ella. Pero, rehacer su vida ahora, ya no era posible. Había matado a un hombre.

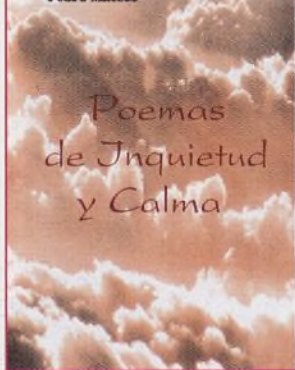
Pedro Mateos



La novela **ANABEL**, de **Pedro Mateos** puedes encontrarla al precio de 1.300 pts, en:

- Librería Cyrano, c/ Cáceres, 18
- Librería - Papelería Águeda, c/ Peñuelas, 26
- Papelería - Librería Fdez. Ampuero, Pº Delicias, 42
- Librería La Busca, c/ Hortaleza, 2

Pedro Mateos



El libro **"POEMAS DE INQUIETUD Y CALMA"**, de **Pedro Mateos** se puede adquirir al precio de 950 pts, en:

- Librería Cyrano, c/ Cáceres, 18
- Librería - Papelería Águeda, c/ Peñuelas, 26
- Papelería - Librería Fdez. Ampuero, Pº Delicias, 42
- Librería La Busca, c/ Hortaleza, 2



Talleres

MICHIGAN S.L.

Chapa - Pintura



Talleres MICHIGAN



c/ Carvajales, 12
28005 MADRID

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

Típico y tóxico

Carlos Arniches, alicantino de nacimiento, creó casi ex novo el tipo madrileño por excelencia, el cual, encarnado en la figura de uno u otro personaje, se derramaba, a lo largo y ancho de las brillantes páginas de su teatro cómico, en alardes de una chulería castiza que, pese a provocar la carcajada del público de Madrid, no lograba que éste la reconociera como propia. El famoso dramaturgo había alumbrado, de forma plenamente consciente, un tópico al que todavía se recurre con frecuencia; una imagen simplificada del espíritu del pueblo madrileño, aunque de una rentabilidad escénica de incontestable valor. El mismo Arniches residió la mayor parte de su vida en la capital del país, que le "adoptó" generosamente y le brindó el éxito profesional. Sería absurdo pensar que, en la forja de este tipo "chulapo" y de un lenguaje ingeniosamente gracioso, se dejara llevar por impresiones vagas, por un primer contacto reactivo a la simpatía o desconfiado. Cada autor cede una pequeña (o no tan pequeña) parcela a la fantasía, a lo irreal o poco fiel a lo cotidiano: ese tipo de concesiones son las que dotan de originalidad a su obra. Son licencias artísticas, pero la cosa no suele pasar de ahí, porque la verdad prevalece.



Arniches, alicantino de nacimiento, creó para el pueblo madrileño el tópico de la chulería castiza.

M^a Carmen Palao



pos, aunque fuertes, no son indelebiles: si, en algún momento, cojean flagrantemente, notamos en seguida que algo falla, que aquello de lo que estábamos completamente seguros no era tan cierto; que, sencillamente, nos habíamos equivocado. Son como el piloto automático de nuestro conocimiento: funcionan por defecto, por ausencia de otros datos o referencias. "Si no lo veo, no lo creo", que dijo Santo Tomás. Él terminó creyendo. Y así terminamos actuando todos, tarde o temprano: reconociendo la verdad al más mínimo contacto con ella. Bueno, o casi todos.

El pasado lunes 18 de diciembre, los más acérrimos amigos del tópico ofrecieron otro de sus típicos ejemplos de idiotez profunda: ETA se atrevió (¡cómo no!) a colocar en un ascensor de la Facultad de Periodismo de la Universidad de Lejona, en Bilbao, una bomba que podría haber arrasado la mitad de todo el edificio, segando la vida de alumnos, profesores y demás trabajadores del centro. Pero ya sabíamos que la lucha de esta gente dejó el terreno de lo político hace mucho tiempo. Por el contrario, ellos prefieren dedicarse a tirar pedradas al quinqué de *El Guernica* y a atentar contra todo aquello que no huela a *abertzale*. Este último gesto, por lo tanto, no debe sorprendernos. ETA y sus correligionarios han decidido taparse los ojos con la venda del tópico más impresentable e ignorar al resto. Y el resultado es que no saben nada de este país, ni de su gente, ni, consecuentemente, de lo que pensamos. Nada saben de los que nos dejamos la piel en la Universidad, batallando por nuestro futuro, sí, pero también por un mundo mejor. Nada saben de nuestros sueños de libertad, de nuestras ideas políticas, que no se circunscriben a un territorio geográfico, sino a toda persona, vasca o no. Porque cada persona es un mundo y los arquetipos, los tópicos, no van con nosotros. Quizá deberíamos costearles un pequeño viaje por la península. Puede que nuestras llagas les hagan comprender al fin:

"Veréis llanuras bélicas y páramos de asceta:—no fue por estos campos el bíblico jardín—; son tierras para el águila, un trozo de planeta por donde cruza errante la sombra de Caín"

(Antonio Machado: *Por tierras de España*)

Hoy en día nadie en su sano juicio se atrevería a reconocer en público una fe ciega en los arquetipos, esos constructos mentales que permiten al ser humano una más fácil comprensión de la realidad, compleja de suyo, mediante una simplificación de sus rasgos más notables, salientes o repetitivos. Sin embargo, y de una manera inconsciente, hacemos un uso más o menos habitual de ellos. Es algo, por decirlo de alguna manera, hasta cierto punto normal; un mecanismo de nuestra psique cuyo principal cometido es hacernos más competitivos, permitiéndonos asimilar rápidamente nuestro entorno para adaptarnos a él sin demasiados problemas. Los arqueti-

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



Pilar del
Pozo Yuste

Heráldica y Genealogía

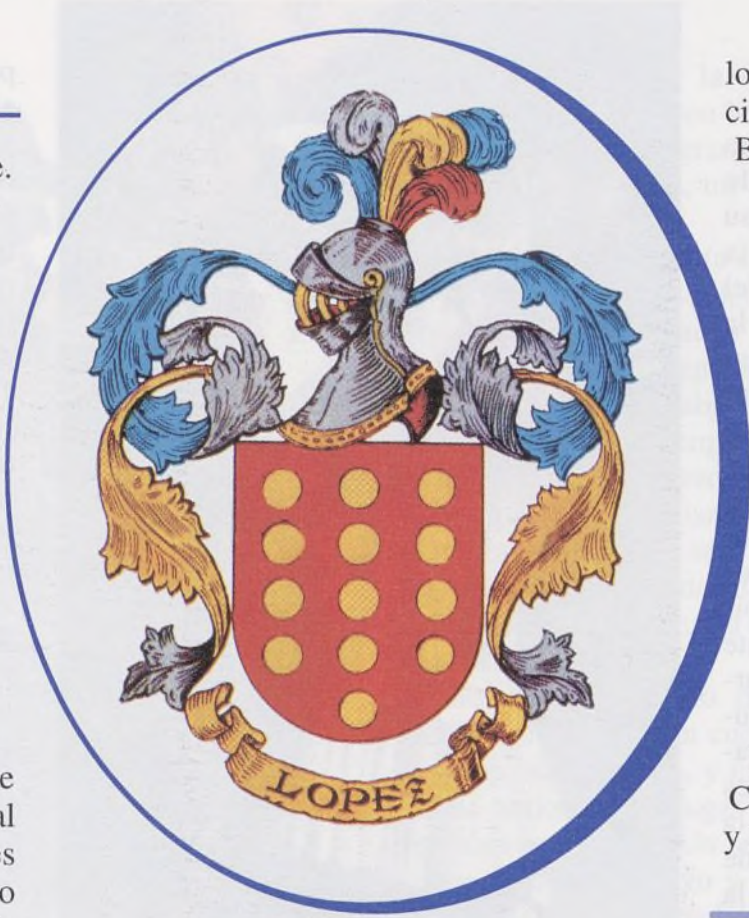
LÓPEZ

Apellido patronímico derivado de Lope. Existen varias casas solariega situándose las más antiguas en Galicia. De aquí se extendió a toda la Península.

Según José Godoy, el apellido deriva a otros como Lopo, Lop, Llop y Lupus o Lobo. En 1173 en Cerdeña encontramos una mención a Don Lobo. Lupatus es Obispo de Orense en 589. También derivan Lobatón, Llopis, Lopis, etc.

Probaron su nobleza en distintas Ordenes Militares. Diego López de Haro era el señor de Vizcaya en el siglo XIII. Martín López de Córdoba (?-1371) era Maestre de la Orden de Calatrava. Íñigo López de Mendoza (1398-1458) fue un noble castellano padre del Cardenal Mendoza. Íñigo López de Mendoza es Conde de Tendilla y Diego López Pacheco Marqués de Villena, en el siglo XV. Martín López de Lanuza era un noble aragonés en el siglo XV.

Sus armas: escudo con trece roeles de oro en campo de gules. Los de Castilla traen en



campo de plata dos lobos de sable y bordura de oro con ocho aspas de azul.

Llevaron este apellido: el poeta de Vitoria Canciller Pedro López de Ayala (1332-1407), el militar de Avalos Ruy López Dávila

los (?-1428), el jurista Juan López de Palacios (1450-1525), el religioso de Plasencia Bernardino López de Carvajal (1456-1523), el historiador Francisco López de Gómara (1510-1560), el marino de Zumárraga Miguel López de Legazpi (1510-1572), el explorador Diego López (siglo XVI), el religioso dominico fray Juan López (?-1632), el religioso madrileño Gregorio López (1542-1596), en 1754 Joseph López Nieto y Miguel López Vaquero eran Presbíteros de Colmenar de Oreja y el político de Villena Joaquín Maña López (1798-1855) entre otros.

Apellidos compuestos: López de Albi-za (navarro), López-Arias (castellano), López-Ballesteros (gallego), López de Cano (vasco), López de Casal (castellano) y López-Picó (catalán).

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

PASTELERÍA • BOMBONERÍA

Rovier



c/ Ercilla, 11 • 91 517 06 53

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

ASÓCIATE 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

¿Sería un timador?

Gabino
Domingo



Hace unos días se presentó ante mí un hombre muy afectuoso, bien vestido con corbata y traje claro. Después de saludarme y presumir de conocerme de siempre, me habló de un gran negocio que podía hacer a través de un general del ejército, amigo suyo y cliente mío. El motivo de que yo regentara un negocio de hostelería para el ejército era mi gran profesionalidad y conocimientos, según el intruso.

Tanta alabanza y negocio brillante de un tipo que no conocía, me hacía sospechar que había gato encerrado.

Como no tenía nada importante que hacer ese día decidí acompañarle a ver a donde llegaba su plan. Le pareció una bajeza ir en metro y cogimos un taxi. Durante el camino aumentaban mis sospechas, por lo que decía o callaba; mi única preocupación desde que monté en el taxi era como evitar pagarlo. Poco antes de llegar a un lugar de Gran Vía, mandó parar el taxi y se bajó corriendo dejándome con cara de tonto y pagando la carrera. Con esta faena puse más empeño en llegar hasta el final completamente convencido de que era un jeta.

Entramos en un edificio de militares jubilados, sobrio y bien conservado con elementos decorativos, banderas y símbolos que reflejaban fielmente la institución castrense.

Queriendo presumir de altos conocimientos, parecía molesto por el escaso aprecio que le hacían sus interlocutores, cansados, quizás de su presencia. Finalmente entendí porque algunos me miraban con cara de lástima.

Paseaba nervioso por el gran salón diciendo cosas de poco juicio y razón contra la ineptitud de la gente a la vez que pensaba en alguna treta. Le excitaba mi tranquilidad, y como no veía la manera de hincarme el diente, decidió invitarme a una copa; cosa que rechacé porque no estaba dispuesto a pagarle ni una peseta.

En vista de que aquí no había nada que rascar me ofreció otro negocio mejor. Salimos hacia el lugar indicado atravesando el centro, la Puerta del Sol. El

macarra contaba historias de baja estofa hablando más que un sacamuelas, y yo observando el panorama.

Llegamos al lugar de destino, una asociación de legionarios; nos dejó pasar un despechugado y fornido portero lleno de tatuajes.

En el salón bar; me enseñó cosas que puede ver cualquiera, recuerdos y armas rudimentarias de los tiempos heroicos de la legión y me contaba cosas sin sustancia, como cocido madrileño en un puchero roto, a la vez que pensaba como hacerme la borrega.

El camarero puso dos cervezas y el rata, cara de circunstancias, dando a entender que la cosa era de mi incumbencia.

Se dirigió a la puerta y pensé que me la quería jugar, me puse en guardia con la intención de huir, pero me parecía mal dejar aquello a medias. En estas, veo que el pájaro vuelve, contento, como iluminado por alguna idea genial para llevarme al huerto.

Cogí la cerveza que ya había tanteado y me la tomé de un trago. Le esquivé y de dos zancadas llegué hasta la puerta dejando al pájaro con la boca abierta. Salí pitando por la Cava Baja, sin saber aun la intención de este individuo.

A la altura de las cuevas de Luis Candelas, oí mi nombre estrellado como un trueno. Sorprendido miré hacia atrás y vi al sátrapa corriendo con la lengua fuera y haciéndome señas.

Arrugado, con la voz entrecortada dijo a medio resuello: ¡Oiga!, corre usted como un gamo. Tengo prisa. -le dije secamente.

-Mire, -añadió él-, hoy tengo un mal día, he perdido la cartera y no tengo dinero para comer, ¿me podría dejar cinco mil pesetas?

-No tengo nada, me lo gasté en el taxi, -repliqué al momento-, y me marché. El fatigado burlador quedó inmóvil, hecho un higo, con la mirada cansada, como los depredadores que, después de una larga carrera, no pueden morder la presa.



Esther

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

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



Abogada

Carmen
Martínez

El abogado en las separaciones y divorcios. Su función esencial

Todos los profesionales del derecho que hemos intervenido en causas judiciales de separación y divorcio, hemos sido testigos de graves enfrentamientos entre los cónyuges, en ocasiones causados por cuestiones de ninguna o nimia importancia, que contribuyen a agravar una situación, ya de por sí difícil para las dos partes. Es indudable que cuando un matrimonio, o uno de los cónyuges que lo forman, toma la decisión de separarse, es porque entre la pareja existe un desencuentro tan absoluto que hace inviable cualquier clase de reconciliación. Esta situación, con independencia de las causas que hayan podido llevar a ella, produce en ambas partes un sentimiento de frustración, de culpabilidad incluso, por no haber podido o sabido llevar a buen término el proyecto de futuro que estaba en la mente de ambos y cada uno de ellos al tiempo de contraer el matrimonio, que, incluso sin quererlo conscientemente, les incita a descargar toda la culpabilidad en



el otro y, en consecuencia, a procurar que ese otro sufra las peores consecuencias de la separación. El resultado es que entre los cónyuges se instala una situación de enfrentamiento que va a llevar a más sufrimiento del inevitable, y que, en el caso tan frecuente de que haya hijos menores de por

medio, será a éstos a quienes afectará de manera más directa.

Es en este punto donde queremos introducir la figura del abogado. El abogado, aunque lo sea de una de las partes, es un testigo objetivo. Del relato de los hechos y de las circunstancias que le haga su cliente, que será desde luego sesgado, sacará suficientes conclusiones para obtener una visión suficientemente objetiva de la situación. Y, aún cuando en el ejercicio de su obligación profesional de favorecer en lo posible los intereses de su cliente, tratará siempre de obtener un resultado lo más justo posible en atención a las circunstancias, así como que ese resultado se logre con el menor enfrentamiento posible entre las partes.

A la separación o al divorcio, según están regulados en el derecho español, se puede llegar por dos vías: el mutuo acuerdo o la vía contenciosa. Ambos caminos suponen un procedimiento judicial, pero el primero de ellos,

ambos han decidido de mutuo acuerdo la separación de su matrimonio. Naturalmente, la labor del abogado en estos casos es incomparablemente más fácil, aunque desde luego necesaria, no sólo por imperativo de la ley, sino porque, como hemos dicho al principio, su intervención contribuirá de manera más ecuánime, a lograr que el convenio que ambos deberán firmar, y que será la guía de sus relaciones a partir de la separación, responderá a un ideal de justicia quedando ambos en situación de igualdad y, sobre todo y ante todo, que los hijos resulten afectados en la menor medida posible por la separación, o el divorcio, de sus padres.

La segunda de las vías, la separación contenciosa es mucho más difícil y traumática, al ser solamente uno de los cónyuges el que desea la separación. Aquí es aún más importante la labor del abogado, más todavía si lo es del cónyuge que no desea la separación. Teniendo en cuenta que, tal como está redactada la ley, son prácticamente inexistentes los casos en que, ante una demanda de separación o divorcio, pueda producirse un fallo denegatorio.

En definitiva, en cualquier procedimiento de separación o divorcio es ineludible la intervención del abogado, que puede ser solamente uno en los casos de mutuo acuerdo, pero que deben ser dos, uno por cada cónyuge en las separaciones contenciosas, el cual, desde el primer momento, va a procurar, y en muchos casos conseguir, que la situación se resuelva de la manera menos traumática posible para ambas partes y, sobre todo, para los hijos.



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:** 63 m², exterior dos balcones, 3 dormitorios, g/n, ascensor. Necesita pequeña reforma. **22.000.000**
- **Delicias:** 121 m², exterior, 4 dormit., terraza, baño y aseo, g/n, ascensor, conserje. Lujo. Para entrar. **40.500.000.**
- **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-Delicias:** 40 m², exterior, entreplanta, 2 dormitorios. Para entrar. **16.000.000**
- **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**
- **Ronda de Valencia:** 87 m², exterior, 3 dormitorios, terraza, baño y aseo, c/c, ascensor, portero físico. **33.500.000**
- **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. **28.000.000**

BONACASA INMOBILIARIA
Pº Delicias, 4 • 28045 MADRID

☎ **91 530 03 02**
91 539 51 20

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, Expropiac. 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

'El camino' de Miguel Delibes

Choni
Soto



plido 50 años desde su publicación y que su autor se adhiere a esta onomástica cumpliendo 80, me ha parecido la novela más adecuada para "obligarme", (¡bendita obligación!), a redactar unas líneas sobre los libros que más me gustan para recomendarlos bajo mi personal punto de vista. Por si no lo sabíais, debo deciros que Miguel Delibes es sin discusión mi escritor favorito. En mi "trinidad" particular le sitúo junto con Gonzalo Torrente Ballester y José Luis Sampedro.

Después de esta dispersión muy a mi estilo, empiezo a contaros por qué "El Camino" me ha vuelto a encantar mucho tiempo después de haberlo leído por primera vez hace unos diez o doce años, cuando mi hija debía leerlo como "deberes" colegiales. Es una pena que a ella no le explicaran algo del autor y contenido de esta maravillosa novela, y sus profesores se limitaran a dar una lista de libros obligatorios a leer durante el curso, es uno más de los hechos que provocan que, entre otros, a nuestros hijos apenas les guste leer y abiertamente se decanten por la comodidad de la tele o la "play station".

¡Dios mío! ¡Basta ya deirme por las ramas!

"El camino" es el conocimiento que Daniel el Mochuelo nos da de su pueblo y vecinos la noche antes de partir a la ciudad para estudiar el Bachillerato. El Mochuelo junto con sus amigos, Roque el Moñigo y Germán el Tiñoso son unos chavales de unos once años que principalmente hacen lo que todas las criaturas de Dios que nos

nuestras madres para que el color de nuestras rodillas se extendiera hacia otras partes de nuestro cuerpo flaco y sin problemas de obesidad ni colesterol ni buenos ni malos, en aquella época esta palabra podría significar alguna clase de hortaliza.

Pues bien, durante toda la noche Daniel nos va presentando a las Guindillas, a la Lepórida, a Paco el herrero, don Moisés el Peón, Don José, Trino (censor a la fuerza) y la incidencia que en su vida, en toda su corta vida, han tenido. Somos conocedores de la primera vez que siente el pinchazo del amor por la Mica, todos y más son los personajes que componen el coro de este relato en su papel de testigos y, a veces, verdugos de sus travesuras.

Con su lenguaje infantil y muy de Castilla, es capaz de hacernos sentir culpables de la pérdida de sus pantalones en el túnel al paso del Rápido, transmitirnos la angustia que siente frente al esfuerzo ahorrador de su padre para conseguir enviarle a estudiar y que se haga un hombre, lo que este esfuerzo supone en su casa y el enfrentamiento soterrado entre sus padres por este sacrificio, ver como la relación con su padre pasa a ser diferente, siente que ha perdido a ese ser que era capaz de explicarle el significado de su nombre y engrandecer al profeta frente a los leones. Gracias a sus palabras sentimos el frescor en sus pies cuando juegan en el río, el roce del aire en las hojas de los árboles y los helechos, ver el color azul del Pico Rando, oír al Tiñoso sus explicaciones sobre el sonido que hace una perdiz o codorniz...

Además, este libro nos viene "al pelo" para enseñarnos la mente de un chico a una edad en que ya se han escrito los primeros renglones del índice de ese "libro en blanco" que decimos que son los niños, y que le van a formar como persona, algo más importante que la formación académica o curricular tan en boga y sobre valorada hoy en día.

EL CAMINO
Miguel Delibes
Editorial: Destino Libro 100

¡Qué mejor libro para retomar estas reseñas abandonadas desde hace algunos meses! (llegué a olvidar que es más importante disfrutar lo que haces que hacerlo)
Aprovechando que en el año 2000 se han cum-



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



hemos criado "a puerta calle" durante los años cincuenta hemos hecho, es decir travesuras, llegar tarde a casa con las rodillas o moradas de frío o llenas de moretones lo que delataba nuestras andanzas, esta situación en general, era aprovechada por



LIZARRAN
Tabernas Selectas

TAPAS

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

COMIDAS

Bacalao, Txuletón 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

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



Laura
Rodríguez
Moya

Profesora
de Estética
y Naturista



Tres kilos después de las fiestas

Después del atracón de las Navidades casi todos nos sentimos más pesados, la verdad es que en estas fechas hay un derroche de alcohol y comida, que se nos termina notando en la ropa, ya que se traduce en 2 o 3 kilos de más, que afortunadamente, todavía no se han asentado y los podremos quitar rápidamente, si hacemos unos 15 días de dieta.

Este tipo de dieta que os doy a continuación, es una dieta fácil de llevar y totalmente inocua si se realiza un máximo de 15 a 20 días para quitar 2 o 3 kilos rápidos, pero no es un modelo a seguir durante mucho tiempo, puesto que hay carencia de algunos alimentos que son necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

No obstante os recuerdo que la mejor época para empezar a cuidar el peso, la celulitis, y esas redondeces que nos gustan, es desde ahora con tranquilidad, lentamente y sin las prisas, y no cuando ya tenemos el calor encima, de todas maneras en los próximos meses hablaremos de los cuidados corporales y los tratamientos que tenemos al alcance de nuestras manos.

DIETA (2 semanas)

Desayunos: Zumo de pomelo. Café con leche desnatada o té. La fruta que corresponda ese día.

- **1º día.** Comida y cena: lechuga aliñada con limón o vinagre, carne de pollo, plancha o asado. Manzanas.
- **2º día.** Comida y cena: ensalada de tomates y pescado o marisco hervido o plancha o de lata o en vinagre. Piña.
- **3º día.** Comida y cena: ensalada de lechuga aliñada con vinagre o limón, carne de ternera blanca o asada. Naranjas.
- **4º día.** Comida y cena: ensalada de tomate y lechuga pescado o marisco. Fruta a elegir entre naranja, manzana o piña.
- **5º día.** Comida y cena: lechuga o tomate, quesos variados con poca grasa. Manzanas.
- **6º y 7º días:** libre, excepto harinas y todos sus derivados.

Bebidas: Agua y coca cola light.

Repetir 7 días más.

Bar El Rincón de ASTURIAS



RECIENTE
APERTURA
Labrador 13
28005 Madrid
Tel: 915 175 942

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

CORPORAL

- DIETOTERAPIA
- OBESIDAD Y CELULITIS
- TERAPIAS PARA DOLORES (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
- UNAS 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 (II)



En el artículo anterior empezamos a hablar de estos micronutrientes, centrándonos principalmente en como se podían originar las pérdidas. Pero quizás no quedó claro lo que son.

Las vitaminas son nutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. No podemos sintetizarlas, excepto en el caso de la D (se puede conseguir si tomamos el sol, pero sin que eso justifique el estar todo el verano vuelta y vuelta en las playas levantinas). Así que tenemos que incluirlas en nuestra dieta.

¿Cómo se clasifican?

Ya mencionamos que hay 2 grandes grupos:

- Liposolubles: A, D, E, K
- Hidrosolubles: C, y el grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)

¿Cuánto necesitamos?

Sería muy costoso calcular exactamente las necesidades individuales, así que nos regimos por un valor llamado CDR (cantidad diaria recomendada). Este se calcula determinando las necesidades individuales de una muestra de la población, y más o menos el valor obtenido cubre los requisitos de la mayoría del grupo, siempre habrá personas que les sobre y a otras que no les llegue para cubrir sus necesidades. Se puede decir que si consumimos las CDR, estaremos aportando las cantidades necesarias de vitaminas y minerales, para asegurarnos que no van a existir carencias. No obstante existen algunos grupos vulnerables, en los que hay que tener más ojo:

- Mujeres embarazadas y que están dando lactancia materna.
- Adolescentes
- Ancianos
- Personas que están a dieta
- Bebedores
- Mujeres que tomen anticonceptivos orales
- Fumadores

Pirograbado



Maricarmen
Martínez

Materiales:

Pirograbador y puntas.
Baúl de madera.
Dibujo, papel vegetal, lápiz de carbón, lija, tapaporos, nogalina, barniz y cera.
Pinceles, lana de aluminio.

Realización:

Comenzamos reportando el diseño sobre el papel vegetal con el lápiz carbón. De esta forma, dándole la vuelta, lo pasaremos a la pieza a pirograbar, en este caso los baúles.

Con la punta de media luna en el pirografo vamos marcando las líneas del dibujo. Terminado esto cambiamos la punta y ponemos la que tiene forma de cuchara para ir sombreando según sea el dibujo. Si son flores lo haremos de dentro a fuera; las hojas sólo se sombrean como la mitad, teniendo en cuenta que los nervios tienen que ir más oscuros. Es la forma de matizar el dibujo para crear luces y sombras.

Una vez hecho esto, lijamos con lija fina. Si no queremos teñir, damos cuatro capas de tapaporos, entre capa y capa lijamos con lana de aluminio y luego barnizamos todo el mueble para

dejar un trabajo de artesanía auténtico. Si queremos teñir, lo haremos con nogalina, pero sin teñir el dibujo. De esta forma quedará un contraste claro-oscuro precioso. Finalizando como en el baúl que no se ha teñido.



FOTO: Foto-Sur

Después de Navidad nos vamos a introducir en la artesanía con las técnicas tradicionales. Empezamos con el pirograbado que desde tiempos remotos servía para ornamentar los trabajos en madera, muebles, retablos, marcos, joyeros, etc.

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

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



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



Diseños exclusivos

5 años de garantía Aenor

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

Guillermo
Ramírez*Amor en la distancia*

Pasé el río y no estabas.
Crucé el mar: te habías ido.
Soñé de nuevo con tu amor,
y, como siempre, contigo.

Y de nuevo, tu melena
envolvió dedos perdidos,
y acaricié sin descanso
un remolino de olvidos,
un remolino de sueños,
que vuelven a estar dormidos.

Y, lejos, se fue apagando
la luz que me dio cobijo.

... Y siguen en tu melena
mis tristes dedos perdidos...
llenos de heridas, por solos
y, por soledad... hundidos.

Antonio M.
Contreras*Luces en la noche*

Luces nocturnas en la noche
plácida del verano ardiente que llega,
residuos son de una vida que fenece,
el principio de otra noche que comienza.

Rutilantes filamentos, procesiones de
antorchas que los cielos atraviesan.
Mil y un resplandores, latidos de esos
entes que en la noche hacen estelas.
Una constelación constante de astros
que nacen y mueren; fugaces estrellas.

Os miro y admiro luces nocturnas
porque sois como la misma luz bellas,
como la boca de una piedra, silenciosas,
como la misma dulzura del amor, serenas.

Cuando en las densas sombras de la noche
disipáis todo cuanto incierto queda.
¡Tened cuidado, no vayáis a desvelar
los enigmas de pasiones que despiertan!

Angelines
Pascual*A un caballo*

Corre, caballo, en tu paso,
corta el viento con soltura
y no pierdas la montura
que adorna tu piel de raso.

Negro, como el azabache,
brillante, como un lucero,
corre, caballo ligero,
luce, garboso, tu empaque.

Marca el paso, con firmeza,
y en tu raudo galopar,
procura siempre llevar
bien erguida la cabeza.

Y que todo el mundo diga
cuando te vea pasar,
que no se ha visto avanzar
mejor, en toda la vida.

HUMOR

Germán
Moro

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

- Local 28 m², paseo Yaserías. ☎ 914.734.802
- Plaza de garaje Hotel Aramo. ☎ 914.731.062 - 914.734.995
- Dos plazas garaje en Divino Valles. ☎ 913.734.001
- Plaza garaje. P.A.R. Pº Esperanza. ☎ 629.038.778
- Plaza de garaje, c/ General Palanca. 11.000 pts. Horario comercio. ☎ 914.680.661
- Plaza de garaje en la calle Ciudad Real por 11.000 pts/mes ☎ 914.680.661

OFERTA TRASPASO

- Traspaso tienda de moda en la zona, funcionando. 2.800.000 pts. ☎ 917.242.048 - 627.533.924

OFERTA VENTA

- Piso Embajadores, 2 dormitorios, piscina, trastero. 27.500.000 pts. ☎ 915.305.381 - 912.225.272
- Local 65 m² equipado ideal oficinas, calle Arganda. 13.000.000 pts. ☎ 914.736.617
- Cuarto trastero en c/ Palo de Rosa, 3. ☎ 915.171.151

DEMANDA INMOBILIARIA

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

VARIOS COMPRA-VENTA. REGALOS

- Vendo estufa de butano. ☎ 914.749.822
- Vendo abrigo de nutria, talla 46. ☎ 915.172.367
- Vendo abrigo de visón, talla grande. 175.000 pts. ☎ 913.667.622
- Vendo dos mesas camilla con cristal y falda. 15.000 pts. ☎ 915.278.883
- Vendo dos trajes de comunión, botas de fútbol (36), y traje de taekwondo. ☎ 914.735.365
- Vendo plancha de viaje, calefactor y traje pantalón juvenil color azul 'azafata' talla 36/38. ¡Muy nuevo!. Todo por 5.000 pts ☎ 914.734.537
- 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 mod. Europa BH por 9.000 pts. Perfecto estado. ☎ 914.747.546
- Se regalan dos sillones balancines. ☎ 915.278.883

DEMANDA DE TRABAJO**CLASES PARTICULARES**

- Se dan clases de Francés, Lengua e Inglés. Elena. ☎ 915.172.367
- Profesor de Piano a domicilio todos los niveles, experiencia, económico. ☎ 646.289.960
- Se imparten clases de Inglés individuales, zona Puente Segovia. ☎ 913.651.065 - 646.502.224
- Profesora con experiencia imparte clases particulares. Tomasa. ☎ 914.745.571
- Estudiante de ingeniería, clases particulares de Física, Matemáticas e Inglés. Secundaria y bachiller. Jorge. ☎ 914.745.571
- Profesora con experiencia 20 años. Inglés clases individuales o en grupo (máximo 4). ☎ 646.699.884
- Profesora de Francés. Horarios flexibles. ☎ 914.730.230 - 606.807.237
- Se imparte Lengua, Inglés, Historia, y apoyo escolar en general. ☎ 606.785.267
- Estudiante 4º Ingeniería Industrial, da Matemáticas, Física, Química y Dibujo técnico. Amplia experiencia. ☎ 914.748.582 - 656.364.470
- 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
- Se solucionan problemas en su PC (Compactación, virus, etc.). Ángel. ☎ 915.176.031

TAREAS DOMÉSTICAS

- Se ofrece para tareas hogar, cuidar niños o ancianos. Tardes o sábados. Elvia. ☎ 914.741.837
- Señor para limpieza. ☎ 914.682.431
- Se ofrece para limpieza o cuidar niños. Karina. ☎ 630.841.508
- Señora del barrio, limpieza o cuidar mayores. Isabel. ☎ 914.672.860
- Chica se ofrece para trabajar por horas. ☎ 915.173.742 - 657.767.322
- Señora para limpieza por las tardes. ☎ 914.682.431
- Señora para limpieza, cuidar niños o mayores. Tardes o fines de semana. Ana María. ☎ 914.740.305
- Se ofrece para el hogar, cuidar niños, experiencia. Tardes. ☎ 915.273.628
- Señora para tareas domésticas. ☎ 646.471.513
- Empleada de hogar por horas. ☎ 915.001.091
- Se ofrece para limpieza en casas. ☎ 917.970.158
- Ecuatoriana para limpieza o cuidar niños. ☎ 616.199.054
- Para limpieza de casas, cuidar mayores o niños, tardes. Pilar. ☎ 639.512.776
- Se ofrece para tareas hogar, fines de semana. Mayra. ☎ 914.741.837
- Se ofrece para limpiar o para cuidar niños y mayores. Gladys. ☎ 657.192.347
- Señorita se ofrece para cuidar personas mayores, o haciendo limpieza. A partir de las 9 de la mañana. Magda. ☎ 914.738.875
- Chica joven se ofrece 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
- 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
- Para limpieza y cuidar niños o mayores. ☎ 659.111.202 - 686.887.960
- Se ofrece para asistente por horas. Seria y con experiencia. Mañanas. Mª Pilar. ☎ 649.039.041
- Limpieza, cuidar niños o mayores, y cocina. Experiencia. ☎ 913.079.716 - 699.631.943
- Pareja o individual para cuidar finca, ancianos o limpieza. ☎ 914.747.186 - 626.514.434
- Se ofrece externa o interna para hogar. Miriam. ☎ 914.730.033
- Chica se ofrece para limpieza o cuidar mayores. Marjorie. ☎ 915.270.630
- Se ofrece para interna externa, cuidar niños o mayores. Mónica. ☎ 915.176.162
- Chica se ofrece para limpieza o cuidar mayores. Betty. ☎ 915.270.630
- Se ofrece para limpieza y cuidado de mayores. Carlos. ☎ 914.745.444
- Para cuidar enfermos terminales o personas mayores. ☎ 915.273.189
- Se ofrece para interna externa, cuidar niños o mayores. Berta. ☎ 915.176.162
- Externa para limpieza o cuidar mayores. Silvia. ☎ 914.730.027
- Limpieza, cuidar niños o mayores. ☎ 656.235.245
- Señora del barrio se ofrece para trabajar en limpieza, cuidar niños o personas mayores, mañana o tarde. Llamar tardes. ☎ 916.098.507
- Señora responsable, cuidaría ancianos o enfermos en la zona, noches y festivos. Llamar tardes / noches. ☎ 915.172.011
- 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
- Señor para limpiar. Rafael. ☎ 679.568.456
- Ecuatoriana para limpieza. ☎ 616.199.054
- 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
- Se ofrece para plancha. Experiencia. Llamar a partir 4 tarde. ☎ 627.310.219
- Se ofrece para cuidar personas mayores. ☎ 916.913.486
- Se ofrece joven para limpieza. Cesar. ☎ 915.265.660

VARIOS DEMANDA DE TRABAJO

- Señor para peón de albañil. ☎ 914.682.431
- Se ofrece modista para arreglos de ropa en domicilio. ☎ 915.276.548
- Se ofrece para soldador o cerrajero. Javier. ☎ 630.841.508
- Señor para peón de albañil. Rafael. ☎ 679.568.456
- Se realizan trabajos a punto de cruz. Motivos infantiles, etc. Marta. ☎ 914.742.372
- Ecuatoriana para costura. ☎ 616.199.054
- Se ofrece joven para albañilería. Jorge. ☎ 667.864.229
- Aprendiz de masajista, ofrece masajes antiestrés gratuitos. Desplazamiento 400 pts. Joaquín. ☎ 914.735.993
- Se ofrece para portero. ☎ 916.913.486
- Se hacen arreglos de ropa, bajos, cremalleras, y cortinas. Pasillo Verde. Tardes. ☎ 914.730.590
- Se ofrece joven para ayudante de panadería, y para albañil. Cesar. ☎ 915.265.660
- Se ofrece joven para pinche de cocina. Experiencia. Javi. ☎ 616.057.904
- 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

- Necesitamos siete personas que quieran controlar su peso y ganar un dinero. ☎ 913.921.020
- Necesitamos personas para venta por catálogo. Artículos regalo y joyería. Importantes ganancias. No necesita experiencia. Compatible otras ocupaciones. ☎ 913.265.900 - 607.824.892
- Se necesita chica o señora de 7 h. a 12 h. para atender casa y acompañar niños al colegio. ☎ 914.748.138
- 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 - 600.258.676

RELACIONES Y VARIOS

- Caballero, desearía amistad con señora de 55-60 años. Llamar noches. Anatoli. ☎ 696.254.369
- Señora viuda 53 años, desea amistad con caballero formal y serio. ☎ 913.642.347

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



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

MUEBLE CONFORT 21

NUEVA EXPOSICIÓN EN DORMITORIOS DE MATRIMONIO

Lo mejor para su casa



GRAN
SURTIDO
EN MUEBLE
AUXILIAR

Somos fabricantes



FINANCIACIÓN
HASTA 36 MESES
SIN ENTRADA

MONTAJE
Y PORTES
GRATUITOS
(EN MADRID)

DISEÑO Y PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
ELECTRODOMÉSTICOS A PRECIO SIN COMPETENCIA



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