

LA Opinión

JUNIO 2.001 Ej. Gratuito Nº- 93

91 474 24 60
c/ Labrador, 18

Peñuelas
Arganzuela

25.000
EJEMPLARES

Los vecinos se manifiestan contra el desvío del tráfico por el Pasillo Verde, y por la modificación del proyecto del túnel



ecoritesa
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 6056**

DENTA SALUD XXI
CLINICA DENTAL

Pº YESERÍAS, 15 • TLF: 91 473 27 28

PROMOCIÓN ESPECIAL
(Ver página 11)

FOTO: Fotored

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

Pedro Mateos

REDACTOR JEFE:

Fini S. Pizarro

REDACTORES:Evodio Santos
Gabino Domingo
Héctor Asensio
Marta García
M^a Carmen Palao
Alberto González**COLABORADORES:**M^a Carmen Martínez
Choni Soto
Laura Rodríguez
Julián Gustems
Rafael Bueno Novoa
M^a Carmen Caballero
Javier Rocandío
Sara Martínez-Garrido
Pilar del Pozo Yuste
José Félix García**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

Las movilizaciones vecinales empiezan a dar su fruto

Como ya todos sabréis, en cuanto supimos que el Ayuntamiento pretendía desviar el tráfico por el Pasillo Verde, comenzamos a recoger firmas en contra de esta decisión porque entendíamos, y seguimos creyéndolo así, que existen otras alternativas igualmente válidas para desviar el tráfico que no implican que los automóviles tengan que invadir una zona peatonal.

Ante la preocupación de los vecinos de que esa vía abierta al tráfico pudiera permanecer así una vez que las obras terminaran, sumamos la petición de que se comprometieran formalmente a que dejaran la zona peatonal como estaba cuando terminen las obras. Además, toda vez que los vehículos hacían caso omiso a los pasos de peatones señalizados en la calle Labrador y dado que el volumen de tráfico está resultando menor de lo previsto ya que los conductores prefieren continuar por el lateral del paso elevado hacia la glorieta en vez de desviarse por Palos de la Frontera, situación que ocasiona que los automóviles bajen a bastante velocidad por Labrador, en consecuencia los vecinos han solicitado medidas urgentes para limitar dicha velocidad por esta calle.

Por otro lado, al estudiar el proyecto del túnel propuesto que va a sustituir el paso elevado, y observar que a su salida se mantendría el semáforo del paso de peatones del P^o de la Esperanza (semáforo tantas veces criticado por los vecinos, y lugar en donde se han sucedido tantos accidentes) y después de que los encargados técnicos de la obra nos explicaran que no existen problemas técnicos que impidan eliminar ese semáforo, desde este Centro Vecinal no quedaba otra opción mas que apoyar una modificación a ese proyecto original. Desde luego no se entiende como pudiendo resolver definitivamente problemas importantes que nos afectan desde hace ya mucho tiempo, no se haga. Si dejamos pasar esta ocasión de eliminar el llamado semáforo 'asesino' nos quedaremos con él para siempre. ¿Qué tipo de razones se pueden argumentar para una vez embarcados en una obra de esta envergadura de tanto presupuesto y de tanta duración, realizarla incompleta y no acabar de resolver ningún problema? ¿Quizás por ahorrarse algo de dinero? Sinceramente esperamos que al final triunfe el sentido común y se elija la opción de túnel largo.

Y una cuestión más de fondo que no debemos pasar por alto: no puede volver a ocurrir que ante una obra

de estas características, la Junta Municipal ni siquiera haya informado previamente a los vecinos antes de tomar unas decisiones que tanto nos están afectando. No es que no haya contado con nosotros, que quizás sea mucho pedir a políticos formados en determinadas ideas de otros tiempos, es que ni siquiera nos ha dicho ni una palabra antes de empezar las obras.

Por todo esto decidimos convocar las concentraciones que se han realizado alrededor del Centro Vecinal y que han terminado cortando al tráfico, ya en un par de ocasiones, el acceso al Pasillo Verde desde la calle Labrador.

En el momento de cerrar esta edición podemos decir que algunas de estas peticiones ya se han solucionado, y otras están en buen camino para su solución. Ya tenemos a disposición de todos los vecinos el **compromiso escrito de que se respetará el Pasillo Verde una vez finalizadas las obras**, firmado por D. Ricardo Castro, Ingeniero Jefe del Departamento Técnico del Ayuntamiento y Director de esta obra. En cuanto a la limitación de la velocidad por Labrador, nos han propuesto la instalación de señales luminosas que avisen del peligro de niños cruzando, así como bandas visuales transversales. En cuanto a la colocación de bandas sonoras, han comentado que pueden molestar a los vecinos por el ruido que producen, por lo que nos pidieron que si al final se optaba por dicha opción, fueran las Comunidades de Vecinos las que lo solicitaran.

En cuanto al semáforo del Paseo de la Esperanza, añadir a lo antes comentado que trataremos de informar de todo aquello que vayamos sabiendo, y que estaremos muy atentos a la solución definitiva que el Ayuntamiento decida, solución que todos deseamos signifique la eliminación, o al menos la modificación de ese peligroso paso de peatones.

Asesoría Jurídica Gratuita:

Todos los Miércoles de 18 a 19 horas. c/ Labrador, 18

T

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: 91 473 33 69 • Fax: 91 473 22 04

CLÍNICA VETERINARIA

EMILIO NÚÑEZ LÓPEZ

- CIRUGÍA
- PATOLOGÍA
- RAYOS X
- VACUNACIONES
- URGENCIAS
- BAÑOS TERAPÉUTICOS
- BAÑOS ANTIPARASITARIOS
- LIMPIEZA ULTRASÓNICA DE BOCA
- PELUQUERÍA
- ANALISIS 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

Seguiremos en campaña



Evodio Santos

Después de las elecciones del 13 de Mayo en la autonomía vasca, todo indica que los partidos perdedores van a seguir machacando en la misma piedra, quizás hasta hacerla trizas y luego no valga para nadie. En una comarca castellana de León, en los tiempos de mi juventud, se cantaba mucho. Se cantaba en la arada, en la trilla, en la vendimia y también se hacía en la escuela, en la iglesia, en la casa y conmemorando bodas y bautizos, pero cuando más se cantaba era en las fiestas patronales. En tiempos difíciles para la juventud, y, tal vez, por ello, se cantaba más. Cualquier canción popular venía bien para la bulla, pero había una facilona y sin sabor que tentaba a los grupos de muchachos a mal cantar cuando, después de apurar un par de jarros de vino, se les antojaba dar la tabarra a quienes les rodeaban. El son podía ser de cualquier otra canción, pero la letra era esta:

"Cantaremos una, cantaremos una. Cantaremos una, cantaremos una". Uno de los participantes en la juerga preguntaba a los del grupo y a los mirones: ¿Os gusta la canción? Si decían que sí, rápidamente entonaba el grupo: "Allá va la misma, allá va la misma..." Y si decían que no, los murguistas se despachaban con: "Cantaremos otra, cantaremos otra", etc. El grupo, congratuado, reía sus propias gracias, pero los oyentes se alejaban, comentando: "Lo poco agrada, pero lo mucho enfada". Y como en aquellos tiempos se estilaba mucho hablar con refranes, otros decían: "La oración corta y devota", refrán que achacaban a políticos y predicadores, porque un día y otro día acosaban a la gente con la misma cantinela. O sea, empleando la machacona repetición de su "verdad". Acoplo esta anécdota a las recientes elecciones, quizás debiera emplearse para todas, pero las dejo en estas del País Vasco porque el periodo fue larguísimo. Nuestros políticos hablaron hasta el límite. Yo, tomando como verdad que el terrorismo es una plaga que no debería existir, pienso que, si después de casi cuarenta años combatiéndolo de la misma forma, sigue ahí, o ha ido a peor, habría que tomar otras tácticas. Desde que apareció ETA (que todos sabemos de donde salió) ha habido en España seis gober-



"Habría que intentar otras tácticas contra el terrorismo"

nantes de tres o cuatro colores y otros tantos sistemas de fuerza para combatirla, pero ninguno con el trato o la palabra. Bueno, ha habido, que yo sepa, dos ocasiones de acercamiento; uno con el Gobierno del PSOE en Argel, el cual no pasó del intento porque alguien -no sé quién- se cargó al mensajero y otro intento más reciente con el PP, del que hablando salió una tregua de paz, bonita de verdad, que aunque entonces deseábamos fuera para siempre, duró, para mal de todos, únicamente dieciocho meses. Parece que los guerreros no quisieron la paz.

Humildemente, me permito hablar de la transición española para decir que salió adelante porque hablaron entre los partidos, hubo dialogo. Es verdad que algunos firmaron un acuerdo de "borrón y cuenta nueva" perdonando de corazón y otros que firmaron, haciéndose los duros, no han querido perdonar. Aún así, se sienten orgullosos ante el exterior de haber logrado el mejor cambio político del mundo. Y siendo así, que las cosas nos han ido mejor de lo que se pensaba, me pregunto: ¿por qué no se repetirán aquellas buenas voluntades? El caso es que yo de lo que quería hablar no era de la campaña de las elecciones. Hubiera preferido hablar del "barco amarillo" de Tony; del avión espía que yace en China y del paraguas antiatómico que pretende abrir Bush en su país. También quería hablar de la putada que nos ha hecho el fresco de Mas Canosa comprando Intel, no sé si a Felipe o a Aznar, -ya no lo sabremos nunca- y, sobre todo, lo que quiero destacar es el tema de las pensiones, que es el que más me interesa. Bueno, a lo mejor el Ministro del Trabajo, con el lío que se han traído en las elecciones (digo yo que será por eso) ha dejado para otro año el escaso incremento a las de viudedad. A mí me parece que se necesitaba desde hace muchos años ya, pero, además se comenta por ahí, que ese triste siete por ciento del que se habla, se percibirá escalonado desde Enero del 2002 hasta el 2004, a lo que a cada año corresponda. ¡No, por favor! Lo necesitamos ahora, porque sino se nos pasará el tempero. ¿Por qué serán tan duros con los pensionistas?

Decoraciones & Pinturas David

- **Pinturas Decorativas:** Estucos, Trapeados, Esponjados, Ralladas, Aguadas, Mármoles de fantasía, Lisos, Gotelet, Lacados y Barnizados.
- **Realizamos todo tipo de obras:** Escayolas, Parquet, Tarima flotante.

Asesoramiento Profesional
Garantía absoluta en todos los Trabajos

☎ 91 365 81 16
91 354 04 23
607 57 51 02



PRESUPUESTO SIN COMPROMISO EN 48 HORAS

CORTINAS Y DECORACIÓN

MARY-PILI

MIGUEL SERVET, 5. ☎ 91 468 06 61

La Casa de los Tresillos
MOBILIARIO EN GENERAL

Muebles ComBar

**INAUGURACIÓN
PRECIOS INCREÍBLES**

Calle Delicias, 6 (Frente Ambulatorio)
Telf: 91 527 70 36 / 629 666 782

PELUQUERIA Y ESTETICA

Spiral

c/ Laurel, 33 • ☎ 91 474 49 75

Lavado y marcado: desde 800 pts
Cortar y peinar: 1.500 pts
Lavar, cortar y tinte: 3.600 pts
Mechas, cortar y peinar: 4.200 pts
Por cada 5 marcados, 1 GRATIS

**Por cada oferta de servicio técnico:
una espuma L'Oreal GRATIS**

vivienda10
GESTIÓN INMOBILIARIA

c/ Sebastián Elcano, 4 - local
Tf: 91 530 70 02 • 28012 Madrid

PISOS

- **ZONA LAVAPIÉS:** Apartamento reformado, 1 dormitorio, gas natural, pasado I.T.E. **10.500.000** Tf: 91 528 01 69
- **ATOCHA (próximo estación):** Apartamento, 1 dormitorio, cocina, baño y patio de uso particular. **7.500.000** Tf: 91 528 01 69
- **ZONA LAVAPIÉS:** 50 m². Apartamento reformado, exterior, ascensor, fachada rehabilitada. **15.000.000** Tf: 91 528 01 69
- **ZONA LAVAPIÉS:** Piso 86 m², reformado, 2 dormitorios, exterior, 2 balcones. Finca rehabilitada. **23.500.000** Tf: 91 528 01 69
- **ZONA LAVAPIÉS:** Apartamento 1 dormitorio, 3º piso, muy luminoso, edificio rehabilitado, gas natural. **14.000.000** Tf: 91 528 01 69



Choni
Soto

Pasillo Verde ANTES Peatonal

A primeros de Mayo los vecinos del barrio de Peñuelas, éramos unos privilegiados, vivíamos en el centro de Madrid, pero en un triángulo relativamente tranquilo, además tenemos unas bañeras grandes, llamadas pretenciosamente Piscinas Municipales con césped (ahora nos tendrían que poner fotos del antes y el después), tiendas donde los comerciantes nos conocen, bares con terrazas, habitantes de diferentes etnias y razas y nuestro lugar de esparcimiento natural era el trozo de Pasillo Verde que empieza en la Gta. De Sta. María de la Cabeza y termina en el Pº de la Esperanza, el Pasillo tenía cierto aire de plaza de pueblo, donde nos cruzábamos con nuestros perros o con nuestros niños, mientras muchísimos abuelos tomaban el sol. Pero un buen día el barrio amaneció con señales de tráfico tapadas (a ellas mismas les daba vergüenza). Durante algunos días esto sirvió para hacer cábalas: ¿Habrá sido un parto fácil? ¿Las habrá traído la misma cigüeña?, nuestras dudas tuvieron una rápida respuesta: ¡Por fin quitaban el escalextric!, su misión sería regular el tráfico por nuestras calles.

Con Peñuelas no se lo pensaron mucho: **la cortamos**. La calle Labrador tenía su miga, sería el cordón umbilical entre Palos de la Frontera y nuestro Pasillo Verde a golpe de martillo eléctrico acabaron con parte del muro, trajeron vallas rojiblancas (no olvidar que estamos en territorio atlético) y abrieron un cauce para el flujo automovilístico.

¡No se puede consentir!, ¡Hay que hacer algo!, ¡Nos quedamos sin Pasillo Verde!, ¡No tienen vergüenza!, los vecinos os acercasteis al Centro Vecinal Humanista, donde se hace La Opinión, para entendernos, y con vuestro empuje despertasteis la conciencia



Acceso al Pasillo Verde desde la calle Labrador cortado por los vecinos (11/6/1)

FOTO: Fotored

social. Rápidamente se prepararon hojas de firmas para acompañar un escrito en el que solicitamos los siguientes puntos:

- Restauración de la peatonalidad del Pasillo Verde cuando acaben las obras.
- Que no vuelva a suceder que la Junta Municipal no cuente con los vecinos ni les informe antes de tomar este tipo de decisiones.
- Regulación de la velocidad de los coches en la calle Labrador.

• Alargamiento del túnel hasta salvar el semáforo del Pº Esperanza, (ya que nos metemos en obras que se haga lo mejor posible)

Mientras preparábamos todo los vecinos seguían viniendo aportando ideas, decididos a prestar su apoyo hasta donde fuera necesario y en estas andábamos cuando cierto día dieron en pasar por allí un grupo de personas trajeadas, encorbatadas y con cierto aire de conocer el tema. Sin pensarlo dos veces, Fini y yo nos dirigimos a ellos con cierto aire de: **"Necesitamos una explicación"**. Allí la encontramos, nos la dieron y de regalo un semáforo para que los chavales que van al "SESI" crucen sin peligro.

En este grupo encontramos a técnicos que en todo momento nos han explicado el por qué el desvío alternativo de la calle Labrador, al parecer no es la mejor solución pero sí la menos mala, aunque nosotros seguimos pensando que se hubiera podido evitar el destrozo del Pasillo.

Hemos conocido a Pablo (Director de la UTE de la obra) y a Ricardo (Jefe del Departamento Técnico de Obras del Ayuntamiento de Madrid y Director de la Obra); gracias a ellos hemos podido informar a los vecinos mientras se concentraban y cortaban el tráfico los dos Lunes pasados; gracias a ellos se van a instalar señales visuales para reducir la velocidad de los coches y nos han instruido acerca de las señales acústicas para que la velocidad de los coches sea menor. Según ellos lo que nosotros entendemos por "badenes" está prohibida su instalación aunque sí podrían situar bandas acústicas pero nos piden una carta de los Administradores de las Fincas de la calle Labrador, ya que haciéndolo así se aseguran que la mayoría de los vecinos afectados, conocen la solución y la aceptan, pues nos hacen ver que el ruido que durante el día sería insignificante, por la noche se convertiría en bastante molesto.

Estos dos técnicos y el personal que les ha acompañado siempre se han mostrado dialogantes y con ganas de ayudar a la vecindad. Desde estas líneas agradecemos la ausencia de los políticos, esos nos hubieran dado palabras bonitas?, pero cuántos hechos: **ninguno**, ya les conocemos.

Qué vamos a decir de nuestro alcalde, está demasiado ocupado cortando cintas en Lavapiés y contando el dinero que tiene que pagar al Real Madrid. Nuestra concejala (se llama Eva Durán) la compartimos con el distrito de Vallecas; al parecer el PP no tiene suficientes políticos para asignarnos una "full time", a lo mejor con un becario teníamos bastante, siempre que fuera rubia o llevara camisa y traje azul, daría bien en las fotos, en nuestra Junta hay "curritos" que saben hacer su trabajo perfectamente, para firmar bastaría con un sello de caucho. Una vez más nuestros políticos municipales nos han demostrado conocer la canción de "pío, pío que yo no he sido".

Los que me conocéis sabéis que soy bastante optimista y en este caso también. Hay que resaltar que la dichosa obra ha servido para demostrar que el movimiento vecinal existe, que no tragamos con todo, que somos capaces de dialogar con quien sea, que hablando se entiende la gente y que en nuestro Ayuntamiento, tenemos funcionarios que saben trabajar e incluso hacer relaciones públicas con los ciudadanos aunque se les de mal cortar cintas, pero eso inaugurando una cuantas fuentes o metros de autovías tiene fácil solución. ¡Temblad políticos! Para cobrar un salario de Presupuestos Generales no se exige ninguna formación universitaria, ni siquiera profesional, con ver un par de veces a los "mimos" de la Gran Vía hay suficiente, te homologan con un carnet de un partido político.

BOX SERVICES BOX EMBAJADORES

**ASESORES INMOBILIARIOS
FINANCIACIÓN Y GESTIÓN
COMPRA - VENTA - ALQUILER DE PISOS**

**LE OFRECEMOS INFORMACIÓN DE
NUESTRA AMPLIA OFERTA DE PISOS CON
FOTOGRAFÍAS INFORMATIZADAS.**

EMBAJADORES

40 m². Exterior.
Cocina amueblada.
Suelos de gres.
Reformado. Muy
bien comunicado.
Para entrar a vivir.
15.500.000.-
(93.156,88 €)

ZONA LEGAZPI

Nueva construcción.
2 dormitorios. Amplio
salón, 2 baños.
Trastero. Garaje.
Zonas comunes con
piscina y gimnasio.
40.000.000.-
(240.404,84 €)

Pº ESPERANZA

98 m². 3 dormitorios.
2 baños, trastero.
Plaza garaje. Aire
acond. Excelente
conservación.
Antigüedad 6 años.
42.000.000.-
(252.425,08 €)

EMBAJADORES

35 m². 1 dormitorio.
Apartamento en
buen estado.
Reformado. A/a.
Cocina amueblada.
Interior luminoso.
14.500.000.-
(87.146,76 €)

PASILLO VERDE

80 m². 2 dormitorios.
Antigüedad 6 años.
Exterior. Garaje.
Zonas comunes:
piscina, tenis.
31.000.000.-
(186.313,75 €)

Stª Mª CABEZA

45 m². Interior.
2 dormitorios.
Luminoso.
Necesita pequeña
reforma.
14.500.000.-
(87.146,76 €)

Pº DELICIAS

90 m². 4 dormitorios.
1 baño. Exterior.
Calefacción y agua
caliente central.
Cerca de Atocha
35.000.000.-
(210.354,24 €)

Pº ESPERANZA

72 m².
2 dormitorios.
Todo exterior.
Altura 7.
Cerca del Metro.
31.500.000.-
(189.318,81 €)

Lo que estaba buscando



91 517 81 06

EMBAJADORES, 88 • www.boxservices.es



Fernando Puerta

SE ESTÁ ESTUDIANDO UN NUEVO PROYECTO QUE ELIMINE EL SEMÁFORO DEL Pº ESPERANZA

El proyecto actual del túnel no soluciona los problemas de tráfico de la zona

El proyecto actual en ejecución del túnel que va a sustituir al paso elevado de Santa Mª de la Cabeza, no tiene mucho sentido. No parece muy lógico gastarse 3.100 millones de pesetas en construir un túnel de casi un kilómetro que conecte Atocha con la salida hacia Toledo, salvando todos los semáforos excepto el último: el fatídico semáforo del paseo de la Esperanza. Es decir, un conductor que desde Atocha quiera coger la carretera de Toledo se va a encontrar con un único semáforo y además en el sitio más inoportuno: a la salida del túnel. Es en este cruce con el paseo de la Esperanza donde se han producido numerosos atropellos y donde los vecinos tienen que esperar unos 4, 5, o incluso más minutos (dependiendo de cómo esté el tráfico) para poder cruzar, eso sí, rapidito porque se mantiene un verde menos de 30 segundos. Y esto mismo se puede aplicar a los conductores que desde el Pº de la Esperanza y Aguilón quieren acceder a Santa Mª de la Cabeza.

Por lo que sabemos, se puede decir que la solución dada al túnel en el proyecto en vigor, no le gusta a nadie: desde luego a los vecinos no nos gusta porque no elimina ese peligroso semáforo que además pone a prueba la paciencia de peatones y de los conductores. No le gusta a Circulación por que ese último semáforo ya a invalidar todas las ventajas que representa el

El actual proyecto del túnel no gusta a nadie: ni a los vecinos, ni a Circulación, ni a la Junta.

No existe ningún problema técnico para eliminar ese último semáforo a la salida del túnel.

Ya existe un proyecto alternativo esperando que las autoridades municipales lo quieran presentar ante el Pleno para su aprobación.

túnel, imposibilitando una salida de la ciudad directa sin detenciones desde Atocha, y tampoco le gusta a nuestra Junta Municipal, a la que le han llovido las denuncias en contra de ese paso de peatones.

Todo este despropósito resulta aún más incomprendible teniendo en cuenta que no existe ningún problema técnico que impida eliminar ese último semáforo, tal y como han manifestado los Técnicos encargados de la obra.

PROYECTO ALTERNATIVO

Por lo que hemos podido saber desde esta publicación, el área de Obras e Infraestructuras está estudiando, junto con Circulación, la posibilidad de eliminar ese último semáforo, alargando el túnel existente. Ya existe un proyecto alternativo en su fase final de estudio, prácticamente terminado, que, en el momento que las autoridades municipales se decidieran, se presentaría ante el Pleno municipal para ser aprobado. La razón para no haberlo hecho hasta ahora, puede radicar en el incremento de presupuesto que representaría sobre el proyecto actual.

En este proyecto alternativo, dado que el túnel no puede sobrepasar el

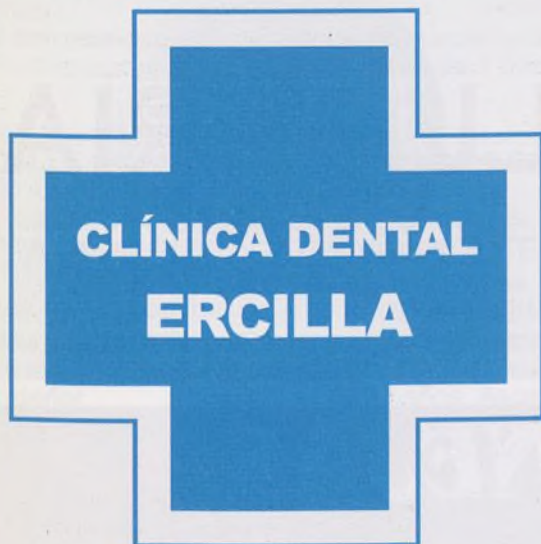
Pº Esperanza donde se encontraría con el puente de Praga, la solución para eliminar el semáforo consistiría en ampliar unos 150 metros el túnel de forma que la boquilla de salida, en vez de situarse en Ercilla, se situaría entre Peñuelas y el Pº de la Esperanza (a la altura de Arquitectura). El paso de peatones se desplazaría casi hasta el cruce con Peñuelas, y se conseguiría dejar libre de semáforos la salida del túnel.

Desde el paseo de la Esperanza en su cruce con Santa Mª, sólo se podrá torcer a la derecha hacia Toledo que se haría directamente sin semáforo a través de un cuarto carril que se uniría a los dos que salen del túnel más otro que transcurriría lateral a dicho túnel. Para ir hacia la glorieta desde Esperanza tendría que girarse por Carvajales, y luego Peñuelas (que cambiaría de sentido) para acceder desde ahí a Santa Mª. Desde Aguilón sólo se podría girar hacia la derecha, y si se quisiera tomar la carretera de Toledo habría que llegar a la glorieta en donde habría que girar. El paso de peatones entre ambos lados de la calle se regularía con semáforos pero ya sólo habría que tener en cuenta el tráfico de entrada.



FOTO: Fotored

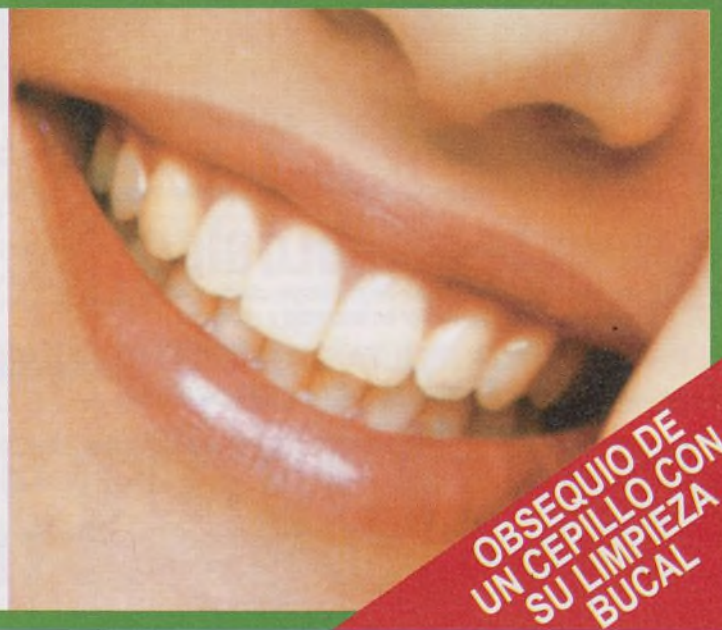
c/ Labrador cortada por los vecinos (11/6/1)



**TU SONRISA,
NUESTRO OBJETIVO**

- Financiación sin intereses
- Tratamientos garantizados
- Últimas técnicas odontológicas
- Todas las especialidades

C/ ERCILLA, Nº-27
Tfno: 91 474 54 86



OBSEQUIO DE
UN CEPILLO CON
SU LIMPIEZA
BUCAL



Alberto
Calleja

Ir al sicólogo no es cosa de locos

Sicólogo

El psicólogo, ese gran desconocido. Todo lo que se sabe de él en la cultura popular es a través de películas, las que, la mayoría de las veces, no reflejan la realidad en absoluto.

Si aconsejamos a alguien ir a un psicólogo, lo más probable es que nos responda "yo no estoy loco", y lo cierto, es que no es necesario estar loco para acudir a dicha consulta.

¿Qué es un psicólogo y cuándo se puede solicitar su ayuda?

En primer lugar habría que diferenciar entre psiquiatra y psicólogo; el primero es un médico, es una especialidad más como puede ser la dermatología, cardiología... y se tratan los casos en los que el trastorno que se padece tiene una causa claramente física, como el cerebro dañado o alteración de los niveles normales de sustancias en nuestro organismo que afectan al comportamiento.

Sin embargo si el trastorno no tiene explicación médica, lo más probable es que se trate de algo psicológico. Los psiquiatras también tratan aquellos casos muy graves en los que la vida del paciente corre peligro, al menos hasta que su situación no sea de vida o muerte, momento en el cual entraría el psicólogo.

Otra diferencia muy importante es que los primeros pueden recetar medicinas, mientras que los psicólogos utilizan técnicas propias de su profesión, como relajación, reestructuración de pensamientos, entrenamiento en habilidades sociales...

El psicólogo no es un confesor, no se limita a escuchar y consolar. En los últimos años la investigación en psicología se ha desarrollado mucho y se conocen técnicas concretas para cada problema con altos resultados de eficacia.

Si acudimos al médico por cualquier gripe o constipado, ¿por qué no acudir a un psicólogo cuando uno se siente mal? Probablemente es debido al temor a pensar que estamos locos o que los demás lo piensen de nosotros, y no es cierto. Se puede acudir al psicólogo por problemas que no implican en absoluto haber perdido la cordura, como exceso de estrés en el trabajo: ansiedad muy alta durante todo el día, sin saber por qué; encontrarse muy triste, problemas sexuales... la lista es interminable.

Otra pega que suele poner la gente para acudir a la consulta del psicólogo es su precio, pero ¿no nos gastamos miles de pesetas en arreglar nuestros dientes, o en otras muchas cosas que tal vez sean menos importantes que encontrarnos bien mentalmente?

En definitiva, no se debería tener ningún tapujo a la hora de solicitar la ayuda de un psicólogo en aquellos casos que nos encontramos mal, o los médicos no han encontrado ninguna causa y lo achacan a nervios, ansiedad, a algo parecido. Poco a poco los medios de comunicación están ayudando a mostrar qué es realmente el psicólogo, pero aún persisten ideas equivocadas hacia todo lo relacionado con la psicología.

Ya es hora de que en España acabemos con ese mito como ocurre en el resto de los países de Europa, donde ir al psicólogo sea algo tan normal como ir al médico, a un abogado o al dentista.

La lectura y el refuerzo, compañeros de verano

Carlos
Abollado

Director
Academia



Han llegado las deseadas vacaciones de verano para miles de alumnos que tienen ante sí tres meses en los que es fundamental que no se pierdan los hábitos de estudio y de lectura, sobre todo en este periodo en el que disponen de más tiempo libre. En este sentido el papel de los padres es fundamental. Ellos deben ser los encargados de establecer los horarios y normas de estudio pero no deben forzar a sus hijos a realizar estas tareas.

Tiempo libre y ocio son las notas características del periodo vacacional para los miles de estudiantes que han acabado el curso. Ante esto se puede caer en la típica situación de: a más tiempo libre, más tiempo para no hacer nada. Para evitar esto y que los estudiantes no pierdan los hábitos de lectura y estudio que han adquirido durante el curso, se recomienda tanto a los padres como a los hijos, tomar medidas para que esto no ocurra. Aquí van una serie de consejos útiles:

1. Que lean y vean la lectura como un hobby y no como una imposición.
2. Es importante que los padres no fuercen a los hijos para que estudien. La motivación debe salir de ellos y solo en el caso de que esto no ocurra se les debe aconsejar.
3. Es necesario que se establezca un horario de estudio. En función de la asignatura se le dedicará más o menos tiempo, lo aconsejable es que se dedique alrededor de una hora

diaria a cada asignatura suspensa.

4. Si ha suspendido o necesita "coger base" se puede buscar una buena academia, pero es necesario elegir bien. Es conveniente que no esté lejos de casa, que los grupos sean reducidos y que no mezclen alumnos de cursos o asignaturas distintas en el mismo aula. Que la academia lleve varios años funcionando es un buen síntoma.
5. Cuando los estudiantes están en la playa lo principal son las vacaciones, pero es importante que se continúe con los hábitos. El horario es fundamental, es mejor estudiar antes de ir a la playa que después, porque así ya tienen todo el día para disfrutar, aunque todo está en función del estudiante y de su capacidad para organizarse. Espero que estos comentarios os sirvan para que este verano, sin dejar de ser el periodo de ocio y descanso que los estudiantes necesitan, puedan estos a la vez aprovechar estos meses para mejorar su preparación en las asignaturas más importantes y en sus hábitos de lectura, tanto si han aprobado como si no.



JULIO - AGOSTO
VERANO '01

ALCORA

- CLASES DE APOYO
- RECUPERACIONES

**ESO COU
BACHILLERATO
FP**

Rda. de Atocha **ATOCHA**

91 467 50 79

José Antonio Armona, 6

IBERCOLOR
LABORATORIO FOTOGRÁFICO

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

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



LUNARIA

TIENDA ESOTÉRICA

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

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

GABINETE PSICOLÓGICO

- Luz Rodríguez. Psicóloga Master en psicología clínica y salud
- Alberto Calleja. Psicólogo Master en ansiedad y estrés

PRIMERA CONSULTA GRATUITA

Varios despachos. 678 563 774 - 627 379 870

FREIDURIA DE GALLINEJAS

c/ Embajadores, 84 • **Cordero lechal únicamente** • 91 517 59 33

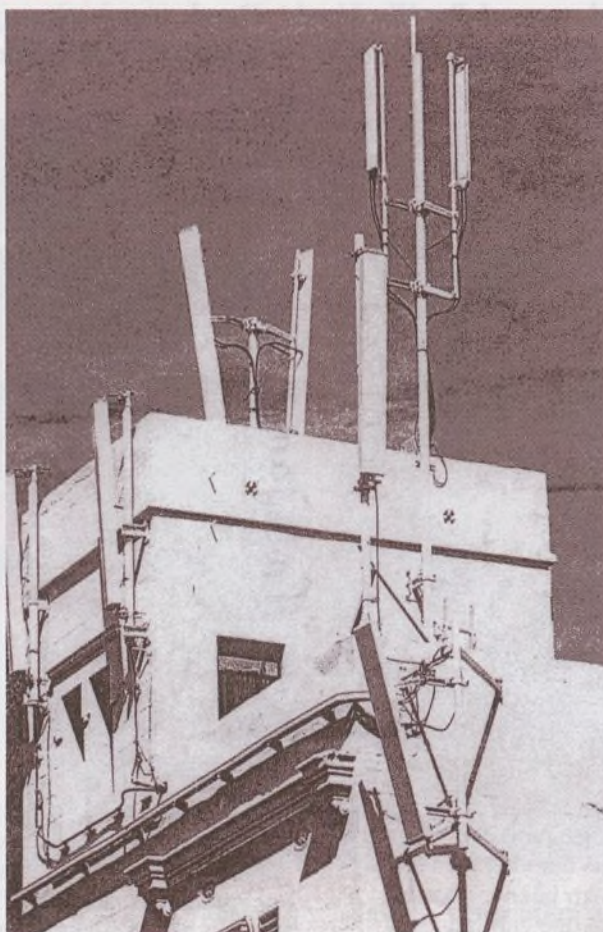
Protejamos al barrio de las radiaciones electromagnéticas

Antonia
Romero



A través de esta publicación quiero informaros, por segunda vez, del peligro que corre nuestro barrio de sufrir más contaminación electromagnética. Si en el mes de abril os advertía de la inminente instalación de una antena repetidora de telefonía móvil en la calle Naves, la intentona fallida gracias a unos vecinos concienciados de los peligros de dichas instalaciones, ahora vuelvo a la carga pues las compañías están buscando otro edificio en nuestro barrio que sí esté dispuesto a concederles el permiso de instalación en su azotea. Al parecer, el barrio, sobre todo las calles: Naves, Arganda, Paseo de Yaserías, Paseo de la Esperanza, se encuentra en un lugar estratégico muy codiciado por las compañías. No podemos consentir tal despropósito. Veríamos afectada y mermada la calidad de vida de todo un barrio apreciado, justamente, por sus espacios verdes, sus paseos... La presencia de otra antena supondría más radiaciones electromagnéticas en la zona, afectando a un espacio más amplio: los parques, las pistas (donde juegan nuestros hijos), la piscina municipal. Viviríamos expuestos las 24 horas del día dentro de nuestras casas, en la calle, etc. Las radiaciones no huelen, ni se ven, ni se sienten, pero podrían arruinar nuestra salud dentro de unos pocos años.

Las compañías nos intentarán convencer con una sustanciosa compensación económica a cambio de que hipotequemos nuestra salud y la de nuestros vecinos. En el supuesto de que no aceptéis la instalación de la antena, algunas operadoras os amenazarán con ponerla en el edificio de enfrente advirtiéndolos de que vues-



tra salud correrá mayor peligro. En algunas ocasiones convencer primero a los administradores de fincas, que luego se encargan de pintarlo todo más fácil para que las comunidades acepten.

Si entre los que leáis este artículo, alguno es consciente, como yo, de la necesidad de proteger nuestro barrio de las radiaciones electromagnéticas ¡debéis también reaccionar, moveros y sobre todo no os dejéis instalar una antena repetidora en el edificio, ni en los del entor-

no! De no oponernos unánimemente a las propuestas de las compañías de telefonía, en unos años, estaremos invadidos por las antenas de móviles, con la imposibilidad de poderlas quitar. Las compañías disponen de avispados bufetes de abogados y es muy difícil, por no decir imposible, quitarlas una vez instaladas. Por último quería aclararos unos cuantos puntos sobre este tipo de instalaciones:

- 1º- Estas antenas emiten radiaciones electromagnéticas que penetran con gran facilidad en el cuerpo humano provocando un aumento de la temperatura del cerebro. Los últimos pisos son los que más radiaciones reciben.
- 2º- Las instalaciones de antenas de telefonía móvil van acompañadas obligatoriamente de equipos de aire acondicionado encargados de refrigerar las instalaciones donde se produce un elevado nivel de concentración de energía (ondas electromagnéticas). Los últimos pisos son los perjudicados por el ruido que produce el aire acondicionado. ¡Pensad en el verano cuando se tienen que dejar las ventanas abiertas!
- 3º- El peso de las instalaciones no es nada despreciable y, una vez más, los últimos pisos pueden sufrir desperfectos, así como la estructura del edificio.
- 4º- Devaluación del inmueble. Cada vez salen más noticias en los periódicos sobre los problemas de salud causados por las ondas electromagnéticas, y corréis el riesgo de que nadie, en un futuro, quiera comprar vuestros pisos o alquilarlos.

REMBRANDT GESTIÓN INMOBILIARIA

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

Tel: 91 474 81 00

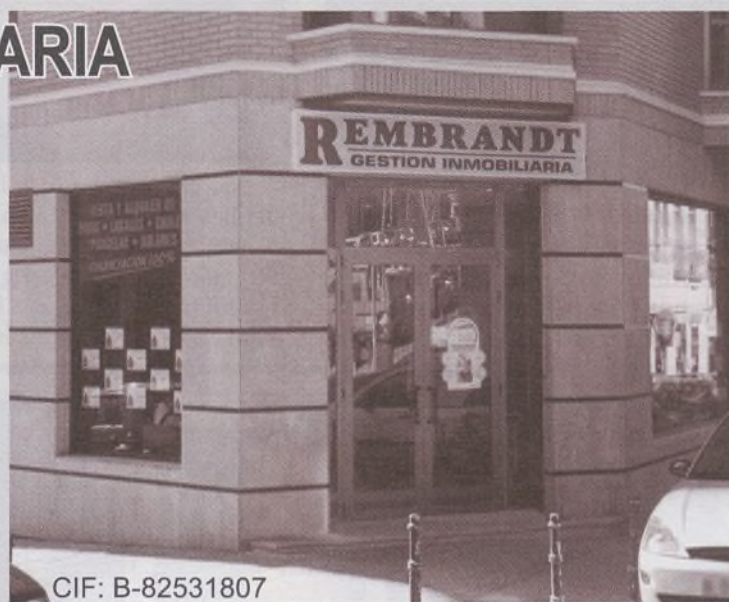
FINANCIACIÓN 100 %

PISOS EN VENTA:

DELICIAS 45 m². 2 dormitorios. Baño completo. A estrenar. 15.000.000	DELICIAS Apartamento. A estrenar. 15.000.000	ANTONIO LÓPEZ 65 m². 2 dormitorios. A estrenar. 18.000.000
DELICIAS 65 m². 2 dormitorios. Para entrar. 23.000.000	JAIME CONQUISTADOR 65 m². Apartamento lujo. Finca de 7 años. 26.500.000	DELICIAS 75 m². 3 dormitorios. Baño. Aseo. Para entrar. 26.500.000
CALLE ERCILLA 80 m². 2 dormitorios. Ascensor. Exterior. Reformado a estrenar. 27.500.000	SANTA Mª CABEZA 75 m². 3 dormitorios. Exterior. 28.500.000	DELICIAS 60 m² útiles. 2 dormitorios. Jardines. Piscina. 29.000.000
CALLE CARVAJALES 90 m². 3 dormitorios. Exterior. Portero físico. Para entrar. 31.500.000	RASTRO 94 m². 3 dormitorios. 2 baños. Ascensor. Exterior. Finca 15 años. 32.000.000	CALLE ERCILLA Lujo. 118 m². 3 dormitorios. 2 baños. Garaje para dos coches. Finca 6 años. 46.000.000
		MARQUÉS DE VADILLO 97 m². 3 dormitorios. 2 baños. Exterior. Finca 5 años. 29.500.000
		DELICIAS 105 m². 3 dormitorios. Exterior. 29.500.000
		CALLE ERCILLA 118 m². Lujo. 3 dormitorios dobles. 2 baños completos. 4 armarios empotrados. Aire acondicionado. Garaje para dos coches. Finca de 6 años. 46.000.000

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

Ya tenemos los coches pasando por el Pasillo Verde. Desde que se inauguró en Junio de 1.994, los vecinos han temido que esto, por una u otra razón, ocurriese. Y la verdad es que no les ha gustado. Estas son sus opiniones:



Bartolomé Marín

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



Ana María

"Me parece una barbaridad como lo han dejado. Me parece mal que no hayan contado con la gente del barrio para nada. Nos tenían que haber avisado, es que vivimos aquí. Nos han tratado como borreguitos. Y como no estemos 'al loro', esto lo dejan así. Esto se va a llenar de tráfico, ruido y de contaminación y aunque sólo sean 17 meses, es mucho tiempo. Aquí va a haber un accidente, bajan los coches muy deprisa y no estamos acostumbrados, y los niños siguen cruzando por cualquier sitio"

¿Qué le parece el desvío del tráfico por el Pasillo Verde?



Isidoro

"Me parece una monstruosidad lo que han hecho con el Pasillo Verde porque esto era un lugar muy agradable, un paseo como Dios manda... Si ven que esto es un deshago bueno, pues lo dejarán. Una vez que cambian las cosas surgen una serie de circunstancias y luego cuesta mucho más que las cosas vuelvan a estar como antes"



Tatiana

"Este pasillo ahora ya no es lugar tan agradable como era antes: un paseo donde los niños jugaban y los señores mayores paseaban. Me parece bien que quiten el 'escalextric', y una obra siempre trae incomodidades. Eso sí, cuando terminen las obras lo tienen que volver a dejar como estaba, si no estaré muy en contra"



Julio

"Me parece que está hecho a propósito mal. Pudiendo hacer las cosas bien, ¿por qué las hacen mal? Si cuestan lo mismo. Lo que no pueden hacer es meter todo el tráfico del Pº de Sta. Mª de la Cabeza, que es una calle ancha, en esto que es un embudo. Otra cosa que no tiene sentido es que el túnel no lo alarguen lo suficiente para que evite el cruce con el Pº de la Esperanza. De esta manera se evitaría ese peligroso semáforo que está 4 o 5 minutos en rojo tanto para los peatones que quieren cruzar como para los conductores que quieren salir al Pº de Sta. Mª"



Ricardo

"Un desastre, es la aberración urbanística más grande que se puede cometer. Han eliminado con esto un desahogo tremendo para todo la comunidad, un lugar donde los niños jugaban y los vecinos lo utilizaban para pasear"



Carmen

"Me parece muy mal, horroroso. Los coches no respetan los pasos de peatones. Las aceras son muy estrechas y no están preparadas para esto. Además aquí hay un colegio a la vuelta y por aquí pasan niños todos los días que no están acostumbrados a este tráfico"



Manuel

"Esto es una chapuza, no tiene sentido que el ayuntamiento con tantos ingenieros que tiene haga una cosa así. Podrían haber desviado el tráfico por Pº Acacias para después girar al Pº Esperanza. Es imposible que este desvío absorba todos los coches que pasan por el escalextric"



María Jesús

"Está bien que quiten el 'escalextric' y estamos de acuerdo con que se haga la obra, pero que hubieran buscado otras soluciones que no sea estropearlo el Pasillo Verde"

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

Merlin Dental 91 474 99 74

Facilidades de pago en los tratamientos

PRIMERA CONSULTA GRATIS

Pº Pontones, 15 Tf: 91 474 99 74
28005 Madrid Fax: 91 517 12 61

Merlin Dental

ESPECIALIDADES:

- Ortodoncia
- Endodoncia
- Periodoncia
- Cirugía
- Implantología
- Estética dental
- Rehabilitación oral (prótesis)

Servicio de cámara intraoral y visioradiografía



A street scene in Madrid, Spain, featuring a large, multi-story red brick building with many windows and balconies. The building has a sign that reads "BARBIAZ" on the ground floor. A white car is driving on the street, and a person is riding a scooter. There are trees and other buildings in the background.

FOTO: Fotored

Mabel Almansa

TELAS DEL POZO

TELAS DEL POZO

TODO TIPO DE TELAS

- Telas de decoración: visillos, cortinas, tapicerías, etc...
- Telas de confección
- Sábanas, almohadas, cojines, etc.
- Retales

Telas a partir de 200 pts/m.

TALLER PROPIO DE TAPICERÍAS

c/ Tomás Borrás, 15
Tfs: 011 517 25 60 • 639 272 562

PRESENTANDO ESTE
CUPON: 15% DTO.



Javier
Rocandio



Instituto de Educación Secundaria "JUAN DE LA CIERVA"
CENTRO COFINANCIADO POR EL FONDO SOCIAL EUROPEO
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN - COMUNIDAD DE MADRID



Comunidad de Madrid

Lo han vuelto a conseguir

Por segunda vez consecutiva la fiesta promovida por el APA y la Asociación de Estudiantes del Instituto Juan de la Cierva batió todos los pronósticos.

Lo que se presentaba como un sábado lluvioso y descolorido, pronto tomó un cariz juvenil al más puro estilo "Hollywoodiense".

El concurso de comida, los conciertos, el taller de pulseras, las competiciones deportivas, el teatro, la emisora de radio interna... fueron



y terminando por los monitores de las actividades extraescolares (Rodrigo, David, Natalia, Elena, Pablo, Iván, Manolo y Rafa) junto con los alumnos que voluntariamente se ofrecieron como organizadores y sin los cuales hubiera resultado prácticamente imposible, sacaron adelante el tema de conversación principal del lunes; la

sólo algunas de las atracciones que sirvieron de reclamos a los más de quinientos visitantes que pasaron por el centro.

Teniendo como principal fin la diversión, los alumnos de tercero de la ESO y primero de Bachillerato, [sin los que no hubiera sido posible realizar el evento] pudieron recaudar fondos para el viaje de fin de curso. Tarea bastante ardua en los tiempos que corren.

Contando con el apoyo de los comerciantes de la zona como es el caso de Pepe (Caja Madrid); Mánolo (Gambrinus-Pirámides); José Antonio y Javi (Champion), el Juan de la Cierva consiguió hacer del 19 de Mayo, un día inolvidable para sus alumnos.

Todos juntos, empezando por D. Amalio el director del Instituto, siguiendo por la junta directiva del APA

tan elogiada fiesta.

La cuestión es... ¿serán capaces de superarse el curso siguiente?. Yo estoy seguro de ello, pero para ratificar mi creencia debemos esperar al año que viene. ¡No te lo pierdas!!



FOTORED

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



Grandes
ofertas en
revelados y
carretes

Pº Delicias, 10. ☎ 91 539 11 74

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

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



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

REFORMAS DE COCINAS Y BAÑOS
PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO
SE FINANCIAN CUALQUIER TIPO DE TRABAJO



EL RINCÓN DE LA SALUD ORTOPEDIA

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

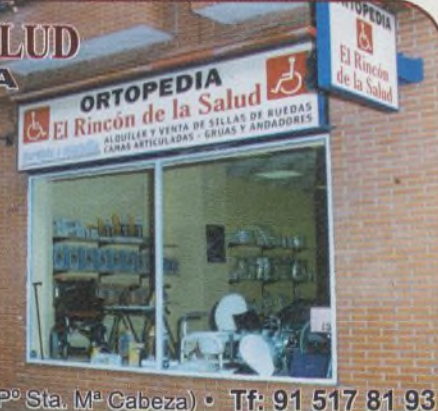
ALQUILER:

- 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





Gabino
Domingo

Los sueños del señor ministro, sueños son

Quiso este señor averiguar donde se producía la inflación, y decidió pasar el rato en una terraza de nuestro barrio tomándose el aperitivo con una apetitosa rubia. Todos le observaban y, de vez en cuando, el señor ministro agarraba a la rubia y se la acercaba a los labios. Los vecinos de mesa le miraban envidiosos y ansiosos por tener una rubia holandesa como aquella de la mesa del ministro, para arrimarse a los labios. Mientras éste hacía un gesto, asfixiado por el calor temprano y bochornoso de la primavera, a su señal, y para asombro de todos, otra rubia llegó, esta vez alemana y más fresca que la anterior, y se hizo hueco en la mesa del señor ministro, que la miró fijamente y con ansiedad. No tardaría en ceñirla con ambas manos y acercándola la oprimió contra sus labios en un especial boca a boca, en tanto la holandesa despreciada y apartada se descomponía al sol manso de la tarde. Aún le pareció poco al señor ministro y quiso probar con una española, que apreció más que a las anteriores. En poco rato el ministro se ventiló a las tres, con lo que quedaría más que satisfecho. Pagó la cuenta, que ascendió a 600 pesetas con aperitivo incluido, y eso le sirvió de cena.

Las sombras del atardecer comenzaban a cubrir el suelo y al señor ministro le entró la modorra. Pronto dobló la cabeza y se quedó



dormido sobre la izquierda. Parecía estar algo incómodo en esa postura, algo infrecuente en él, y quizás por ello se dejaba oír soñando en

voz alta. "España va bien, decía, aunque tenemos una inflación que nos agarrota. Pero ya sé de quien es la culpa, de las propinas de los camareros, que antes eran de peseta y ahora son de veinte duros; y también de los menús del día, que antes eran de 900 pesetas y ahora son de 12.000". Nada más pronunciar esto, se asustó y, doblando el cuello como para recostarse hacia la derecha, vio que se encontraba mejor, y así se quedó dormido otro buen rato. Murmuraba, yo no me enteré de nada porque estoy un poco teniente, pero mi tía Matilde, que oye mejor que un espía doble, le entendió casi todo: "Nada, nada, que son los bares los que tienen la culpa de la inflación, porque hacen cama, digo cuenta redonda. Y que no le echen la culpa a la gasolina si cuesta el doble, o al cerdo con productos naturales, que está por las nubes, o a los altos impuestos; esto es *pecata minuta*, los verdaderos culpables: el café, la caña y el plato del día."

Parece que el señor ministro, con el sueño que venía promovido por las tres frescas y deliciosas rubias consumidas, desvariaba, y confundía ahora la comida del día anterior, en un hotel de cinco estrellas, con el menú de nuestro barrio. Pienso que, a lo mejor allí el señor ministro se toma tres cafés por seis mil pesetas, y aquí por mil le damos seis o siete, según donde.

La Amistad
COCINAS

Diseños exclusivos
5 años de garantía Aenor

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

LCT
LANGUAGE CENTRE
& TRAVEL

IDIOMAS?

¡Disfruta tus Vacaciones!

CURSOS INTENSIVOS EN JULIO

Reserva de plazas 2001-2002

Pº YESERÍAS, 47 • T 91 517 32 12 / 27 24

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

DENTASALUD XXI
Pº YESERÍAS, 15 • TLF: 91 473 27 28

PROMOCIÓN ESPECIAL DE IMPLANTES DENTALES

DENTASALUD DESCONTARÁ AL PORTADOR

el 50%

EN LA PRÓTESIS

DE SUS IMPLANTES Y

el 100%

EN LAS PRÓTESIS PROVISIONALES



DENTASALUD P.P.

IMPLANTES (POR UNIDAD)..... 120.000 PTS
CORONAS SOBRE IMPLANTES..... 50 % DTO.
PRÓTESIS PROVISIONALES..... SIN CARGO

DENTASALUD LE GARANTIZA POR ESCRITO QUE SÓLO UTILIZA IMPLANTES DE RECONOCIDO PRESTIGIO (FRIALIT-2®, IMZ®, FRIALOC®) AVALADOS POR MÁS DE 25 AÑOS DE EXPERIENCIA

Ayuntamiento de Madrid



Pedro
Mateos

Matilde siempre me estaba recordando lo que era suyo, muy suyo, cuando éramos pequeños, en el interior de aquella enorme casa de un pueblo del valle del Jiloca. —Es mío, —decía orgullosa la señorita, hija del Secretario del Ayuntamiento. Y todo porque, sus padres le compraban un sinfín de cosas de las que los otros niños, más humildes, carecíamos, en la década de los cincuenta. En su casa, la más alta de la calle Real, nada más entrar al patio destacaban sobre la pared de enfrente dos grandes marcos, la foto de un tío aún joven con camisa azul en uno, un yugo y flechas bordadas en un bolsillo, y, al lado, en otro marco igual de tamaño, el retrato de un generalito de uniforme con muchas estrellas en la solapa; “el salvador de la patria”, decía don Gregorio, que era el padre de Matilde y guardaba una enorme pistola, pesadísima, en el cajón de un mueble de su despacho. Fue ella quien me la enseñó un día que estábamos los dos solos, quería presumir de las secretas pertenencias de su familia y se inventaba unas historias macabras para observar, luego, con viveza pícaro, si aparecía reflejada una mirada de terror en los ojos de sus escasos amigos. Nos contaba que aquel arma había servido para dar muchos tiros de gracia, aunque ninguno de nosotros entonces supiéramos lo que aquello significaba.



Tu no tienes nada

“Tengo, tengo, tengo, tu no tienes nada...”

Repetía Matilde con cansinas palabras recordando

la canción.

Creo que la insensata sólo quería reírse un poco de los que no teníamos sus mismas posibilidades, con una idea muy clara del sentido de la propiedad, pero sin sentir real aprecio por ninguna cosa, tanto material como espiritual. Cada mes le caía un regalo, y con motivo de los Reyes, su cumpleaños, o de cualquier otra conmemoración, le llovían tropecientos juguetes; que si del Alcalde, que si del médico, del cura y hasta del maestro, con la consiguiente aclaración de que la niña ni siquiera acudía a la escuela pública. Llegó a tener tantos que hubieron de habilitar un cuarto en su casa, sólo para los juegos; la única casa del pueblo que por entonces pudo permitirse. A mí me dejaba jugar casi con todos, menos con el último, que siempre reservaba en un aparte, orgullosa, para volver a su eterna cantinela:

“Tengo, tengo, tengo, tu no tienes nada...”

Recuerdo que hasta un coche de pedales, infantil de dos plazas, le regalaron, donde una vez me dejó subir de copiloto. La verdad es que algo de envidia sí que la teníamos todos los demás chicos, y eso que yo, por vivir mis

abuelos en la casa de al lado, contaba con más privilegios que los otros para entrar allí. Una tarde me mostró lo que dijo ser su más reciente posesión, una escopeta de aire comprimido que aparentaba esconder, con movimientos precipitados, entre sus ropas, en cuanto le pedí que me la dejara ver. Me mintió, no es que se la hubieran comprado, la había cogido del cuarto de su hermano mayor, pero me juraba, una y otra vez, que era suya y la iba a utilizar conmigo apuntándome a la cabeza. Le dije que necesitaría balines para hacerlo, y ella siguió insistiendo:

“Tengo, tengo, tengo, tu no tienes nada...”

Entre bromas y risas jugaba a disparar haciendo el ruido con la boca, sin fuerzas para cerrar el arma y cargarla. Insistí en que me la prestara. En esos tira y afloja entró su madre, y al querer ocultar la escopeta, ésta se cerró por la presión. Un perdigón, que había introducido en la recámara, se disparó por accidente. Tapaba ella la boca del cañón con su mano, y la potencia con que salió lanzado fue suficiente para atravesársela. No gritó Matilde en ese momento, muy digna aguantó todo el tirón, y, aunque se le saltaron las lágrimas, mientras su cuerpo se derrumbaba hacia una oscuridad sin fondo con los ojos vueltos al blanco por el inminente desmayo, se repetía en su mente como un eco lejano:

“Tengo, tengo, tengo, tu no tienes nada...”

MUEBLE CONFORT 21

NUEVA EXPOSICIÓN EN DORMITORIOS DE MATRIMONIO

Lo mejor para su casa



MONTAJE
Y PORTES
GRATUITOS
(EN MADRID)

FINANCIACIÓN
HASTA 36 MESES
SIN ENTRADA

GRAN
SURTIDO
EN MUEBLE
AUXILIAR

Somos fabricantes



DISEÑO Y PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
ELECTRODOMÉSTICOS A PRECIO SIN COMPETENCIA

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

Ayuntamiento de Madrid

Una cuestión de empatía



Mª Carmen Palao

Cuando me despierto, me incorporo de la cama, me calzo las pantuflas y me dirijo a la cocina, previo paso inexcusable por el baño. Más tarde, hacia mediodía, deberé vérmelas con los fogones, comer, fregar los platos e irme a toda prisa hacia la Facultad, con su dédalo de pasillos, sótanos y subsótanos. Anochecido, llego a casa con todo el cansancio del día a cuestas, pero haré un último esfuerzo para cenar algo, relajarme media hora ante el televisor y echar un vistazo a mis tareas pendientes antes de acostarme.

Soy una persona normal, aunque el calificativo no sea de mi agrado; esta normalidad mía implica un alto grado de homogeneidad con respecto a la sociedad en general. Lo que quiero decir, y creo que ya ha quedado lo suficientemente claro, es que no hay nada en mi persona que me haga destacar ni llamar la atención. Tengo dos piernas e igual número de brazos, manos, pies, orejas y ojos; cinco dedos en cada mano y pie, una nariz y una boca. Mi sistema nervioso está intacto, sucediendo lo propio con mi sistema locomotor. Voy donde quiero, me



No viven en otro mundo, son tus vecinos y también aspiran a ver realizados sus sueños.

¡Intentemos ponernos, de una vez por todas, en el lugar de los demás!

nuevo cuanto quiero y como quiero. Puedo hacer mejor o peor lo que debo, pero lo hago. Soy de esas personas que van a comprar el pan, a ver una película al cine, a la biblioteca del barrio. Y por eso nadie se fija en mí. Sin embargo, hay personas que no pueden subirse al carro de la "normalidad", de la autosuficiencia o de lo cotidiano; que no

podrían, sin ayuda, sea de otras personas o de instrumentos específicos, imitar uno solo de mis aburridos gestos; cada movimiento que hago a lo largo del día, por anecdótico que resulte, es para ellas un reto constante. Mi clan, nuestro clan, se dedica a construir barreras arquitectónicas de todos los colores y para todos los dis-gustos sin pensar en las consecuencias: escaleras kilométricas, ascensores averiados de continuo, semáforos sin señalización acústica, postes y boliches colocados a traición en mitad de la acera, rampas vertiginosas con una inclinación de setenta y cinco grados (¿a quién pretenden engañar los que las colocan?), desvíos peatonales por obras repletos de cascotes...

Hay personas que no pueden llevar una vida normal, gente a la que no le dejan hacer esa vida normal que llevamos la mayoría de los mortales. Algo que es tan sencillo como cruzar una calle, puede convertirse en una aventura muy desagradable para un invidente, por no hablar de la impotencia del tetrapléjico, en su silla de ruedas, ante una escalera o un paso de cebra inutilizado porque "un simpático señor" tuvo la santísima idea de aparcar allí su vehículo. Aunque sea de todo punto encomiable, no basta con comprar el cupón de la ONCE o con admirar a Stephen Hawking; sería necesario, y no me parece tan complicado, hacer un pequeño esfuerzo de empatía. ¡Intentemos ponernos, de una vez por todas, en el lugar de los demás! Sólo así podríamos comprender y, consecuentemente, solucionar los problemas de movilidad e integración de los discapacitados físicos.

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

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



AUTO MECÁNICA PRAGA

- TALLERES MECÁNICOS
- REPARACIÓN DE AUTOMÓVILES

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



Dr. Patricio Baeza
MIEMBRO DE:

IMPERIAL ESTETIC CONSULTA MÉDICA

DEPILACIÓN MÉDICA POR LASER
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



Ana
Lozano

Un cúmulo de desgraciadas coincidencias

Yo tenía tres años y ella acababa de cumplir treinta. Aún puedo verla recortada en el umbral del portal de la corrala donde vivíamos; alta, esbelta, morena, con una bata larga color crema con grandes rosas estampadas, la melena corta y ondulada. Me paraba en la acera de enfrente, justo al otro lado de la calle y llamaba: ¡mamá! ¡mamá! Las vecinas me decían: "cruza bonita, que no pasa nada". Yo las miraba y repetía mi llamada hasta que ella aparecía, y mirando a ambos lados de la calle me invitaba a cruzar con tranquilidad. Entonces pasaba, nada me podía ocurrir, tenía toda la seguridad del mundo, me lo había dicho ella, y ella era mi madre.

Hace unas semanas la amortajé; ya no era esbelta ni morena, su cuerpo había sufrido los estragos de varias enfermedades, pero aún conservo su calidez, suavidad y sobre todo la ternura de esos últimos momentos con ella. Momentos a los que la llevé, además de su mala salud, un cúmulo de desgraciadas coincidencias.



En el mes de julio, ante el nuevo brote de artritis reumatoide, pidió hora para que la visitase su reumatóloga y le dieron cita para ocho meses después, por lo cual tuvo que buscar otro doctor, un reumatólogo privado, en este caso, que, con la prepotencia que caracteriza a algunos médicos, dijo que él la curaría ya que todos sus colegas no sabían lo que había que hacer. Por lo visto era un tratamiento brutal a base de corticoides, por lo que mi madre ingresó de urgencias el 31 de agosto. Se le

diagnosticó una 'miopatía esteroide' a causa de la cortisona administrada, lo que ya no le permitiría volver a caminar nunca más.

En el mismo hospital donde estuvo ingresada cuarenta y cinco días, se le detectó un aneurisma en una fístula arterio-venosa del brazo izquierdo. Un aneurisma, que a los encargados de conectarla a la máquina de diálisis de la clínica, les pareció el lugar idóneo para pinchar, porque en ese 'bultito' era mucho más fácil.

Algo que en aquel momento no se podía operar con anestesia regional (a mi madre le daba pánico la anestesia general), y que cinco meses después, cuando había duplicado su tamaño, ya si era posible intervenir con esa técnica. Se le realizó una petición de ingreso preferente, que nunca se materializó, ya que a los quince días el aneurisma comenzó a sangrar.

Llegó entonces otra de las desgraciadas coincidencias; el martes 27 de febrero no había ningún médico de guardia en el servicio de nefrología del hospital, y cuando mi madre les preguntó qué pasaba con la sangre que comenzaba a manar de su brazo, el 'iluminado' de turno le dijo que como ya la iban a operar se pusiese una tiritita. Pero la tiritita no aguantó el torrente y cuando el día 1 de marzo a las 10,30 de la mañana el aneurisma decidió desbordarse, la última de las desgraciadas coincidencias entró en juego.

A las 10,33 mi padre, sin saber que hacer con aquel caudal de sangre que no dejaba de manar del brazo de su compañera, llamó pidiendo ayuda a Cruz Roja, peti-

ción que reiteró pasados unos minutos porque nadie acudía en su auxilio, que llegó sesenta minutos después, la interminable hora en que mi madre se desangró y

mi padre perdió la calma para el resto de sus días.

Y es que lo que él no sabía es que Cruz Roja no tenía ambulancia o conductor disponible y derivó la llamada al servicio del Insalud, quien a su vez y pasado un tiempo, volvió a derivarla a Cruz Roja. Y así entre unos y otros nuestros enfermos, nuestros amores, hijos o padres pueden irse una mañana por un cúmulo de desgraciadas coincidencias.

"Cruz Roja no tenía ambulancia o conductor disponible y derivó la llamada al Insalud, quien a su vez y pasado un tiempo volvió a derivarla a Cruz Roja"



BONACASA INMOBILIARIA

Alberto González. Agente Propiedad Inmobiliaria. Abogado.

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

- Zona **Pº Sta. Mª de la Cabeza**. 38 m². Bajo interior. 2 dormitorios. Necesita reforma. **8.500.000**
- Zona **Jaime el Conquistador**. 32 m². Bajo interior. 2 dormitorios. Necesita reforma. **11.000.000**
- Z. **Pº Delicias - Atocha**. 40 m². Interior. Entreplanta. 2 dormitorios. Para entrar a vivir. **13.000.000**
- Z. **Embajadores - Beata**. 40 m². Luminoso. 2 dormitorios. Salón, cocina y baño independientes. Para entrar. **15.300.000**
- Z. **Beata - Embajadores**. 55 m². Semiexterior. 2 dormitorios, salón de 20 m². G/n. Ascensor. Garaje incluido en el precio. **21.000.000**
- Z. **Avenida Albufera**. 90 m². Exterior. 3 dormitorios. 5 balcones a la calle. Amplio salón. Calefacción tarifa nocturna. Para entrar a vivir. **22.000.000**
- Z. **Pº Delicias**. 85 m². Exterior. 4 dormitorios. Ascensor. Necesita reforma. Conserje. **23.500.000**
- Z. **Jaime Conquistador - Chopera**. 65 m². Exterior. 3 dormitorios. Terraza. G/n y c/c. Ascensor. Para entrar a vivir. **24.000.000**
- Z. **Delicias**. 67 m². Todo exterior. 2 dormitorios. Terraza. Ascensor. Para entrar a vivir. **24.500.000**
- Z. **Pasillo Verde - Acacias**. 70 m². Interior. 3 dormit. Terraza. G/n, c/c. Ascensor. Conserje. Para entrar. **25.500.000**
- Z. **Jaime el Conquistador**. 75 m². Exterior. 4 dormitorios. G/n. Necesita reforma total. **26.000.000**
- Z. **Pº Delicias**. 95 m². Semiexterior. 4 dormitorios. Terraza. Baño y aseo. G/n, c/c. Conserje. Ascensor. A reformar. **29.000.000**
- Z. **Pº Delicias - Atocha**. 90 m². Exterior. 4 dormit. G/n, c/c. Ascensor. Necesita reforma total. **33.750.000**
- Z. **Delicias**. 100 m². 3 dormitorios. 2 terrazas. Baño y aseo. G/n. Agua y c/c. Portero. Ascensor. Necesita actualizarse. **34.000.000**
- Z. **Doctor Esquerdo**. 95 m². Exterior. 3 dormitorios. Salón de 25 m². Gas propano y acometida de g/n. Ascensor. Necesita reforma. **34.000.000**
- Z. **Antón Martín**. 160 m². Exterior. 7 dormitorios. G/n. Piso 1º. Edificio en rehabilitación. Para entrar. **35.000.000**
- Z. **Embajadores - Chopera**. 92 m². Exterior. 3 dormit. Baño y aseo. Conserje. Ascensor. Finca moderna. Para entrar. Garaje incluido en precio. **36.500.000**
- Z. **Pº Delicias**. 143 m². Exterior. 3 dormitorios. Terraza. Baño y aseo. G/n. Ascensor. Actualizar. **45.000.000**

BONACASA INMOBILIARIA
Pº Delicias, 4 • 28045 MADRID

☎ **91 530 03 02**
91 539 51 20



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

'El coronel no tiene quien le escriba' de Gabriel García Márquez

Choni
Soto

Como os decía el mes pasado, el diario El Mundo pone en nuestras manos, a un precio muy interesante una colección de novelas que, aunque muchas de ellas las hemos leído, es el momento más oportuno para releerlas o, si no las teníamos, colocarlas en nuestros estantes. Llevo leídas unas cuantas y hay alguna que empecé con mucho interés pero por diversas razones no cumplieron con las expectativas que yo esperaba, pero me niego a hablar en esta sección de las novelas que no me han

gustado, sino todo lo contrario, porque como ya os he comentado en alguna ocasión, esta columna quiere ser una llamada de atención hacia aquellos vecinos que son lectores menos habituales para que, con mi modesta sugerencia, se decidan a tener un libro entre las manos y descubrir un mundo que desconocían, donde encontrarán muchas personas que len animarán a seguir y len susurrarán nuevos títulos que llevarse al *coleto de sus ojos*.

Bien, es el momento de iniciar el comentario dedicado a la novela "El Coronel no tiene quien le escriba" de Gabriel García Márquez. Estoy segura que hablaros de García Márquez sería, por mi parte, **muy pedante**, todos sabemos que es premio Nóbel y que su gran obra "Cien años de soledad", quizás ha tapado otros títulos como "Crónica de una muerte anunciada", "El otoño del patriarca" o "El amor en tiempos de cólera" (para mí **inconmensurable**).

Con la facilidad relatora de D. Gabriel vamos conociendo al protagonista de esta novela, sabemos como es el pueblo donde vive, quienes son sus vecinos, su mujer, y sobre todo su no querer imaginar que su pensión no le va a llegar un nunca, **a él que fue tesorero de la revolución**, que entregó caja y documentos a su coronel Aureliano Buendía.

Nuestro protagonista, vive en la indigencia sólo el gallo tiene asegurada la comida, único bien que dejó su hijo muerto y objeto de sus esperanzas de que su sino cambie. Va trapi-cheando como puede, arañando el polvo de café que queda en el bote metálico para preparar un café a su asmática esposa, la cual una y otra vez sirve en esta historia como ancla que le quiere fijar los pies en el suelo y mantenerle en la realidad. Pero en su pensamiento solo tiene sitio para ir a buscar el correo a la barca, pasar el periódico clandestino y gastarse con

los amigos de su hijo el dinero que un día ganarán en las apuestas, el día que el gallo gane la pelea en la gallera. En el salón de su pensamiento no tiene sitio la desesperanza, sí la resignación, ya que él sabe lo que es la burocracia, aunque suponga empezar de nuevo, decide que el empujón definitivo es el cambio de abogado y sin más dilación (han pasado quince años desde el inicio de su expediente) cambia de abogado, seguro de que será el paso definitivo para un buen final.

García Márquez, igual que siempre nos cuenta sus historias haciéndonos creer que ese es el sino de los protagonistas, tal es la sumisión de sus personajes ante lo inevitable que lo asumen como si todo estuviera escrito, y, lo mejor de todo, los lectores lo aceptamos como algo que no se puede eludir. Es natural que un hombre que ha luchado en un enfrentamiento civil espere, durante quince años una pensión, es natural que su hijo muera en una gallera, es natural que su mujer sea asmática, es natural que el más rico del pueblo sea la única persona a la que recurre, es natural que el relato comience con un entierro, es natural que nos sintamos incapaces de dar un vuelco a esta increíble situación, pues el protagonista lo ve como lo más natural.

Por favor leed esta novela nos hará... ¿pacientes?, pero si no queréis hacerlo, coged cualquiera de este escritor, os aseguro que no os quedará más remedio que buscar otras pues os habréis convertido en "**gabrielgarcíamarqueístas**", os lo dice una que ya ha pasado por eso.

EL CORONEL NO TIENE QUIEN LE ESCRIBA
Gabriel García Márquez
Editado por el diario El Mundo

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. 3.275.000 pts.
- Ford Scorpio 2900 24 v. F. eq. (cuero) Año 98. 2.175.000 pts.
- Renault Laguna DTI. Full equip. Año 99. 2.125.000 pts.
- Volkswagen Golf TDI. Full equip. Año 95. 1.525.000 pts.
- Citroën Xsara 1.900 TD. Full equip. Año 99. 1.700.000 pts.
- Suzuki Vitara 1.900 TD. Aire acond. Año 99. 2.025.000 pts.

Para los
Amantes del
BUEN...
...VINO
y las viandas



TABERNA - VINOTECA
DEGUSTACIONES ORGANIZADAS Y CATAS
RIBERA CURTIDORES, 30 Tel: 915061687
entre Ronda de Toledo y Paseo Acacias



PLATOS y CANAPES calientes y fríos Ibéricos, Foies, Quesos y Ahumados y algun dulce, para recrear el paladar. Preparamos encargos especiales

Cerramos Lunes



Laura Rodríguez Moya

Profesora de Estética y Naturista

Cremas anticelulíticas



Esta época del año es cuando más productos de celulitis se venden, pero ¿sabemos lo que compramos, y que es lo más adecuado para nosotros?. Hablaremos en esta ocasión de los distintos tipos de productos y de los principios activos que los componen.

PRINCIPIOS ACTIVOS: (uso tópico)

- **Mentol:** Propiedades estimulantes de la circulación.
- **Alcanfor:** Estimulante y vaso constrictor
- **Castaño de Indias:** Planta muy rica en vitamina P, tiene propiedades antiinflamatoria y antiedematosa, muy indicado en fragilidad y congestión del sistema venoso.
- **Hiedra:** Cicatrizante y antiinflamatoria, muy indicado en celulitis muy nodulosa.
- **Fucus:** Alga marina muy rica en minerales y yodo, gran estimulante de la lipólisis (destrucción de grasa).
- **Romero:** Estimulante de la microcirculación.
- **Orégano:** Antiséptico y cicatrizante.
- **Espliego:** Cicatrizante y diurética.
- **Manzanilla:** Antiinflamatoria.
- **Cola de caballo:** Antiedematosa, reafirmante y remineralizante.
- **Centella asiática:** Regenerador celular, reafirmante y cicatrizante.

Con algunos de estos principios activos podemos encontrar cremas con efectos térmicos o sin ellos:

Con efecto térmico tenemos las cremas de calor y de frío:

- **Efecto calor:** Son productos que producen un aumento de temperatura en la zona localizada de aplicación. La sustancia que produce este efecto es el Nicotinato de metilo, que consiste en un efecto antiinflamatorio y vasodilatador en la zona de aplicación localizada, por lo cual también facilita la reabsorción de los demás principios activos. Está contraindicada en personas con una hipersensibilidad cutánea con telangectasias, (capilares rotos) y con varices, pero muy indicada en celulitis y acúmulos duros.
- **Efecto frío:** Producen un descenso de la temperatura local en torno a los 5 grados centígrados, acción que le da el mentol y el alcanfor junto con alcoholes y otras sustancias reductoras y reafirmantes. Está indicado especialmente en celulitis edematosas (con retención hídrica) y flaccidez. En tratamientos de choque se suelen combinar la crema de calor y después la fría.
- **Cremas sin efecto térmico:** Está indicada en cualquier tipo de piel, sensibles o más resistentes, y tanto en problemas de celulitis y acúmulos duros como en problemas con retención de líquido.

La efectividad de todas ellas depende de la constancia y de la cantidad de activos que contengan.

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: 9.000 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

Urantia, s.a.
viajes CICMA - 839
CÁCERES, 35-37 • 28045 MADRID

VERANO 2001
Precios Especiales de Vacaciones

INFORMACIÓN Y RESERVAS
902 157 287
(De 9.30 a 19.30 h.)

Servicio a domicilio

PASAJES DE AVIÓN - TREN - BARCO • ALQUILER DE COCHES
HOTELES • APARTAMENTOS • CRUCEROS • VIAJES ORGANIZADOS • CIRCUITOS

Financiamos su viaje hasta en 6 meses sin intereses

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



Diplomada en
Dietética y
Alimentación
Humana

Sara Martínez-
Garrido

Vitamina E

FUNCIONES

Inicialmente se la conoció como la vitamina de la antiesterilidad, ya que se halló que su déficit en ratas inducía al aborto y dejaba estéril al macho. Así que durante muchos años se la ha utilizado como "la panacea" para conseguir mejorar las capacidades amatorias.

Actualmente se sabe que no funciona como afrodisíaco, pero sin embargo es un magnífico antioxidante.

FUENTES

- Aceites vegetales (soja y girasol)
- Aceite de Oliva virgen, más que los refinados
- Frutas y frutos secos
- Cereales integrales, se halla en el germen del mismo
- Y en menor cuantía que los demás, los vegetales de hoja verde

El contenido de vitamina E de los alimentos puede sufrir variaciones según sea el modo como se hayan obtenido y procesado, ya que la exposición a agentes oxidantes, al aire, o a determinados agentes químicos, puede hacer disminuir sensiblemente sus niveles.

DÉFICIT

Cómo el resto de las vitaminas se deben incluir en nuestra dieta de forma diaria, ya que las necesitamos para vivir. Y además al ser una vitamina antioxidante, va a protegernos frente a los "radicales libres". Seguro, que todos nosotros hemos oído hablar en más de una ocasión de estos compuestos, que no son otra cosa que sustancias como el humo del tabaco, de los coches ... que nos agreden día a día. Para protegernos, sólo podemos usar sustancias antioxidantes que impiden que nuestras células envejezcan. Así, podemos ver, que cuanto mayor sea la exposición a estos radicales libres, mayor también tendrá que ser el consumo de sustancias que nos protegen.

EXCESO

Tras leer el párrafo anterior os veo a todos mis lectores corriendo hacia la Farmacia o la Herboristería más cercana para haceros con un montón de vitaminas. ¡Ojo!, no debéis olvidar que la vitamina E como la A, D y K, es liposoluble y un exceso de la misma se acumula en el organismo, pudiendo ser tóxica. Así que, a no ser que un especialista valore la necesidad de suplementación, suministraremos lo que necesitemos a través de nuestra alimentación, por ejemplo; podemos usar para cocinar nuestro maravilloso aceite de Oliva, pero, tiene que ser virgen, porque como ya os conté, el aceite refinado, que por otra parte es el que solemos consumir, no va a tener las mismas propiedades nutricionales.



Pantallas de lámpara con pintura transparente

Maricarmen
Martínez



FOTO: Foto-Sur

Materiales:

- Pantalla de vidrio o metacrilato.
- Plomo adhesivo.
- Pinturas de colores para vidrio.
- Pinceles de punta fina de nylon y esponja.

- Diseño. Rotulador permanente. Tijeras.

Realización:

Antes de comenzar a pintar se limpia perfectamente la pantalla

con algodón humedecido en alcohol para que los colores se fijen. Transferimos el negativo decorativo a la pantalla con el rotulador permanente o ponemos el dibujo en el reverso de la pantalla. Comenzamos por colocar el plano adhesivo adaptando tanto las líneas rectas como las curvas. Siempre cortaremos las tiras necesarias un poco más largas, presionando con el büril de plástico, especialmente en los extremos, y cortamos, con tijeras o cúter el sobrante procurando que todas las juntas queden unidas. Una vez colocado el plano, procedemos a dar color con el pincel en unos sitios y las flores podemos pintarlas con esponja, de esta forma conseguimos diferentes efectos decorativos. A las hojas se les puede dar matices en verde y amarillo para conseguir sombras y luces. Para las flores emplearemos colores vistosos con matices claros para dar luminosidad a la pantalla. El trabajo se puede dejar tal cual, pero si queremos, podemos darle a todo un barniz con lo que se podría limpiar luego mejor. El pie de la lámpara también podemos decorarlo nosotros; veremos próximamente distintas técnicas.

press to

Tintorerías Rápidas
de Calidad

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



HEALTH
Fitness Center

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

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

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

PESO FORMA

La mejor forma de perder peso
sin pasar hambre y recuperando la salud

INFÓRMATE EN:
HERBOLARIO EL TRÉBOL

Más de 16 años dando soluciones
naturales a sus problemas de salud

SERVICIO A DOMICILIO GRATUITO
TODOS LOS MESES DEMOSTRACIONES
GRATUITAS DE COSMÉTICA NATURAL

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

Ángeles
Ámber



El color verde

El verde es un color con emociones,
desposorio de azul con amarillo,
puede ser un palacio para el grillo
o túnica talar de aberraciones.

Pone en las ramas verdes corazones
dando a la primavera vida y brillo
o se interna en el filo de un cuchillo
que esgrime poderosas sinrazones.

El verde está en pupilas inquietantes;
sus esmeraldas brillarán, cambiantes,
con ternura, pasión, amor o ira.

El verde tiene magia, voz, ternura;
cuando el mensaje es luz, la luz perdura
ofertando su paz a quien lo mira.

Ángel
Delgado



La pastora

Yo conocí en la tierra zamorana
una pastora ruda y verdadera
que crió en una choza ganadera
hijos, perros y ovejas sin desgana.

En dehesa arisca, de alba temprana,
donde la luz y el calor son de madera,
donde acecha el lobo tras la ladera
y la lluvia siembra para mañana.

Admiré en su mirada la firmeza,
en sus manos de acero suavidad,
en su gigante corazón nobleza

para encontrar en todos la bondad;
y el candor que sostiene su cabeza
para aguantar penurias y maldad.

Rosa
Alonso



Primer amor

No hay mayor desencanto
que el desamor primero,
ese que sólo se siente
cuando se es quinceañero,

el amor del adolescente,
ese amor verdadero,
que su virginidad pierde
por vivir un momento su sueño

al edén auténtico
intercambia sus secretos,
idealiza su locura,
cambia su universo,

con esas palabras mágicas
que sólo pronuncian los besos.
tú eres todo para mí,
eres el ideal eterno

que se forja en un instante
con la ilusión de su tiempo
que se desvanece en el aire,
al intercambiar sus secretos.

HUMOR



Germán
Moro



CLASES DE ALFABETIZACIÓN GRATUITAS

Martes de 5 h. a 7 h.
Grupos de 5 personas máx.
Apuntarse tardes de 7 h. a 9
h., de Lunes a Jueves en
c/ Labrador, 18
☎ 91 474 24 60

GABINETE DE MASAJE

VITAL CORPORAL QUIROMASAJE DEPORTIVO

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

CITA PREVIA: ☎ 670 791 799
c/ Laurel 11, 5º-I

AMADO CALZADOS Y REPARACIONES



c/ Labrador, 12 • Tf: 91 517 27 46

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

- Plaza de garaje, mediana, en Lavapiés. 19.000 pts. Horas comercio. ☎ 914.680.661
- Apartamento 60 m², lujo, zona Rosales. 140.000 pts. ☎ 914.747.741
- Dos plazas garaje en Divino Valles. ☎ 913.734.001
- Plaza garaje en Martín de Vargas. ☎ 666.555.659
- Alquilo apartamento en Torre vieja para 4 personas con piscina y playa a 100 metros. ☎ 607.196.924

OFERTA VENTA

- Plaza de garaje amplia, calle Arganda. 2.400.000 pts. ☎ 914.747.741
- Puesto de 10 m² en galería comercial, calle Alcalá 421. 3.000.000 pts. ☎ 619.167.878
- Casa de pueblo en Cabañeros, 4 dormitorios con baño, aire acondicionado, piscina. ☎ 676.523.242
- Chalé en Pedrezuela, Ctra. Burgos km. 43. Residencial Montenegro. A estrenar. 232 m² en parcela 1000 m². Todos los servicios. Seguridad 24 h. Amplias vistas. Polideportivo. Club Social. 31.500.000 pts. ☎ 913.282.637
- Vendo plaza de garaje en calle Majuelo, 6. Llamar noches. ☎ 967.170.007
- Piso y garaje en Residencial Jaime I. Particulares. ☎ 915.175.461

DEMANDA INMOBILIARIA

- Madrid capital o extrarradio. **Compro piso económico.** No importa reforma u otros problemas. ☎ 91.535.24.76

VARIOS COMPRA-VENTA. REGALOS

- Se vende máquina cortadora de confección, marca Hitaka, industrial, 6 horas de trabajo. ☎ 917.966.381
- Vendo cama de 1,50 con cabecero y arcón con colchón. 55.000 pts. Mesa de madera y pie de hierro. 25.000 pts. ☎ 915.306.996
- Vendo sinfonía 15.000 pts. ☎ 915.170.696
- Vendo fotocopidora Agfa, buenas condiciones. 130.000 pts. ☎ 913.642.347
- Vendo cama plegable con colchón de lana. ☎ 914.747.546
- Vendo dos mesas de salón 120 X 60 y 50 X 50. ☎ 915.172.367
- Compro todo lo relacionado con muñecos Geyperman. ☎ 687.043.061
- Vendo talonarios y 2 libros a precio económico. Mico. ☎ 913.158.403 - 627.310.219
- Vendo dormitorio de 1,50. Barato. ☎ 607.196.924
- Vendo chaqueta negra de cuero estrenar, 15.000 pts, y cárdigan talla 40, 5.000 pts. ☎ 914.734.537

DEMANDA DE TRABAJO**CLASES PARTICULARES**

- Profesora de Francés. Recuperación de niños. ☎ 914.730.230 - 606.807.237
- Estudiante de ingeniería industrial da clases particulares. Profesor de música, clases de Solfeo. José. ☎ 914.747.597
- Estudiante de 2º de Bachiller, da clases de E.G.B. y de 1º ciclo de la ESO. Alba. ☎ 914.742.751
- Profesora con experiencia 20 años. Inglés clases individuales o en grupo (máximo 4). ☎ 646.699.884

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

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

- Profesor con experiencia da clases de Matemáticas individuales o en grupo (máximo 4). ☎ 646.699.884
- Inglés (Master USA), Francés (nativa). Llamar noches. Directora de esta revista. Geni. ☎ 914.745.156 - 651.386.010

INFORMÁTICA - OFICINA

- Se pasan todo tipo de trabajos a ordenador impresión láser, rápido y económico. Llamar noches. Mari Carmen. ☎ 914.737.060

TAREAS DOMÉSTICAS

- Señorita se ofrece para cuidar personas mayores, o haciendo limpieza. A partir 9 de la mañana. Magda. ☎ 914.738.875
- Se ofrece chica joven para cuidar niños. Carolina. ☎ 914.740.692
- Señora del barrio se ofrece para empleada de hogar por las tardes. Dori. ☎ 916.098.507
- Señora por horas o jornada, para limpieza. ☎ 912.923.622
- Señora del barrio se ofrece para limpieza o cuidar niños. Segunda quincena julio y sábados mañana. Araceli. ☎ 916.901.300 - 914.738.040
- Se ofrece para limpieza o cuidar niños. Tardes. ☎ 627.085.432
- Señora ecuatoriana para limpieza o cuidado de niños. Tardes. ☎ 620.735.936
- Se ofrece señora para limpieza o cuidar mayores. Experiencia. Rosa. ☎ 678.667.803
- Señora del barrio para tareas hogar por horas. ☎ 915.275.598
- Señora para limpieza hogar. Matilde. ☎ 627.094.981
- Se ofrece para limpieza y cuidado de niños o mayores. Ana. ☎ 616.725.064
- Universitaria extranjera con idiomas se ofrece para cuidar niños o mayores. ☎ 913.323.154
- Se ofrece para limpieza de casas o restaurantes. ☎ 649.283.130
- Señora para tareas hogar, cuidar niños o mayores. ☎ 658.447.104
- Para limpieza o cuidar mayores o niños, sólo mañanas. Blanca. ☎ 914.739.489
- Señora del barrio, limpieza o cuidar mayores. Isabel. ☎ 914.672.860
- Señora se ofrece para interna o por horas, hogar y cuidar niños o mayores. Marlene. ☎ 914.730.027
- Se ofrece para cuidar gente mayor, niños, planchar o limpieza. Horas o jornada completa. Mª Ángeles. ☎ 917.953.564
- Señora para limpieza o planchar por las tardes y sábados. Patricia. ☎ 914.682.431
- Ecuatoriana con experiencia para limpieza o cuidar niños. Tardes. ☎ 686.498.401
- Chica seria y responsable para tareas hogar, por horas. ☎ 626.589.114
- Se ofrece como asistente por horas los martes y viernes por la mañana. Amparo. ☎ 912.242.781
- Para limpieza o para cuidar mayores o niños. Tardes. Marta. ☎ 914.733.142
- Trabajo por horas, hogar y cuidado de niños. Sara. ☎ 917.512.502
- Chica joven se ofrece para cuidar niños. Alba. ☎ 914.742.751
- Se ofrece para el hogar, o cuidar niños. Tardes. ☎ 915.273.628
- Se ofrece señora para limpieza de hogar por horas Saida. ☎ 626.048.324
- Señora se ofrece para limpieza hogar, cuidar ancianos o niños, por horas. Deisy. ☎ 914.684.691
- Se ofrece enfermera para cuidar enfermos. ☎ 914.742.751
- Se ofrece para servicio doméstico y cuidar mayores. ☎ 916.775.171 - 912.252.143
- Para limpieza hogar, cuidar niños o ancianos. Irene. ☎ 659.986.558 - 914.684.691
- Señora para hogar, interna o externa. Evelin. ☎ 657.254.910
- Señora se ofrece para limpieza del hogar. ☎ 915.522.409

- Señora para tareas hogar por las mañanas. ☎ 600.770.630
- Señora ecuatoriana para limpieza hogar. Teresa. ☎ 915.220.506
- Señora del barrio, conocida, para tareas del hogar. Malika. ☎ 657.481.697
- Señora responsable, cuidaría ancianos o enfermos en la zona, noches 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

VARIOS DEMANDA DE TRABAJO

- Se ofrece **pintor** de calidad, de todo tipo de pinturas. Limpieza y rapidez. Presupuesto sin compromiso. ☎ 914.789.353
- Se hacen arreglos y composturas, confección y tallas grandes. Precios económicos. ☎ 914.731.916
- Se ofrece modista, arreglos de ropa en domicilio para tienda y particular. ☎ 915.276.548
- Joven se ofrece para cuidar enfermos en hospital o en casa. Noches. ☎ 914.684.691
- Se hacen todo tipo de prendas de punto a mano, y bebé. Isabel. ☎ 914.739.837
- Señora se ofrece como camarera o ayudante de cocina. Deisy. ☎ 914.684.691
- Para jardinería, cuidado de niños o mayores. Kleber. ☎ 916.516.106
- Señorita para cuidar personas mayores o limpieza en bares. ☎ 646.322.479
- Se ofrece para ayudante en la construcción o de pintor. ☎ 651.662.367
- Joven se ofrece par trabajar en mecánica con 10 años de experiencia. Noches. ☎ 914.684.691
- Tapicero restaurador, económico. Noches. ☎ 915.307.079
- Señora para casas y oficinas, limpiar, planchar, cuidar niños. 1000 la hora. Llamar noches. ☎ 915.287.824
- Se ofrece para toda clase de pintura. 914.684.691. Geovany. ☎ 659.986.558
- Electricista económico del barrio. Antonio. ☎ 914.739.776
- Persona responsable se ofrece para cuidar niños y llevarlos al colegio. Experiencia. Merche. ☎ 699.624.262 - 914.010.898

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 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 personal para venta cosméticos. Tarde. ☎ 608.521.447
- 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

- Busco amistades formales para salir fines de semana. Tengo 28 años. Alfredo. ☎ 610.673.627
- Señora viuda desea amistad con caballero fines serios, asistir conferencias, museos, etc. ☎ 913.642.347



PRÓXIMA INAUGURACIÓN
NUEVO CENTRO EN:
C/ ANTONIO LÓPEZ, 61



INSHERNU

c/ Santa Casilda, 5 • Tel: 91 517 49 62 - Fax: 91 474 71 61
28005 MADRID E-mail: salud.es@wanadoo.es



Salud.es



Tu punto de encuentro, naturalmente



HERBOLARIO

- Plantas medicinales • Alimentación biológica
- Alimentos especiales para celíacos, diabéticos y de régimen
- Cosmética natural • Aromaterapia
- Complementos (esencias, velas, inciensos, etc...)



DEPORTE

- Alto rendimiento deportivo
- Dietas y entrenamientos personalizados
- Preparación física para oposiciones a cuerpos del estado (Bomberos, Policía Municipal, etc...)
- Estudios metabólicos y de composición corporal (cineantropometrías)
- Suplementación deportiva y ayudas ergogénicas
- Ropa deportiva



CLÍNICA

- Naturopatía / Homeopatía / Iridiología
- Acupuntura • Kinesiología
- Recuperación de lesiones
- Osteopatía • Fisioterapia
- Quiromasaje • Vital-stress
- Masaje deportivo
- Gabinete de estética natural

VALE
MASAJE EN SILLA ERGONOMICA, ó
SUCULENTO OBSEQUIO, ó
15 % DESCUENTO
EN TRATAMIENTO
O COMPRA



NOR EDREDON

Placer en el dormir

GRAN LIQUIDACIÓN

POR CIERRE DE NUESTRA TIENDA DEL Pº ESPERANZA
¡DESCUENTOS DEL 25 AL 70%!

FUNDAS SILLÓN O SOFÁ DEL 25
AL 60% DE DESCUENTO. EJEMPLO:
SILLÓN: DE ~~12.900~~ A 5.160



FUNDAS ARTESANALES PARA
CAMA INDIVIDUAL, BLANCO O
CRUDO: DE ~~54.000~~ A 21.500



IMPRESIONANTES ENCAJES,
ALTÍSIMA CALIDAD EN ALGODÓN
Y VARIAS MEDIDAS: 30% DE DTO.

EDREDONES PLUMÓN
30% DE DESCUENTO



FUNDAS NÓRDICAS
30, 50 Y 75 %
DE DESCUENTO

COLCHAS TAPICERÍA MODELO AMERICANO 135 DE ~~28.000~~ A 16.900 EN ESTAMPADOS A 7.500.
JUEGOS DE SÁBANAS, MANTELERÍAS, CORTINAS, MANTITAS MULTIUSOS, ALFOMBRAS Y MUCHOS
OTROS ARTÍCULOS MÁS, MÍNIMO 25 % DE DESCUENTO. **¡¡NO SE LO PIERDA!!**

Pº Esperanza 3, ☎ 91 517 34 11 (CENTRAL: c/ Blasco de Garay 36, ☎ 91 593 39 39)