

LA Opinión

OCTUBRE 2.001 Ej. Gratuito Nº- 96

☎ 91 474 24 60
c/ Labrador, 18

PEÑUELAS
ARGANZUELA

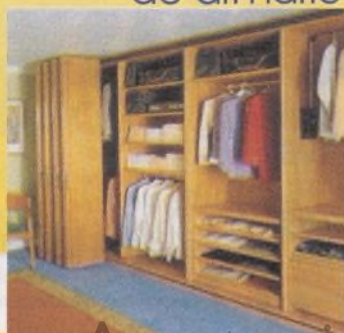
25.000
EJEMPLARES

El Centro dotacional integrado 'Estación Sur' cumple sus primeros tres meses



Decoritesa
PUERTAS BLINDADAS Y DE INTERIOR. REFORMAS

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



28005 Madrid.

C/ Las Cigarreras, 6
☎ 91 539 60 56

SUMINISTROS ELÉCTRICOS
MANZANARES



PRECIOS ESPECIALES
PARA:

- Profesionales
- Comunidades de vecinos



Pº Esperanza, 18 Tel: 91 517 81 30
28005 Madrid Fax: 91 517 81 31

Ayuntamiento de Madrid

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
Mª Carmen Palao
Alberto González

COLABORADORES:

Mª Carmen Martínez
Choni Soto
Laura Rodríguez
Julián Gustems
Rafael Bueno Novoa
Mª Carmen Caballero
Javier Rocandio
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

Sí, es posible parar la guerra, y construir puentes para una nueva humanidad, para una Nación Humana Universal

Ante situación mundial que estamos viviendo, nos parece oportuno reproducir la declaración, del pasado 29 de septiembre, de la Internacional Humanista para un mundo sin guerras ni violencia, para construir una Nación Humana Universal:

"- Ante el horror de la masacre terrorista del 11 de septiembre, que mató a miles de inocentes e hirió la conciencia de toda la humanidad;

- Ante la locura de la Guerra que la administración de Bush ha declarado, apoyada por los gobiernos de la OTAN, la cual desatará una espiral de violencia en la que el 'terrorismo' no sólo no será derrotado, si no que se sentirá motivado en su desarrollo y expansión;

- Ante la presión psicológica, también ejercida por el uso de imágenes violentas e información manipulada, con la cual tratan de obligar a la gente a elegir un bando y alinearse entre estas dos falsas opciones: 'la civilización occidental contra la barbarie islámica'; 'la guerra de la justicia contra la guerra del terrorismo';

- Ante la indignación sin esperanza, la pérdida de valores, y la eliminación de los valores morales y éticos que está empujando a millones de personas a invocar el uso de la misma violencia que está en el origen de tanto dolor y sufrimiento;

- Ante el odio ciego que nubla la mente y hace que la gente identifique al enemigo en 'todos aquellos que son diferentes de mí' y culpe y responsabilice a pueblos y religiones enteras, cuando, en su lugar, estos responsables deberían ser circunscritos e identificados con mayor lucidez, tratando de 'ver' las verdaderas conexiones y el verdadero provocador;

- En reconocimiento de que en el actual y rápido proceso de globalización, lo que ocurre en un lugar tiene repercusiones inmediatas en otros y no habrá 'lugares seguros' si no se responde a las necesidades de cada ser humano, en cada rincón de la Tierra;

- En reconocimiento de que nuestro planeta no podrá soportar una 3ª guerra mundial (en cualquiera de sus variaciones: nuclear, química, bacteriológica o, simplemente, 'infinita') debido a sus limitados recursos, la delicadeza de los balances medioambientales y por la propia evolución de la vida;

- Con la profunda conciencia de que, en la historia de la humanidad, las guerras nunca han solucionado problemas o eliminado las causas por las que comenzaron. Las guerras han sido siempre la más grande fuente de dolor y sufrimiento para la gente, y los únicos 'ganadores' han sido los intereses económicos y financieros conectados con la venta de armas y la tecnología de la muerte;

- Dado que los poderes mundiales han fallado a la hora de dar respuesta y ofrecer soluciones para los problemas de la humanidad (pobreza, hambre, epidemias, destrucción medioambiental, flujos migratorios, conflictos étnico-religiosos);

- Con la absoluta certeza de que la intencionalidad de millones de seres humanos puede detener la locura de unos pocos y generar esperanza y soluciones para estos problemas;

Nosotros, hombres y mujeres, testigos históricos de este atribulado y dramático comienzo del siglo XXI, nos comprometemos a defender:

- La dignidad y singularidad de cada vida, que es individual y pertenece a cada uno de nosotros, y consecuentemente el valor absoluto de cada ser humano, por encima del cual nada puede ser situado o justificado.

- La repulsa ante todas las formas de violencia (física, psicológica, económica, etcétera) y sus expresiones (terrorismo, guerra, discriminación, racismo) sea cual sea la razón que se invoque (religiosa, económica, venganza).

- La afirmación de la no-violencia como una fuerza moral orientadora, a través de la cual una persona, grupo o pueblo mostrará la elevación de sus conciencias y como el único camino viable para la construcción de una 'nación humana universal'.

- El reconocimiento de la diversidad como la más grande y saludable contribución que los individuos, comunidades, pueblos y naciones pueden aportar a este proyecto a través de la unión de sus esfuerzos, la creatividad, la discusión y la reciprocidad.

- El derecho de cada niño, joven o anciano, hombre o mujer, sin importar el color de su piel, su religión o nacionalidad, a construir su propia vida sin miedo a una muerte que otros han decidido por ellos.

- El reconocimiento del derecho, así como la responsabilidad moral y la necesidad de que cada uno decida si desea continuar viviendo y en qué condiciones quiere hacerlo, en su intento de transformar el mundo en el hogar de una nueva humanidad y no en un permanente teatro de muerte que otros organizan para nosotros.

- Nuestra intención inalienable de parar esta guerra, de crear un 'mundo sin guerras', de exigir a los gobiernos que utilicen las inversiones destinadas a la tecnología de la muerte a resolver los problemas que afectan al 80% de la población mundial.

- Nuestro inquebrantable compromiso personal y colectivo de crear foros de participación y comunicación, no sólo para detener las guerras, sino también para hacer explotar la paz en cada rincón del planeta y hacer que las formas más desarrolladas del 'deseo de vivir' se abran paso.

- Nuestra permanente invitación a todos para que participen y se unan a esta construcción, a romper los muros del silencio cómplice o de la frustrante indignación, a reconectar las vías de comunicación y solidaridad, a descubrir que preparar el camino de la nueva humanidad es mucho más fácil de lo que los 'señores de la muerte' quieren hacernos creer"

ASESORÍA JURÍDICA GRATUITA:

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

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 TERAPEÚTICOS
- BAÑOS ANTIPARASITARIOS
- LIMPIEZA ULTRASONICA DE BOCA
- PELUQUERÍA
- ANÁLISIS CLÍNICOS

HORARIO DE CONSULTAS:

- DIARIO:
Mañanas: 10 - 2
Tardes: 5 - 8.30

- SÁBADOS:
Mañanas: 10 - 2

☎ 91 474 53 82

Tf. urgencias:
629 256 141

c/ Divino Vallés, 38
28045 Madrid

Las guerras puñeteras



Evodio
Santos

La guerra es esa cosa que ocurre cuando dos o más personas, dos o más países, etnias o religiones, no se entienden por medios pacíficos. Está regulada por el derecho internacional de reivindicación por la fuerza. Alguien dijo acertadamente que la guerra es "la continuación de la política por otros medios" y puede ser calificada de civil, mundial, de guerrillas, o total, que es cuando se involucran todas las naciones con sus armas bélicas.

Para los militares la guerra es un arte y lleva siempre consigo la victoria, aunque para lograrla no se tengan en cuenta los derechos humanos. Ahora se ha puesto de moda la frase de "guerra humanitaria", término que no acabo de comprender porque tanto las balas pequeñas como las bombas de todo tipo hacen daño, matan y dejan tremendas secuelas. Otra frase que se han sacado de la manga es "daños colaterales", que ya se utilizó en Yugoslavia y hubo miles de muertos por la aviación. Pero lo peor de todo esto es que los políticos creen estar liberando sus conciencias con esas frases. Me parece mucho cinismo por su parte, ¿no? Caen bombas en un colegio, hacen doscientas víctimas, se dicen su frasecita justificativa y se quedan tan anchos.

El terrorismo no es una guerra, ésta hay que declararla, pero es tan demoledor y espantoso, que puede ser el principal camino para la más cruenta. El criminal atentado al pentágono y las torres gemelas fue la chispa de este conflicto, sabemos como ha empezado, pero acabará multiplicado por diez. Los principales protagonistas no son concretamente, Bin Laden y Bush, aunque también, sino los diferentes fanatismos. Hoy se habla mucho de los fundamentalismos islámicos y poco de los occidentales, pero salta a la vista que aunque



**"¿Cuántos
inocentes más
habrán de pagar
por los otros
inocentes que han
caído?"**

hubiera un sólo Dios, parece haber más de uno. Para el Islam es 'nuestro Dios o ninguno'; morir por Alá es resucitar con él, y convencidos de su ayuda declaran otra guerra "la guerra santa". Bush nos habló de democracia y mirando al cielo pidió a su Dios ayuda para vengarse de lo que le hicieron los que creen en otro dios solicitando "justicia infinita", que luego cambió por "libertad perdurable". Si suponemos más de un dios, deben de estar de uñas, y si hay sólo uno debe estar hecho un lío, por no saber como acertar. Pero, sobre todo, tanto el Bin como el Bush -dioses a su manera-, van a emplear las armas que mejor maten. Parar la guerra sería bueno para la humanidad, sólo que ellos la llevan implícita en los genes.

Cada cual puede especular como quiera, a mí el sentido común me dice que nadie que haya perdido un duro tenga que emplear un billete de mil para encontrarlo. ¿Cuántos inocentes más habrán de pagar por los otros inocentes que han caído? Tanto el terror como la guerra que padecemos no tiene pies ni cabeza. Se dice de Bin Laden, y nadie lo pone en duda, que aprendió el oficio en los EE.UU. Dice mi amigo Blas que para este caso sirve el refrán de "Cría cuervos y te sacarán los ojos", se lo podríamos aplicar a Bush.

Menos mal que el Papa no aprueba estas guerras como hicieron otros en la Edad Media, cuando se iba contra el infiel, buscando la liberación de la Tierra Santa para la cristianidad. Estos cruzados justificaban sus desafueros con consignas como "Dios lo quiere" o "Por mi fe", frases inscritas en una cruz adosada al pecho. También durante nuestra guerra civil creo haber oído la frase de cruzada viniendo desde alguna parte del clero.

A mí me parece que a esta guerra, que por ahora es sólo semi-mundial, la podemos catalogar entre económica, estratégica y cruzada: Económica porque Afganistán, tiene materias primas aún sin explotar; estratégica porque los norteamericanos con la disculpa de Bin Laden y sus terrorismos, van a poder sentar sus bases navales y aéreas, como la de Rota; y es también cruzada, porque tanto las religiones occidentales como las orientales están en guerra continua que no cederán ante nada.

Hoy tengo que hacerme estas preguntas: ¿Es un crimen ser católico? ¿Lo es ser mahometano? ¿Han de ser considerados siempre infieles los de otras religiones y deben ser eliminados? Creo que el terrorismo no tiene patria ni religión, y no puede ser justificado bajo ningún concepto.

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

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

GABINETE DE MASAJE TERAPÉUTICO

- Reduce y elimina el estrés, la ansiedad...
- Armoniza y estimula la energía vital.
- Restablece el equilibrio cuerpo-mente.
- Alivia y elimina los dolores de espalda.

G^{ra} Embajadores 5, 2º Int-der. Cita previa: ☎ 626 22 50 51

Escuela de Baile



**"Berta
Guerrero"**

MATRÍCULA GRATUITA
DESCUENTOS ESPECIALES
PROFESORES TITULADOS

- Danza Española
- Ballet Clásico
- Flamenco
- Sevillanas
- Bailes de Salón
- Tango - Funky
- Ritmos Latinos
- Mantenimiento
- Biodanza
- Tai-Chi - Yoga

CLASES PARA NIÑOS Y ADULTOS • HORARIOS MAÑANA Y TARDE

c/ Torres Miranda, 17 • Tlf: 91 473 05 40

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

S,piral

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

CAFE DE YESERIAS

CAFÉ - BAR HELADERIA

Batidos naturales • Raciones
y Tapas variadas • Canapés
Tartas • Helados
Cocktelería tropical

Paseo de Yeserías, 15 • 28005 Madrid
Tlf: 91 474 21 89

SALSERÍAS I y II

PRIMERA CASA EN ESPAÑA

- Las mejores salsas artesanas
- Salsas para Fondée
- Especialidad en patatas fritas
- Carnes y salchichas alemanas
- Platos para llevar

Ronda Toledo, 2 - Pº Olmos, 4 (Puerta Toledo)
28005 Madrid. Tlf: 91 474 12 42



Fernando Puerta

Otras, en cambio, son poco utilizadas por los vecinos

Saturadas algunas instalaciones del



FOTOS: Fotored



Las instalaciones del Centro Dotacional Integrado de Arganzuela "Estación-Sur" que fueron inauguradas el pasado 3 de julio, están ubicadas en los antiguos terrenos de la Estación Sur de Autobuses de la calle Palos de la Frontera, y ocupan un total de 24.000 m². Están formados por un Centro Cultural, un Polideportivo, y un Centro de Mayores. Además cuenta con unos 8.000 m² de zonas verdes y un parque infantil, además de disponer de 500 plazas de aparcamiento.

• El Centro Cultural alberga un salón de actos para 150 personas, una biblioteca, una sala de proyec-

ción, talleres de cerámica y pintura, y una sala de informática.

• El Centro de Mayores cuenta con una sala de televisión y juegos, servicios de podología, peluquería y asistencia médico sanitaria. El Centro de Día dispone de duchas geriátricas y una sala de terapia ocupacional.

• El Polideportivo dispone de un pabellón y dos piscinas climatizadas, un gimnasio, una sala de musculación, una pista al aire libre en la cubierta y una sala de medicina deportiva y fisioterapia. Se imparten clases para adultos, se implementan escuelas infantiles y se realizan actividades para mayores

de 65 años y discapacitados, en las modalidades de acondicionamiento físico-deportivo, fitness, aeróbic, gimnasia suave, natación, baloncesto y voleibol. Además se pueden practicar las modalidades de natación, musculación o bádminton y los nuevos servicios de psicomotricidad, fisioterapia y medicina deportiva.

Opinión de los vecinos

Los vecinos siempre han entendido que la zona necesitaba de estas instalaciones culturales, sociales y deportivas que han venido a atenuar el déficit de equipamientos que arrastra nuestro distrito desde

"Los vecinos se muestran satisfechos con las instalaciones del Centro aunque se lamentan de que ya haya actividades saturadas como ocurre con la natación"

hace años, y se encuentran satisfechos con estas actividades de ocio y deporte, aunque las entienden todavía insuficientes y se lamentan de que haya instalaciones que ya están saturadas. La natación, puede

Centro dotacional integrado 'Estación Sur'



ser seguramente la actividad más utilizada, pero también la que más críticas recibe. Desde el primer momento se han considerado pequeñas las dos piscinas climatizadas en relación al número de

vecinos que acuden a utilizarlas. Es frecuente encontrar a 6 o 7 personas nadando por la misma calle. Además se consideran desaprovechadas por no abrir sus instalaciones al público los fines de semana.

PROGRAMA DEPORTIVO

- **Actividades Físico-Deportivas Adultos**
 - Acondicionamiento físico - deportivo
 - Fitness
 - Gimnasia suave
 - Aeróbic
 - Curso de aprendizaje básico
 - Natación nivel 1 y 2
 - Natación para embarazadas
 - Acuacrobic
 - Natación de compensación
- **Actividades Físico-Deportivas mayores de 65 años**
 - Actividad física
 - Actividad acuática
- **Natación para Discapacitados Físicos**
- **Actividades Físico-Deportivas Infantiles**
 - Curso de aprendizaje básico
 - Natación nivel 1 y 2
 - Natación para peques
 - Escuelas deportivas en proyecto mediante convenios de colaboración: (Escuela deportiva de voleibol, baloncesto, y fútbol - sala)
- **Centro de Atención Deportiva Infantil**
 - Programa de atención
 - Servicio de psicomotricidad
- **Servicios de Salud**
 - Programa de reconocimientos médicos (básico y especial)
 - Programa de acondicionamiento cardiovascular
 - Programa de fisioterapia

JRMUSIC
DISCO TIENDA LATINA LOCUTORIO

Una gran variedad de lo último en Música Latinoamericana

DESCUENTOS ESPECIALES A D'JS

SALSA • MERENGUE • BACHATA CUMBIA • VALLENATO Etc...

c/ Sebastián Elcano 21 • 28012 Madrid
Tel: 91 527 18 60. Fax: 91 527 49 83
jrmusic21@hotmail.com

Clínica Dental Salud 2000

Cuidamos de la Salud Dental de su Familia

Especialidades:
Ortodoncia
Endodoncia
Odontopediatria
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 VIDEO DIAGNÓSTICO

SETEL S.A.
EQUIPAMIENTO SISTEMAS OFIMATICOS
DISTRIBUIDOR OFICIAL EN MADRID

ALQUILER Y VENTA DE COPIADORAS
SERVICIO TÉCNICO

AGFA MINOLTA LANIER TOSHIBA

Jaime el Conquistador, 24
Tlfs: 91 517 71 00
91 517 03 58
Fax: 91 517 56 80
28045 Madrid

PRESENTANDO ESTE ANUNCIO 10% dto.

DARIO LEIRADO REY, S.L.
MORATINES, 21
Tlf y Fax: 91.474.33.98
Construcciones Leirado

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

GRANDES DESCUENTOS

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

PINTURA - PARQUET
CERRAJERÍA
CARPINTERÍA
FONTANERÍA
ELECTRICIDAD



Maricarmen
Caballero

Conocer las claves de la comunicación humana es una llave importantísima para poder llevar a cabo nuestros propósitos, ideas

e iniciativas. Debemos aprender a reprogramar todo lo negativo que aflora a nuestras mentes inconscientes con actitudes positivas.

¡Sonríe!, que es gratis



Hay quien habla de la mala o la buena suerte. Una buena forma de comprender lo que nos rodea para tener buena suerte es, por ejemplo, practicar la sonrisa. Es la forma más barata y sencilla de cambiar el mal humor que, de tanto practicarlo puede llegar a hacerse crónico en nuestras vidas y puede cambiar el rictus de nuestro rostro. Es peor eso que la generación de arrugas que tanto tememos con el paso de los años. La verdadera belleza nada tiene que ver con los atractivos físicos, es una cosa muy distinta y profunda que brota del interior ser humano.

Sonríe cuando estés a solas, cuando abras los ojos por la mañana ante el amanecer de cada día, sonríe cuando vayas por la calle, al conducir tu coche... y ante cualquier adversidad que pueda surgir en tu vida o cuando te dirijas a alguien. Contribuirás a alejar el mal humor del otro.

"La sonrisa es el yoga de la boca" creo que la frase es de un sabio oriental, yo me limito a

añadir que, si eres capaz de mantener la sonrisa los resultados pueden ser sorprendentes. ¿Por qué no probar a hacerlo? Es muy sencillo y saludable, además de barato.

"La sonrisa es la forma más barata y sencilla de cambiar el mal humor que, de tanto practicarlo, puede llegar a hacerse crónico"

GESTIÓN HOGAR

Inmobiliaria

PISOS

Inmobiliaria

ZONA J. CONQUISTADOR

Quinta planta con ascensor.
70 m². 2 dormitorios.
Exterior. Para actualizar.
Cocina y salón grandes.
☎ 91 468 43 02
23.300.000 pts

ZONA FERROCARRIL

Estudio 25 m² de vivienda
más 8 m² de patio.
Para entrar a vivir.
☎ 91 539 19 91
11.000.000 pts

ZONA EMBAJADORES

30 m². 1 dormitorio.
Para entrar a vivir.
☎ 91 468 43 02
11.700.000 pts

ZONA MDEZ. PELAYO

74 m². Sexta planta.
Exterior. Tres balcones
a la calle. Ascensor.
☎ 91 539 19 91
29.000.000 pts

ZONA BEATA M^a ANA

Ático de 75 m² de vivienda.
2 dormitorios. Salón de 28 m².
2 baños. Cocina amueblada.
Terraza de 35 m² incorporada
a la vivienda, y terraza en parte
superior de 78 m².
☎ 91 468 43 02
49.000.000 pts

DELICIAS

Apartamento.
Todo reformado, de lujo.
Finca rehabilitada.
Tercera planta.
☎ 91 539 19 91
16.000.000 pts

LEGAZPI

60 m².
2 dormitorios. Segunda
planta. Todo reformado.
☎ 91 468 43 02
20.000.000 pts

SANTA M^a CABEZA

85 m². 3 dormitorios.
Parquet. Reformado.
☎ 91 539 19 91
24.500.000 pts

ZONA PUENTE PRAGA

75 m².
Tres dormitorios.
Para entrar a vivir.
☎ 91 468 43 02
28.000.000 pts

GTA. STA. M^a CABEZA

130 m². 4 dormit. 2 baños.
2 terrazas acristaladas.
Calefacción central.
Portero físico.
Segunda planta
con ascensor.
☎ 91 539 19 91
41.000.000 pts

Ferrocarril, 14
☎ 91 468 43 02
Fax: 91 468 69 56
28045 Madrid

Mtnez. de la Riva, 11
☎ 91 478 42 57
Fax: 91 478 60 97
28053 Madrid

NO TIRES TU DINERO.
SERÁS PROPIETARIO,
NO INQUILINO.
FINANCIACIÓN
HASTA EL 100 %

ABRIMOS SÁBADOS POR LA MAÑANA



SEAT

YERAUTO, S.A.

• Comercial:

Carmen Cobeña, 18
(semiesquina P^o Yeserías, 9)
Tel: 91 474 80 55

• Sucursales:

Ferraz, 8. Tel: 91 547 52 91
Juan Duque, 26. Tel: 91 364 38 80

• Talleres y Recambios:

Juan Duque, 28. Tel: 91 364 38 80



Razones para seducir.

OFERTA ESPECIAL PARA
TODOS LOS LECTORES
DE ESTA REVISTA

FREIDURIA DE GALLINEJAS

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

Ayuntamiento de Madrid



Psicóloga

Luz
Rodríguez

La menopausia es una etapa de la vida de la mujer; no una enfermedad, aunque debido al cese de la actividad hormonal pueden aparecer una serie de alteraciones; para ayudar a los cambios que la mujer presenta en la etapa de la postmenopausia y menopausia deben desarrollarse medidas de carácter preventivo y tratamiento adecuados. La menopausia al igual, puede conllevar crisis personales, de pareja y sociales que afectan psicológicamente a las mujeres y requieren información y atención profesional especializada.

"La menopausia suele acompañarse de diversas modificaciones psicológicas como son los trastornos del sueño, la fatiga, aumento de preocupaciones, sentimientos de tristeza, ansiedad..."

Es importante tener información correcta, saber qué está pasando y por qué, qué va a suceder y cómo se puede actuar para mantener siempre una actitud positiva, no sólo en la menopausia sino en cualquier otro momento.

Algunas mujeres, normalmente aquellas en las que su sistema hormonal ha ido cambiando gradualmente hasta que la menstruación llega a desaparecer del todo, tienen muy pocos problemas a la hora de la menopausia; otras experimentan desajustes menstruales y un desequilibrio muy brusco que les ocasionan francas molestias, casi el 80% de las mujeres experimenta algún cambio, el que lo vivan con más o menos intensidad, con

más o menos molestia va a depender de la historia de cada mujer. Por

tanto aunque hablemos de características generales y problemas comunes, vamos a encontrarnos con personas muy distintas unas de otras, que han vivido diferentes experiencias. Asimismo, con la edad pueden aparecer algunas enfermedades, no relacionadas con la menopausia, que afectan a nuestro estado de salud y que pueden influir también en el estado de ánimo. Si a esto le unimos la pérdida de algún ser querido y las ideas negativas sobre la menopausia que genera la sociedad (pérdida de feminidad, de la capacidad de ser madre, que ya no se pueden tener relaciones sexuales, etc) tenemos una serie de acontecimientos que nos asaltan y que en muchas ocasiones nos desbordan y nos hacen sentirnos mal.

El fenómeno de la menopausia suele acompañarse de diversas modificaciones orgánicas y psicológicas. Algunos de los cambios que suceden al inicio del tiempo climatérico, son los sofocos. Y como cambios psicológicos destacan los trastornos del sueño, la fatiga, aumento de preocupaciones, sentimientos de tristeza, ansiedad...

El cómo le afectan a una mujer estos cambios depende de si sabe afrontarlos o no. Algunas de las circunstancias que favorecen la depresión son



los llamados factores de riesgo y entre ellos están los siguientes: baja autoestima, creencias erróneas sobre sí misma y el mundo, estilo de vida con pocos aspectos positivos y satisfacciones, escasez de habilidades sociales y de apoyo social, no saber solucionar problemas, estrategias de afrontamiento inadecuadas, sentimiento de tener falta de atractivo sexual.

Pero la relación entre estos factores y la depresión no es inevitable; si aprendemos como afrontar los cambios, solucionar problemas, y además combatimos aquellos cambios físicos que nos incomodan, podemos conseguir que el malestar sea mínimo o que, incluso, desaparezca.

Para empezar es importante que adoptemos una visión positiva.

Igualmente es conveniente que

no nos aislemos y busquemos compañía en otras personas con las que podamos hablar. Es el momento ideal para adoptar hábitos de vida saludables tanto en la alimentación como en el ejercicio. Recuerda que ahora tenemos más tiempo para nosotras mismas. En cuanto a los aspectos sexuales, ahora es el momento de vivir una sexualidad plena y centrada en nuestros deseos y emociones.

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

REMBRANDT GESTIÓN INMOBILIARIA

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

Tel: **91 474 81 00**

FINANCIACIÓN 100 %

PISOS EN VENTA:

PLAZA ELÍPTICA

60 m². 2 dormitorios.
Calefacción y agua por gas natural.
Cocina amueblada con tendedero.
Reformado a estrenar.

14.000.000

EMBAJADORES

45 m².
2 dormitorios.
Reformado a estrenar.

17.000.000

CALLE ERCILLA

Apartamento lujo. 55 m².
Ascensor. Portero físico.
Calefacción central.
Para entrar.

23.000.000

MARQUÉS DE VADILLO

70 m². Portal lujo.
2 dormitorios.
Ascensor
Impecable.

23.000.000

DELICIAS

80 m². 3 dormitorios.
Cocina amueblada.
Gas natural. Ascensor.
Para entrar.

24.000.000

EMBAJADORES

80 m² útiles. 3 dormitorios.
Baño completo.
Ascensor. Buena finca.
Para entrar.

29.000.000

PASILLO VERDE

80 m². Lujo. 2 dormitorios.
Baño completo. Salón con miradores.
Gas natural.
Finca de 5 años. Impecable.

31.000.000

PLAZA PEÑUELAS

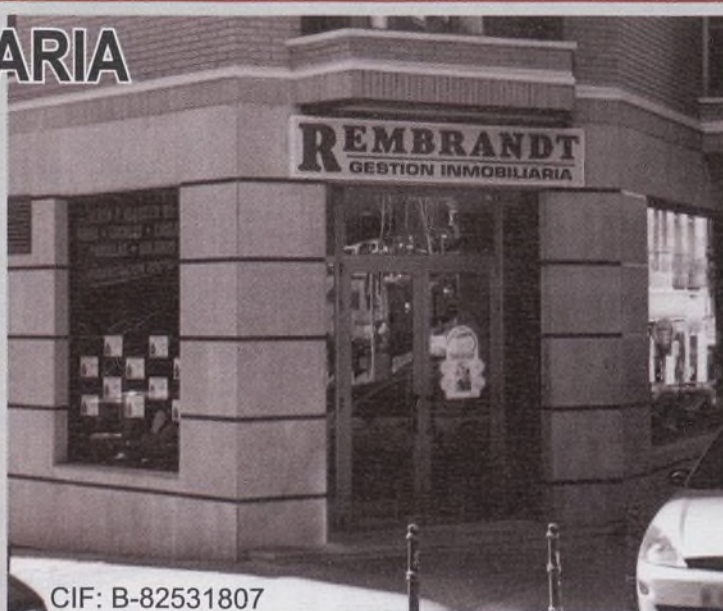
Lujo. 115 m². 4 dormitorios.
2 baños. Ascensor.
Portería. Exterior.
Garaje opcional.

37.500.000

PASEO DE LA ESPERANZA

Lujo. 110 m². 4 dormitorios. 2 baños completos.
3 armarios empotrados. Ascensor.
Portero físico. Exterior.
Garaje incluido.

39.500.000



CIF: B-82531807

Pº SANTA MARÍA DE LA CABEZA

75 m² útiles. 3 dormitorios.
Salón independiente.
Ascensor. Portero físico.
Exterior. Reformado a estrenar.

31.000.000

CALLE ERCILLA

Lujo. 118 m². 3 dormitorios. 2 baños completos.
4 armarios empotrados. Aire acondicionado.
Garaje para dos coches. Exterior. Finca de 8 años.
Para entrar.

44.000.000

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



Fernando Puerta

Los Vecinos OPINAN

En esta ocasión, hemos querido preguntar a los vecinos acerca de las instalaciones del Centro Dotacional Integrado 'Estación-Sur' que ha cumplido tres meses de funcionamiento desde que fue inaugurado el pasado 3 de Julio.



Bartolomé Marín

¿Qué le parecen las instalaciones del Centro Dotacional Integrado 'Estación-Sur'?



Sara

"La verdad es que sólo conozco la piscina y está bastante bien. Pero claro, todo es nuevo. Y cuando todo es nuevo, todo resulta bastante agradable. Ya veremos si lo mantienen así mucho tiempo. Ahora no nos podemos quejar, dentro de un año me lo vuelves a preguntar"



Marisa

"Las instalaciones están bien, todo está muy nuevo. Ante, aquí por el barrio, no había nada y tenía que ir a Plaza Castilla. Estoy apuntada a natación y vengo dos veces por semana. La piscina quizás sea un poco pequeña"



José Juan

"Conozco la piscina que deja un poco que desear en cuanto a espacio y detalles. Por ejemplo no hay una ducha interior. Uno tendría que salir duchado de los vestuarios. Lo positivo es que tenemos la piscina cercana, en el barrio"



Eugenia

"La piscina está fatal, es muy pequeña, hay mucha gente y además el horario es muy limitado porque no abre los sábados y domingos. Ya que han hecho estas instalaciones, se podrían aprovechar mejor. En Julio, recién inaugurado, se podía nadar, pero ahora es imposible, hay hasta siete personas nadando por calle"



Mª Paz

"Solamente usamos la piscina. El niño, está muy contento. Tiene el problema de que las madres no podemos pasar con los niños varones ni los padres con las niñas, y hay veces que para ellos es un poco engorroso el cambio de ropa y no les puedes echar una mano. Debería haber un espacio para estas edades que todavía no se apañan bien en donde pudieran pasar los padres"



Gregorio

"Es un Centro muy bien aprovechado para los vecinos. Vienen al gimnasio, a la piscina, a pintura,... Pero todavía hay instalaciones que están poco ocupadas, aunque hay otras como la piscina que sí está muy ocupada"



Víctor

"Conozco el pabellón de parquet, en donde entrenamos al voleibol, y la pista está muy bien. Por lo que veo, las otras instalaciones están también muy bien, aunque quizás la piscina sea algo pequeña"



Francisco

"Las instalaciones están muy bien, pero somos mucha gente en este barrio y esto se ha quedado pequeño, como todo lo que hacen en Madrid. Yo voy concretamente a la piscina y es muy pequeña; no hay calles suficientes, vamos seis personas por cada calle... Si quieren que la juventud haga deporte tienen que poner más medios"

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



Plaza Campiño Mundo Nuevo, 8 (esq. c/ Arganzuela) • Tf: 91 468 78 98

VIDEO
COMPRA V.G.V. VENTA
CAMBIO

El mayor surtido en películas comerciales y xx

Disponemos del mejor surtido en DVD para su venta y cambio

También cambiamos sus películas y DVD



Diseños exclusivos

5 años de garantía Aenor

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



Pilar del
Pozo Yuste

SÁNCHEZ

Apellido derivado del nombre de Sancho. Existen distintas casas solares sin relación entre sí. Muy extendido por la Península e Hispano-América.

Han probado su nobleza en las Ordenes Militares de Alcántara, Calatrava, Carlos III, San Juan de Jerusalén y Santiago, en las Reales Chancillerías de Valladolid y Granada, y en la Real Audiencia de Oviedo. Luis Sánchez era Tesorero General del Rey en el 1500. Fernando Sánchez de Castro (?-1275) era Infante de Aragón.

Sus armas: escudo partido, primero en campo de gules castillo de plata superado de una estrella del mismo metal; y segundo brazo armado con cinta de plata con el lema "AVE MARÍA GRATIA PLENA" en sable, en campo de sínople. Los de Asturias llevan: en campo de plata, cuatro bandas de gules y brochante, un león rampante azul. Lo de Castilla: escudo partido, primero en campo de gules una torre de plata sin homenaje, de la que sale un brazo armado portando en la mano bandera de oro con una cruz de gules; y segundo, pendón con caldera de oro, en campo de azur.



Han llevado este apellido: el religioso turo-lense Antonio Sánchez Muñoz (?-1318), el religioso castellano Rodrigo Sánchez de Arévalo (1404-1470), el poeta de Ecija Garci Sánchez de Badajoz (1460-1520), el religioso y dramaturgo de Talavera la Real, Diego Sánchez de Badajoz (1479-1549), el militar Hernán Sánchez de Badajoz (1489-1546), el conquistador de Fuenterrabía Juan Sánchez de Vizcaya (1510-?), el conquistador Gonzalo Sánchez Garzón (1512-1591), el pintor castellanense Alonso Sánchez Coello (1531-1588), el pintor toledano Juan Sánchez Cotán (1560-1627), el marino gallego Victoriano Sánchez-Barcáiztegui (1826-1875), el matador de toros Ignacio Sánchez Mejías (1891-1934), el historiador madrileño Claudio Sánchez Albornoz (1893-1985) y el escritor madrileño Fernando Sánchez Dragó (1936) entre otros muchos.

LA CAJA DE MÚSICA



GUILDHALL
SCHOOL
of
Music
&
Drama

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

CONSIGA EL TÍTULO SUPERIOR DE MÚSICA

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

GRADOS: ELEMENTAL, MEDIO Y SUPERIOR

- INICIACIÓN A LA MÚSICA
- EDUCACIÓN INSTRUMENTAL POR OCIO

PRESENTANDO
ESTE ANUNCIO:
50% DE DTO. EN
MATRÍCULA

ACADEMIA DE MÚSICA

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

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

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

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

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)	1.200

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

Dr. Patricio Baeza
MIEMBRO DE:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA
Y CIRUGÍA COSMÉTICA

IMPERIAL ESTETIC
CONSULTA MÉDICA

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

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

Definitiva

INFORMACIÓN
GRATUITA

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

BRAZOS (MUJER)



MUSLOS (MUJER)



MENTÓN (MUJER)





Julián
Gustems

La otra tarde me abordaron dos señoras con el tema de la Biblia. Yo respeto las ideas que mueven a las buenas personas, pero me irrita que intenten convencerme de algo que siempre he puesto en duda. Me refiero al tema de la creación del mundo, algo tan misterioso como fantástico.

—Alguien debió crear el mundo, ¿no? —Me pregunta una de las señoras—. Porque el mundo no se hizo solo, ¿no?

Me admira la buena fe de la buena gente y yo le respondo que si aceptan que Dios se hizo solo, ¿por qué no aceptar que la tierra se hizo sola, que es más fácil?

—No es lo mismo, señor. —intenta convencerme la otra señora.

Para hablar sobre el tema las invito a un café. Les brillan los ojos ante la posibilidad de llevarme a su camino que para ellas, es el único camino creíble. No les niego que me avergüenza mi falta de fe en estos temas. Tener fe es cosa importante, pero cada cual resume la filosofía a su gusto. Pero analicemos fríamente: todas las religio-

nes parten de un mismo principio; un ser extraordinario hizo con sus manos el mundo. Todas las religiones están basadas sobre este mismo argumento, aunque yo veo la cosa de distinta manera. ¿Cómo pensar que un ser lleve a cabo la ingente tarea de crear, con sus propias manos, al mundo? Se me hace difícil pensar que alguien se tomase la molestia de colocar aquí las montañas, allá los ríos, acullá los mares inmensos. ¿Es acaso el dios un arquitecto, un albañil o un fontanero? No puedo creer que el mundo se haya hecho a base de colocar las montañas, las piedras, las nubes y, al final, al hombre, como si se tratase de crear una ciudad, con sus calles, sus paseos y sus plazoletas. Hacer de la nada un mundo es algo imposible de situar en mi imaginación. No puedo creer que ningún ser —por más extraordinario que

Todas las razones



bing-bang, que tampoco me entra en la cabeza, pero que la mayoría de científicos lo avalan. Quiero creer que una explosión fue el comienzo o el origen de este mundo donde estamos y que los dioses, a quienes hemos confiado la creación, no son más que meros reflejos de nuestra enfe-

brecida mente.

Les digo todo esto a las dos mujeres y me miran como si fuese un diablo tentador. Rehúsan que les pague el café y salen a paso ligero en busca de alguien menos difícil que yo. Pero los transeúntes pasan de largo, no les hacen caso, no quieren ser abordados con temas que no les interesan. Y eso me tranquiliza, pues pienso que acaso yo no soy tan descreído y que si ofrezco mi teoría, sin malicia, otros se callan. En el fondo ahí están con sus creencias. Más o menos como yo, sospecho.

“Los dioses, a quienes hemos confiado la creación, no son más que meros reflejos de nuestra enfebrezida mente”

fuese—, se haya dedicado a la albañilería para hacer de la tierra una vivienda donde reposar. Un dios no puede rebajarse a utilizar el yeso o el cemento para crear un mundo y, aunque las religiones se copiaron de esta imagen, creo que la tierra se formó con eso del

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.**

Pº ACACIAS

Atico de 35 m² de terraza. 40 m² útiles de vivienda. Luminoso. 1 dormitorio. Cocina totalmente amueblada. Gas natural individual. Totalm. reformado.

18.900.000.-
(113.591,29 €)

EMBAJADORES

125 m² útiles. Exterior. Baño. Amplia cocina. Gas natural. Aire acondicionado. Perfecto estado. Cerca del Metro.

47.000.000.-
(282.475,69 €)

Sª Mª CABEZA

75 m² útiles. 3 dormitorios muy amplios. Un baño. Cocina con tendedero. Gas natural. Aire acondicionado.

28.500.000.-
(171.288,45 €)

Sª Mª CABEZA

70 m² útiles. 3 dormitorios. Armarios empotrados. 1 baño. Cocina con tendedero. Calefacción Central.

27.000.000.-
(162.273,27 €)

ANTº LÓPEZ

Estudio de 35 m² abuhardillado. Cocina americana. Totalm. reformado. Persianas de PVC. Antigüedad del edificio: 30 años. Fachada ladrillo visto.

12.000.000.-
(72.121,45 €)

EMBAJADORES

Piso de 40 metros. 2 dormitorios. Interior. Muy luminoso. Reformado.

15.500.000.-
(93.156,88 €)

Sª Mª CABEZA

A la altura de la calle Peñuelas. 58 m². 2 dormitorios. Gas natural. Parquet. Reformado.

16.800.000.-
(100.970,03 €)

LEGAZPI

Nueva construcción. 90 m². 2 dormitorios. 2 baños. Armarios empotrados. Mirador en el salón. Piscina. Sauna. Gimnasio. Garaje y trastero.

36.000.000.-
(216.364,36 €)

Lo que estaba buscando



91 517 81 06

EMBAJADORES, 88 • www.boxservices.es

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

AUTO MECÁNICA PRAGA

- TALLERES MECÁNICOS
- REPARACIÓN DE AUTOMÓVILES

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



DECORANI

- * DECORACIÓN
- * REFORMAS
- * DISEÑO

REFORMAS EN GENERAL

TARIMAS • COCINAS • BAÑOS • F. ARMARIOS

C/ CANARIAS, 22 • TF: 91 528 33 23

Abrazo mundial 2001



Este año, el 'Abrazo Mundial' está dedicado a la actividad física y la **salud mental**. Porque ningún país, ninguna persona es inmune a los trastornos mentales, y su repercusión en los planos psicológico, social y económico es enorme.

El pasado jueves 4 de Octubre se celebró el 'Abrazo Mundial' correspondiente a este año. En Madrid, su **Ayuntamiento** junto con la **Asociación Edad Dorada Mensajeros de la Paz**, coordinaron las actividades que condujeron a la realización de la caminata de ese día con la que nos reunimos miles de personas del mundo entero para expresar nuestra voluntad de promover los beneficios de la actividad física sobre la salud corporal, psíquica y social, principalmente entre las personas mayores. Salimos de la Plaza de la Villa, recorriendo la calle Mayor hasta la calle de Bailén, se continuó en dirección al Palacio de Oriente y llegamos al Templo de Debod, donde varias personas del mundo del deporte nos dirigieron unas palabras.

acontecimiento de promoción de la salud de las personas de edad y sus comunidades, poniéndose de manifiesto su importancia en la **II Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento**, que tendrá lugar en Madrid en abril de 2002, (veinte años después de la Asamblea Mundial de 1982), dedicada al examen de los resultados de la Primera Asamblea Mundial de las Naciones Unidas y a la adopción de un plan de acción revisado, y de una estrategia a largo plazo sobre el envejecimiento en el contexto de una sociedad para todas las edades. El 'Abrazo Mundial', iniciativa de la OMS, consiste en una cadena de caminatas y celebraciones locales que rodean el mundo durante 24 horas. Pone de relieve los beneficios del caminar y de la actividad física, a la vez que constituye una recreación para todas las generaciones.

El primer Abrazo Mundial tuvo lugar en 1999 durante el Año Internacional de las Personas

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) ha adoptado esta expresión para referirse al proceso de aprovechamiento y optimización de las oportunidades que favorecen el mantenimiento del bienestar físico social y mental a lo largo de toda la vida, y que tiene como fin aumentar la esperanza de vida sana y la calidad de la vida en la edad avanzada.

Entre todos contribuimos a que el 'Abrazo Mundial' sea un gran

Gerardo Luna



Mayores, de las Naciones Unidas. Participaron 93 países. El acontecimiento se volvió a celebrar en 2000 con gran éxito, participando más de 1000 municipios en todo el mundo. Y la **Organización Mundial de la Salud** invita a todo el mundo a participar del 'Abrazo Mundial'.

SEGUIR ACTIVOS PARA ENVEJECER BIEN

Lo que significa: aprovechar y potenciar todas las posibilidades que favorecen el bienestar físico, social e intelectual, así como las oportunidades de la vida, con el fin de aumentar la esperanza de vida sana en la edad avanzada.

En la actualidad 590 millones de personas, superan los 60 años, esa cifra se duplicará y llegará a 1.200 millones de personas. En el último decenio, la esperanza de vida ha aumentado, especialmente en los países en desarrollo, donde actualmente viven alrededor del 60% de las personas de 60 años o más.



¡¡¡NO HAGA MÁS LAS CAMAS!!!

(Sábana, manta y colcha en una sola pieza)

EL PLACER DE DORMIR LO ENCONTRARÁ EN...

NOR EDREDON



JUEGOS DE FUNDAS:
25% DTO.



FUNDAS ARTESANALES
O COLCHAS: 60% DTO.

Un tercio de nuestra vida lo pasamos durmiendo, y un buen descanso proporciona la energía necesaria para enfrentarnos a la jornada diaria.

- Descubra el lujo de dormir entre 'nubes...'
- Despierte con la sensación de descanso que proporciona dormir sin el peso de mantas, colchas, etc.
- Y... si cree que es imposible hacer la cama en 30 segundos... ¡¡¡INFÓRMESE!!!

OFERTA MENSUAL:

- MANTELERÍAS
 - JUEGOS DE SÁBANAS
- Del 15 al 40% de dto.

FUNDAS DE SILLÓN Y SOFÁ

Cambie la decoración de su hogar en un PLIS-PLAS con nuestras fundas de diseños en cuadros, rayas, estampados, etc, en 1, 2, 3 y 4 plazas. (Se colocan en un periquete y son totalmente lavables en lavadora)



La corrala de Embajadores



La envidia estaba allí. En la corrala del barrio los dos patios tenían gran actividad y bullicio. Casi todas las tardes de verano, la gente solía sentarse en las galerías huyendo del ambiente caldeado del interior de sus viviendas. Los comentarios siempre versaban sobre la estación del año para acabar derivando en otras quejas contrapuestas, o conformándose por la suave temperatura al llegar las primeras sombras del atardecer, después de cada jornada asfixiante.

—Sólo que es un poco bizca, —decía una mujer del segundo piso a su vecina más próxima—. Por más que se componga, lo del ojo no se lo arregla nadie. Es mona de cara, pero mira tan revirado..., como dice mi Joaquín.

—Y es una fresca. —Añadía la otra—. Ni mi Felipe ni el Antonio le quitan el ojo de encima, claro, con esas minifaldas, la muy... ¡bueno, me callo!, me callo, porque no sé lo que iba a decir.

La joven peluquera, que era el objeto momentáneo de las críticas, se arreglaba mucho, lucía su cuerpo y vivía bien con lo que sacaba de su local, donde acudían a peinarse la mayoría de las vecinas, aunque luego algunas la despellejaran con sus intolerancias por llevarse la mirada de los hombres a su paso. No la criticaban con odio, pero sí con desparpajo.

—No me quieren. No me quieren. —Se dolía la joven Sonia ante su amiga cuando ésta le hablaba, durante el almuerzo, de los últimos cotilleos recogidos al vuelo la tarde anterior—. Ya sé por qué me envidian.

—No se lo tengas en cuenta. Lo hacen igual con todo el mundo, es su modo de vivir, —añadió la otra—. En cuanto alguien destaca por algo se lleva toda la carga del veneno que sus lenguas son capaces de generar, en ese modo de hablar castizo y pícaro que sacan fuera.



Pedro Mateos

—Son tan retorcidas como la piel del demonio. Me tienen celos porque no soy de aquí, por mi juventud o porque tengo más futuro que ellas, por mis ropas nuevas y los buenos dineros en el banco. Pues mira, ¡que se fastidien!

—Si en el fondo no sienten lo que dicen, mujer. Hoy la toman contigo y mañana ya no se acuerdan. —Le aclaró la amiga.

—Pues a mi Felipe me gusta, ¿sabes? Es un buen chico y muy cariñoso. No me lo imagino amparado por las faldas de una madre tan cotilla y critica. Si ella supiera que somos medio novios y nos vemos a escondidas... le voy a proponer que nos vayamos a vivir a otra casa y a otro barrio, para que reviente.

“Los madrileños auténticos nunca le hacen daño a propósito a sus semejantes. Actúan sin malicia. Dan nobles zarpazos como los felinos a sus hijos, quizás de ahí les venga el sobrenombre de gatos que reciben”. Le vino a decir la mujer del portero al oír sus quejas.

Días después Felipe le contaba que las madrileñas saben bien sacar las uñas, pero también saben esconderlas perfectamente, suavizando sus garras para las caricias, cuando les conviene. Sólo que, a veces, la envidia suele hacer que se afilen sus uñas de gata.

MUEBLE CONFORT 21

NUEVA EXPOSICIÓN EN DORMITORIOS DE MATRIMONIO

Lo mejor para su casa



Somos fabricantes



GRAN
SURTIDO
EN MUEBLE
AUXILIAR

FINANCIACIÓN
HASTA 36 MESES
SIN ENTRADA

DISEÑO Y PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
ELECTRODOMÉSTICOS A PRECIO SIN COMPETENCIA



MONTAJE
Y PORTES
GRATUITOS
(EN MADRID)

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

Tarde joven

Junta
Municipal
de
Arganzuela



Los sábados de 17,30 a 21,30 horas, a partir del 6 de octubre el centro cultural Casa del Reloj se abre para ti. Aquí tienes un espacio donde reunirte con los amigos y además puedes disfrutar de Sala de Internautas, Sala de videojuegos, Sala de estudio y Sala de exposiciones. Talleres de Clwon y Mimo, Maquillaje, Risoterapia, Técnicas de estudio, Baile moderno, Técnicas para ligar, Abalorios de hilo, collares y pulseras. Para cualquier información referente a la Tarde Joven "Arganzuela Ven" dirigirse a la oficina de Información Juvenil, martes, jueves y viernes de 17 a 20 horas en la Casa de la Juventud, Paseo de la Chopera, 10.

AGENTE DE IGUALDAD

Servicio de atención e información para mujeres. Con motivo de la aprobación del Plan de Igualdad de Oportunidades entre Hombres y Mujeres del Municipio de Madrid, el Ayuntamiento, a través del Área de Promoción de la Igualdad y Empleo, ofrece este servicio. Asesoramiento de recursos a todos los niveles (formación, empleo, salud, derechos...), talleres, cursos y charlas. Infórmate en el Centro de Promoción de Igualdad, situado en las Nuevas Dependencias del Centro Cultural "Casa del Reloj". Teléfono: 91 588.61.18, de lunes a viernes de 9 a 11 y los lunes de 16,30 a 19 horas.

CORAL DE ARGANZUELA

Se necesitan voces masculinas y femeninas. Los interesados deberán acudir lunes y miércoles al auditorio de las Nuevas Dependencias del Centro Cultural, de 19 a 21 horas.

BIBLIOTECA DEL DISTRITO

En la calle Arganda nº 12, se encuentra situada la Biblioteca de nuestro barrio "Pío Baroja", en la cual puedes encontrar todo tipo de libros de consulta o lectura, al ser una biblioteca muy bien dotada donde puede acceder todo el vecindario. Leer es una forma fácil y entretenida de adquirir cultura y conocimientos.

Abierta de lunes a viernes de 8,30 a 14,30 y de 15 a 21 horas.

FOTORED

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



Grandes ofertas en revelados y carretes

Pº Delicias, 10. ☎ 91 539 11 74



CICLOAEROBIC	TAI-CHI
AEROBIC	CHI-KUNG
MUSCULACIÓN	MASAJE
CARDIOVASCULAR	RAYOS UVA
MANTENIMIENTO	TAQUILLAS

Termas y Taquillas gratuitas

OFERTA EN MATRÍCULA + REGALO

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

PRESENTANOS ESTA REVISTA Y TE DAREMOS UN REGALO

HERBOLARIO EL TRÉBOL

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



Ahora en

PESO FORMA

con nuestro analizador de composición corporal, sabrás tu nivel de grasa, si retienes líquidos, tu metabolismo, etc...

Llámanos e infórmate:
☎ 91 474 28 30

- Flores de Bach
- Reflexología podal
- Extenso surtido de libros

SERVICIO A DOMICILIO GRATUITO
SE ADMITEN TARJETAS DE CRÉDITO

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

TODOS LOS MESES DEMOSTRACIONES GRATUITAS DE COSMÉTICA NATURAL

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

¿A qué llamamos 'legionella'?

Por explicarlo brevemente podemos decir que la bacteria Legionella fue descubierta en 1976 como el agente responsable de producir una enfermedad pulmonar grave en el hombre. Se produjo en un hotel de Filadelfia y afectó a 182 asistentes a una convención de la Legión Americana, así, se la denominó Legionella pneumophila o "enfermedad del legionario".

Legionellae es un género de bacterias del que se han identificado actualmente diferentes especies (40), entre las que cabe destacar a Legionella pneumophila por ser la causante del 85% de las infecciones. Presenta 4 subespecies y 14 serogrupos, siendo el serogrupo 1 el que aparece como patógeno principal, presente en gran número de los aislamientos relacionados con brotes, tanto en muestras obtenidas de enfermos como procedentes de redes de distribución de agua.

Esta bacteria se halla ampliamente extendida en ambientes acuáticos naturales (ríos, lagos, aguas termales, etc.) encontrándose en ellos en pequeñas concentraciones, pudiendo sobrevivir en condiciones ambientales diversas. Para que su concentración aumente, entrañando riesgo para las personas, debe pasar a colonizar sistemas hídricos construidos por el hombre, como torres de refrigeración y sistemas de

distribución de agua sanitaria, donde encuentra condiciones de temperatura idóneas para su multiplicación (25 - 45 °C), protección física y nutrientes apropiados, pero la vía de transmisión de la Legionella es aérea, -pulverizada en forma de aerosoles- no se ha demostrado que exista riesgo de enfermar al beber aguas contaminadas.

En consecuencia, serán instalaciones de riesgo: torres de refrigeración (situadas en azoteas), condensadores evaporativos, aparatos de enfriamiento, humectadores, sistemas de distribución de agua caliente sanitaria, fuentes ornamentales, sistemas de riego, etc.

La enfermedad se presenta fundamentalmente en dos formas diferenciadas: una neumonía y un cuadro de tipo gripal y carácter leve que se denomina Fiebre de Pontiac. Contraerla depende del tipo de intensidad de la exposición y del estado de salud de las personas afectadas, aumentando el riesgo en personas de edad avanzada, fumadores, enfermos pulmonares o con el sistema inmunitario debilitado.

En el caso de humectadores y aparatos de enfriamiento, los aerosoles son emitidos en ambientes interiores, con lo que las gotas de agua posiblemente contaminadas pueden ser fácilmente inhaladas por las personas, y la exposición laboral debe ser tenida en cuenta.

En España los primeros casos se diagnosticaron en 1978 y afectó a un grupo de turistas escoceses tras una estancia de 10 días en un hotel de Benidorm en 1973. Desde entonces, se han descrito diversos casos en hoteles, apartamentos, etc. Los datos reflejan que, del 11,2% de mortalidad por Legionella en Europa, un 9% procede de España.

La legionelosis es una enfermedad de obligada declaración, así en España existe la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica para el estudio de los casos de legionelosis y otras enfermedades que afectan a la colectividad. Desde ese momento se han encontrado casos de forma constante. Existe una norma UNE 100-030-94, Climatización. "Gula para la prevención de la Legionella en instalaciones" y se refiere a todo tipo de instalaciones donde exista una generación comunitaria de agua sanitaria (fría y caliente: comunidades de vecinos...), sistemas centralizados de aire acondicionado, o susceptibles de formar aerosoles.

En la Comunidad Autónoma de Madrid existe la Orden 11871/1998, por la que se regulan los criterios higiénico-sanitarios que deben reunir los aparatos de transferencia de masa de agua en corriente de aire y aparatos de humectación para la prevención de la Legionelosis. Desde los brotes ocurridos en el año 2000 en diversas autonomías, el contenido de esta orden se ha adoptado de forma muy similar por las regiones donde tuvieron lugar los brotes: Vigo, Barcelona y Valencia.

¿Cómo puede esto afectar a las comunidades de vecinos?

• **Agua fría:** Tanto las conducciones como los depósitos de agua fría pueden ser una fuente de contaminación cuando se produzcan las condiciones de temperatura, estancamiento y acumulación de detritos que faciliten el crecimiento de la Legionella. Los abasteci-

mientos de agua potable requieren de un mantenimiento para evitar la proliferación de microorganismos perniciosos para la salud. Los depósitos son un elemento clave, cuya limpieza y desinfección se considera fundamental. Los depósitos deben limpiarse con una periodicidad anual y en los establecimientos de temporada antes de la puesta en marcha del servicio.

• **Agua Caliente Sanitaria:** Generalmente los establecimientos disponen de sistemas de acumulación de agua caliente para uso sanitario. Estos acumuladores suelen tener en su interior unos



cambiadores de calor que permiten calentar y mantener el agua caliente, en función de las necesidades. Este agua al ser sometida a un proceso de calentamiento pierde el cloro libre residual, que se evapora por efecto de la temperatura, transformándose en un posible foco de contaminación, ya que se alcanzan temperaturas óptimas para el crecimiento de la Legionella en los puntos distales de la red.

En este tipo de instalaciones es recomendable realizar una limpieza y desinfección al menos una vez al año y, en cualquier caso, antes de su puesta en marcha (según UNE 100030-94).

Cuidado con piscinas de agua templada y aguas termales: Las piscinas denominadas terapéuticas presentan un cierto riesgo debido a su temperatura, que suele estar entre 32° y 40° a la recirculación del agua y al elevado aumento de la interfase entre el agua y el aire como consecuencia de la inyección de potentes chorros de agua y aire.

En conclusión, los ciudadanos sólo somos conscientes de ciertos riesgos cuando los medios de comunicación precisan vender noticias impactantes y ya se sabe... es mejor prevenir. Para más información: 91.463.06.59.

Paloma Fragua



BONACASA INMOBILIARIA

Alberto González. Agente Propiedad Inmobiliaria. Abogado.

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

- Zona **Embajadores - Beata**. 45 m². Luminoso a patio abierto. 2 dormitorios. Amueblado. Recién reformado. 17.500.000 pts.
- Z. **Pº Delicias**. 65 m². Luminoso. 3 dormitorios. G/n. Calefacción. Para entrar a vivir. 22.000.000 pts.
- Z. **Jaime Conquistador**. 70 m². Interior luminoso. 2 dormitorios. Ascensor. Para entrar. 26.000.000 pts.
- Z. **Pº Sta. Mª Cabeza**. 53 m². 2 dormitorios. Bajo interior. Patio disfrutable. G/n. Para entrar. 16.500.000 pts.
- Z. **Pº Sta. Mª Cabeza**. 48 m². Piso bajo exterior. Patio disfrutable. 2 dormitorios. G/n. Para entrar a vivir. 17.500.000 pts.
- Z. **Delicias - Beata**. 60 m². Interior. 2 dormitorios. G/n. Ascensor. Acabado de reformar. 22.000.000 pts.
- Z. **Pº Sta. Mª Cabeza - Canarias**. 80 m². Interior. 3 dormitorios. G/n, calefacción. Ascensor. Para entrar. 24.000.000 pts.
- Z. **Marcelo Usera**. 75 m². Exterior. 3 dormitorios. 2 terrazas. C/c. Ascensor. 21.000.000 pts.
- Z. **Jaime el Conquistador**. 66 m². Todo exterior. 2 dormitorios. Terraza. G/n. Conserje. Ascensor. Aire acondicionado. Para entrar. 30.500.000 pts.
- Z. **Delicias**. 70 m². Exterior. 2 dormitorios. G/n y calefacción. Ascensor. Para entrar a vivir. 26.500.000 pts.
- Z. **Delicias - Beata**. 96 m². Exterior. 5 dormitorios, terraza. G/n y c/c. Conserje. Ascensor. Para reformar. 33.000.000 pts.
- Z. **Legazpi**. 70 m². 2 dormitorios, 2 baños. Piscina. G/n. Conserje. Vídeo portero. Ascensor. Edificio de nueva construcción. Trastero y garaje incluidos en precio. 36.000.000 pts.
- Z. **Pº Delicias**. 70 m². Exterior. 3 dormitorios. G/n. Ascensor. Actualizar. 27.000.000 pts.
- Z. **Embajadores - Gta. Embajadores**. 90 m². Exterior. Finca de lujo. 3 dormitorios, 2 terrazas, baño y aseo. G/n. Conserje 24 h. Ascensores. Garaje incluido. 42.000.000 pts.
- Z. **Marcelo Usera**. 85 m². Exterior. 3 dormitorios. Terraza interior. 2 baños. G/n y calefacción. Garaje opcional. 29.500.000 pts.
- Z. **Pº Delicias - Gta. Atocha**. 90 m². Exterior. 4 dormitorios. G/n y c/c. Ascensor. Reformar. 33.750.000 pts.
- Z. **Pº Sta. Mª Cabeza - Gta. Atocha**. 100 m². Exterior. 3 dormitorios. Terraza. Baño y aseo. G/n y c/c. Ascensor. Actualizar. 39.500.000 pts.

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

Grafitis

Cada día abundan más los simpáticos que con un spray en la mano pintan las fachadas de Madrid, embadurnan, sin ninguna gracia, las portadas, escaparates y cierres de nuestra ciudad, con la única pretensión de dejar la huella individual de cada grafitero que, al carecer de originalidad, se confunde con las de otros y se convierte en un amasijo de rayajos.

Hubo tiempos, alguno, que con alma de pintor, firmaba y destacaba en estos menesteres. Ahora sólo embadurnan las paredes con horterías pintadas que hacen daño a la vista y fastidian a quien las sufre en su propia casa.

"Mejor un burro que un camello porque joroba menos"

Buscando soluciones para este desaguisado algunos lectores apuntan diversas alternativas: El Ayuntamiento, dicen, podría regalar a estos personajes, camisetas blancas o sombreros mejicanos a cambio de lucir en su propio cuerpo los mensajes, trazos o símbolos de su imaginación, a la vez que convertiría en una exposición itinerante. Quizás se les podría facilitar alguna pared o tableros blancos



para que cada uno deposite allí su pintada; igual que hay lugares propios para las necesidades imperiosas de los perros. Tampoco estaría mal que pintaran el comedor de su propia casa o de su familia y exponer los trabajos para ser visitados por los vecinos del barrio, presumir de artistas y escuchar los elogios. A lo mejor así se sientes más realizados.

Algún ecologista da consejo y dice que en vez de manchar paredes podían hacer arte pintando, por ejemplo, palomas de la paz o halcones prohibidos, ahora que suenan tambores de guerra, o una vaca con buena leche que falta hace. Una cabra no porque amamanta cabritos y de

Gabino Domingo



esos hay muchos. Mejor un burro que un camello porque joroba menos, o un cuco, símbolo del déspota que se aprovecha de la buena fe de los demás.

A mí me gustaría un ruiseñor cantando para alegrar el corazón cuando haya nubarrones y amenacen tormenta. Así ayudaríamos a fomentar el cariño por los animales y la naturaleza.

De esta forma tan ecológica se podría hacer un campeonato donde cada uno muestre su arte, de rienda suelta a su imaginación, sin causar daño a nadie, y, quizá, los ganadores del concurso se harían famosos y ricos a la vez.

Si esto funciona se podría crear un premio novel para el artista original que mejor dibuje o para el simpático que más gracia tenga.

TELEFONÍA MÓVIL



TELÉFONOS LIBRES
NOKIA - ERICSSON - ALCATEL
LIBERALIZACIÓN DE TERMINALES

RECARGAS MOVISTAR DESDE
1000 PTS POR TELECARGA.
TAMBIÉN PUEDES RECARGAR
TU MÓVIL AMENA Y AIRTEL

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

REVELADO ESTÁNDAR (48 HORAS)

24 FOTOS - 995 PTAS
36 FOTOS - 1.395 PTAS

DISPONEMOS DE SERVICIO
URGENTE DE REVELADO
EN 1 HORA

**YA PUEDES PASARTE
A RESERVAR TUS
RECORDATORIOS
DE COMUNIÓN**

CONTRATO AMENA PYMES

100 min/mes... 5.500 ptas.
200 min/mes... 8.500 ptas.
300 min/mes... 11.500 ptas.

Eligiendo el móvil
que tu quieras



ADOBE C.B.

c/ Ercilla, 29
☎ 91 517 15 20

REFORMAS

Solución integral para
Hogar y Comercio



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

- **Wolkswagen Passat.** 1900 TDI 130 cv
F. e. (Mod nuevo) Km-0. 3.875.000 pts.
- **Seat León** 1.800 Turbo (180 cv).
Full equipo. Año 2000. 2.550.000 pts.
- **Alfa Romeo** 156 1.900 JTD.
Full equipo. Km-0. 3.000.000 pts.
- **Ford Focus** 1.800 TD DI. Trend. 5 p.
Full equipo. Km-0. 2.175.000 pts.
- **Opel Vectra** 2.000 DTI. 16 v. Confort.
Full equipo. Km-0. 2.475.000 pts.
- **Ford Scorpio** 2.900 24 v (Cuero)
Full equipo. Año 98. 2.175.000 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

Manchas en la piel

La coloración de la piel depende de la cantidad de melanina. Dicha melanina se forma en unas células llamadas melanocitos que se encuentran en la capa basal de la epidermis.

En ocasiones, una excesiva exposición al sol, un cambio hormonal, un proceso de envejecimiento, etc., puede provocar la aparición de unas manchas oscuras en la piel.

Hoy en día existen tratamientos de cabina y cosméticos de ayuda de aplicación en casa.

La misión de estos tratamientos se basa, en:

- 1ª Frenar la melogenesis (formación de melanina)
- 2ª Reducir el proceso de síntesis de melanina.
- 3ª Inhibir el transporte de la melanina antes de llegar a los queratinocitos.

Las sustancias más comunes que utilizamos para este tipo de tratamiento suelen ser:

- **Té verde:** inhibe el transporte de la melanina, por lo cual tiene una acción blanqueadora, y además es un antioxidante.
- **Arbutina:** Se extrae de la hoja de la gayuba, inhibe la tirosinasa que es un encima que desencadena el proceso de formación de la melanina.

- **Glutación:** encima que desvía la producción de melanina, hacia la producción de melanina clara.
- **Extracto de Sohakui:** se extrae de las cortezas de las morares, es inhibidor de la tirosinasa y además antiinflamatorio.
- **Los alfa-hidroxiácidos y el ácido Kójico:** agente fuertemente despigmentante, inhibidor de la tirosinasa y potente blanqueador.
- **Vitamina C:** Fuerte antioxidante, antirradicales libres y actúa también frenando el proceso de formación de melanina.
- **Manzanilla:** inhibe la endotelina que es una citoquina que libera queratinocitos cuando la piel se expone a rayos U.V.

Por último queda añadir, para todas estas personas que deseen tratar este problema, que la mejor época del año para hacerlo es la temporada de otoño-invierno, ya que existe menos problema de fotosensibilización.



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

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
Metro Acacias - Embajadores

FACIAL

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

MICROPIGMENTACIÓN

- LABIOS, CEJAS, EYELINER
- TATUAJES

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

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

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

Vitamina Niacina

FUENTES

- Una parte de nuestras necesidades es sintetizada por las bacterias intestinales.
- 2/3 de nuestros requisitos provienen del Triptófano, que es una proteína.
- Alimentos ricos en Niacina: Caracoles, cacahuetes, carnes, pescados...
- Se puede usar como suplemento la levadura de cerveza.

DÉFICIT

Su déficit produce "la Pelagra", conocida como la enfermedad de las tres D, ya que aparece dermatitis, diarrea y demencia.

En general las partes expuestas de la piel, como son la cara, el dorso de las manos y los antebrazos, tienen el aspecto de estar quemados por el sol.

Aunque no se produzca el cuadro como tal, aquellas personas que llevan una dieta vegetariana estricta, consumen mucho alcohol, o tienen problemas de mal absorción intestinal también pueden presentar subcarencias de esta vitamina.

EXCESO

En general, produce problemas gastrointestinales (náuseas, vómitos), además de sensación de calor y picor.

CULTURA GENERAL

Las necesidades en Niacina aumentan durante el embarazo, con los tratamientos con sulfamidas y en la esquizofrenia.

Se ha usado con cierto éxito dosis farmacéuticas de esta vitamina en el tratamiento de las hiperlipemias, por elevación de triglicéridos y colesterol (son dos tipos de grasas) y también para las depresiones. En este segundo caso se obtienen mejores resultados si se acompaña de Triptófano, que es un aminoácido abundante en pescados, carne, quesos, frutos secos y huevos.

Paragüero teñido y pintado

Materiales:

- Paragüero de madera
- Tinte universal
- Tapaporos
- Plantilla de estarcir
- Pinturas al agua de manualidades
- Pinceles normales
- Pinceles de estarcir (cortados)
- Lija y lana de aluminio



Maricarmen
Martínez



Realización:

- 1.- Lijar la madera muy bien. Teñimos con tinte del color que más nos guste, las pinceladas han de ser fijas y seguras. Dejamos secar.
- 2.- Damos una mano de tapaporos, y cuando se seque, lijamos con lana de aluminio; así hasta tres o cuatro veces.
- 3.- Fijamos con celo la plantilla elegida. Ponemos las pinturas en unos recipientes y empezamos a pintar dando golpecitos encima de la plantilla con el pincel con muy poca pintura, para lo cual podemos limpiar el pincel en un trapo después de mojarlo en la pintura. Con tonalidades distintas damos a las flores y las hojas diferentes colores para matizar el estampado. Retiramos con cuidado la plantilla.
- 4.- Finalizamos todo el paragüero según el dibujo y sacamos brillo. Esta técnica puede ser aplicada en cualquier trabajo de madera o en cerámicas lisas.

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

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



C/ TOMÁS BORRÁS, 10



C/ CARVAJALES, 4

MANUALIDADES Y BELLAS ARTES

Se imparten clases para niños y adultos

- PINTURA AL OLEO
- DECORACIÓN DE MADERA
- REPUJADO DE METALES
- FIGURAS DE ESCAYOLA, MARMOLINA Y RESINA
- PAPEL MACHÉ
- PINTURA EN TELAS, ETC...
- DIBUJO (Carboncillo, Pastel, tinta china,...)

Matrícula
Gratuita

Tel: 91 474 19 66 - 91 473 55 02



Angelines
Pascual



Muerte infantil

Estando yo una tarde en mi ventana
oí sonar de pronto una campana,
y del portal que había justo al frente
salía sollozando mucha gente.
Les pregunté y todos me dijeron:
Se ha muerto la hija del portero.
Una niña que daba gusto verla,
muy alegre, simpática y risueña.
Con el pelo rubito, muy rizado
que siempre lo llevaba alborotado.
¡Que triste está la calle sin su juego
que revolucionaba al mundo entero,
la risa angelical que ella tenía
y yo escuchaba siempre, cada día.
Así que le pregunto al Infinito:
¿Qué daño pudo hacerte este angelito?

Antonio M.
Contreras



Sonetillo canario

Rugió la tierra y de sus entrañas,
como recién salidas del Averno,
siete islas de ceniza y lava
inician su periplo por el tiempo.
Felices islas afortunadas,
jardín de las Hespérides,
reino de atlantes corpulentos y de hadas,
paraíso terrenal de ensueño.
Tierra de conquistadores, piratas,
de altivos guanches guerreros
y de bellas princesas enamoradas.
Tierra de flores y frutos primeros,
de mar y olas, cálidas playas,
gentes abiertas, clima lisonjero.

Antonio Muelas
Gómez



Pasillo Verde

¡Qué eufemismo! ¡qué sarcasmo!
llamarle Pasillo Verde
a los ladrillos y asfalto.
Eso es que alguien ha querido
confundir y despistarnos;
mas como el pueblo no es tonto,
se ha dado cuenta del fiasco
al comprobar que lo verde
brilla por su ausencia tanto,
y que el mentado Pasillo
es un hecho muy sonado,
que ni ha existido ni existe,
para desgracia y escarnio
del que paga sus impuestos
y espera tener a cambio
prestaciones y servicios
que le produzcan agrado.
Las plantas y árboles son
tan raquíticos y escasos
que ni siquiera dan sombra,
para indignación y enfado
de la gente que pasea
por el Pasillo nombrado.
Pásese, Sr. Alcalde,
por el lugar mencionado
y verá que lo que digo
no resulta exagerado.
Pásese, y en honor a su apellido
haga por lo menos algo,
dando muestras evidentes
de que es amante del árbol,
de las plantas, de las flores
y de un Madrid verde y blanco



Germán
Moro

HUMOR

EL JUEGO DE LAS DIFERENCIAS

Estas dos imágenes parecen iguales, pero...
entre ellas hay 8 "sutiles" diferencias. ¿Podrás encontrarlas?



SOLUCIÓN

8	A) LOS SUPERVIVIENTES NOS CUENTAN EL LADO HUMANO DE LA TRAGEDIA.	B) A LOS SUPERVIVIENTES SE LES OBSEQUIA CON UN PAQUETITO DE COMIDA.
7	A) HA SIDO SUBVENCIONADA POR LOS AUTORES Y SUS CÓMPLES.	B) TODOS SOMOS CÓMPLES, PUES SE SUBVENCIONA CON NUESTROS IMPUESTOS.
6	A) NO SE PUEDE JUSTIFICAR POR LAS ATROCIDADES COMETIDAS ANTERIORMENTE POR LOS AFECTADOS.	B) SE JUSTIFICA POR LAS ATROCIDADES COMETIDAS ANTERIORMENTE POR LOS AFECTADOS.
5	A) TODO EL MUNDO DEBERÍA REPUDIAR ESTAS ACCIONES.	B) TODO EL MUNDO DEBERÍA APOYAR ESTAS ACCIONES.
4	A) PRODUCE VICTIMAS INOCENTES.	B) PRODUCE DAÑOS COLATERALES.
3	A) UN ACTO DE FANÁTICOS FUNDAMENTALISTAS.	B) UN ACTO DE LOS PAISES "MAS CIVILIZADOS".
2	A) ES UNA ACCIÓN ILEGAL QUE ATENTA CONTRA LAS MÍNIMAS NORMAS DE CONVIVENCIA.	B) ES UNA ACCIÓN LEGAL QUE PERMITIRÁ UNA JUSTICIA INFINITA O UNA LIBERTAD PERDURABLE.
1	A) ES UNA CLARA ACCIÓN TERRORISTA.	B) ES UNA CLARA ACCIÓN DE LEGÍTIMA DEFENSA.

REHABILITACIÓN Y MASAJE TERAPÉUTICO FISIOTERAPÉUTA

- Recuperación en traumatología y cirugía
- Alteraciones de la columna vertebral
- Lesiones deportivas

Noelia. ☎ 91 473 98 84

CORTINAS Y DECORACIÓN MARY-PILI

MIGUEL SERVET, 5. ☎ 91 468 06 61

AMADO

CALZADOS Y REPARACIONES



c/ Labrador, 12 • Tf: 91 517 27 46

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

- Se alquila **cafetería-bar** de 44 m². Semiestreño. Condiciones a convenir. ☎ 918.734.482
- Plaza de garaje en calle General Lacy. 14.000 pts. ☎ 913.324.735 - 617.735.026
- Plaza garaje zona Pirámides. ☎ 659.255.392
- Alquiler habitación. ☎ 646.913.322
- Se alquila Cafetería trabajando bien en Sebastián Herrera, 9. ☎ 915.283.086

OFERTA VENTA

- Piso 3 dormitorios, exterior en la zona. Tardes. ☎ 915.171.151
- Plaza de garaje doble en P^o Sta. M^a de la Cabeza 66 - c/ Ercilla. ☎ 679.995.821
- Plaza de garaje P^o Esperanza 1.900.000 pts. ☎ 658.760.674
- Cuarto trastero en calle Arganda, 28. ☎ 914.747.106
- Chalet en Pedrezuela, Residencial Montenegro. 232 m² en parcela 1000 m². Todos los servicios. Seguridad 24 h. Amplias vistas. Polideportivo. Club Social. 35.000.000 pts. ☎ 913.282.637
- Casa 84 m², cerca de Robledo de Chavela, dos plantas. 7.500.000 pts. ☎ 915.307.815
- Piso reformado, Embajadores, 2 dormitorios. 14.500.000 pts. Gema. ☎ 649.055.447
- Local hostelería, nuevo, en paseo Acacias. 22.000.000 pts. ☎ 639.482.545

DEMANDA INMOBILIARIA

- Madrid capital o extrarradio. **Compro piso económico**. No importa reforma u otros problemas. ☎ 915.352.476

- Busco piso seminuevo Pasillo Verde-Arganzuela, mínimo 80 m², con o sin reforma hasta 25.000.000 pts. Teresa. ☎ 630.117.805

VARIOS COMPRA-VENTA. REGALOS

- Vendo dos balancines y 4 sillas casi nuevos. 10.000 pts. ☎ 915.278.883
- Vendo dos consolas, una con juegos, dos mandos y un Joystick, y una Game-pocket en buen estado. Noches. ☎ 914.735.365
- Vendo fotocopidora Agfa. 125.000 pts. ☎ 913.667.622

DEMANDA DE TRABAJO**CLASES PARTICULARES**

- Se imparten clases de Física y Química hasta nivel de C.O.U. ☎ 687.327.664
- Estudiante 2^o Ingeniería Industrial clases apoyo E.G.B. B.U.P. C.O.U. E.S.O. Miguel. ☎ 914.744.484
- Profesora con experiencia 20 años. Inglés clases individuales o en grupo (máximo 4). ☎ 646.699.884

- Profesora de Francés. Recuperación de niños. ☎ 914.730.230 - 606.807.237
- Estudiante de Magisterio para dar clases particulares. Jennifer. ☎ 915.171.545 - 669.059.368
- 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. 651.386.010. 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 (Compacción, virus, etc.). Ángel. ☎ 915.176.031

TAREAS DOMÉSTICAS

- Señora para limpieza hogar. Mañanas. Gladis. ☎ 914.682.431
- Señora se ofrece para limpieza o plancha. Patricia. ☎ 914.682.431
- Chica seria y responsable para tareas hogar, por horas. ☎ 626.589.114
- Señora del barrio, para planchar con experiencia. Llamar noches. ☎ 914.748.414
- Se ofrece para limpieza por horas, sólo miércoles. ☎ 649.283.130
- Señora se ofrece para limpieza. Sonsoles. ☎ 916.221.106 - 639.291.855
- Joven con experiencia llevar niños colegio por la mañana. ☎ 914.732.720
- Señora por horas para hogar, cuidar niños o mayores. Rocío. ☎ 678.354.347
- Señora se ofrece para limpieza hogar. Tardes. ☎ 657.499.379
- Se ofrece chica para limpieza por horas. Mañanas. ☎ 610.996.719 - 913.032.686
- Señora se ofrece para limpieza por las mañanas. ☎ 605.518.611
- Señora ecuatoriana para limpieza por horas. Noches. Teresa. ☎ 915.220.506
- Se ofrece señora para limpieza o cuidar mayores. Experiencia. Rosa. ☎ 678.667.803
- Señora para limpieza, por horas o jornada completa. ☎ 912.923.622
- Chica responsable para limpieza, cuidar niños o mayores. Leydig. ☎ 914.731.089 - 676.119.544
- Señora del barrio se ofrece para hogar o cuidar mayores. Dori. ☎ 916.098.507
- Señora ecuatoriana para tareas del hogar, cuidar niños o mayores. ☎ 912.252.143 - 654.664.649
- Se ofrece enfermera para cuidar enfermos, tardes. Otilia. ☎ 914.742.751
- Señora se ofrece para interna o por horas, hogar y cuidar niños o mayores. Marlene. ☎ 914.730.027
- Se ofrece señora para limpieza de hogar por horas. Saida. ☎ 912.288.715
- Señora del barrio, por horas, para el hogar. Tardes. ☎ 915.273.628
- Buena plancha (tardes y festivos) llamar tardes / noches. ☎ 915.172.011

- Señora del barrio, colabora con la revista, especialista cuidado de mayores. ☎ 915.173.752 - 917.061.373
- 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
- Señora para limpiar, planchar, cuidar niños. 1000 pts / hora. Llamar noches. ☎ 915.287.824

VARIOS DEMANDA DE TRABAJO

- Se ofrece **Pintor** de calidad, de todo tipo de pinturas. Limpieza y rapidez. Presupuesto sin compromiso. ☎ 914.789.353

- Se ofrece **Fisioterapeuta** para rehabilitación a domicilio. ☎ 600.315.620

- Se ofrece chico responsable, experiencia de camarero, ayudante de cocina y 'Office'. Fausto. ☎ 686.871.985
- Señora para limpieza de oficinas. Llamar noches. ☎ 915.287.824
- Electricista económico del barrio. Antonio. ☎ 914.739.776
- Señora para limpieza oficinas. Mañanas. Gladis. ☎ 914.682.431
- Señora para limpieza de oficinas. Sonsoles. ☎ 916.221.106 - 639.291.855

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

- Restaurante nuevo necesita urgentemente cocineros y camareros, ambos sexos. ☎ 914.730.974
- Necesito señora para limpieza y cuidar niños. Lunes y jueves. ☎ 915.170.538
- Necesitamos personas para venta por catálogo. Artículos regalo y joyería. Importantes ganancias. No necesita experiencia. Compatible otras ocupaciones. ☎ 913.265.900 - 607.824.892
- Necesito dependiente para tienda de cortinas. 16 años, con graduado escolar. Zona Embajadores. Horario comercio. ☎ 914.680.661
- 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
- Necesito señora para limpieza general en la cocina. ☎ 915.278.883

RELACIONES Y VARIOS

- Señora quiere amistad con caballero serio, sin compromiso, abstenerse bromas. ☎ 913.667.622
- Señora de 60 años, agradable, amistad con caballero 55-65 años. Llamar noches. Ángela. ☎ 915.281.458

GABINETE DE MASAJE**VITAL CORPORAL
QUIROMASAJE
DEPORTIVO**

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

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

ALCORA

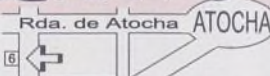
CURSO

2001 - '02

CLASES DE APOYO
RECUPERACIONES**PRIMARIA · ESO
BACHILLERATO**

☎ 91 467 50 79

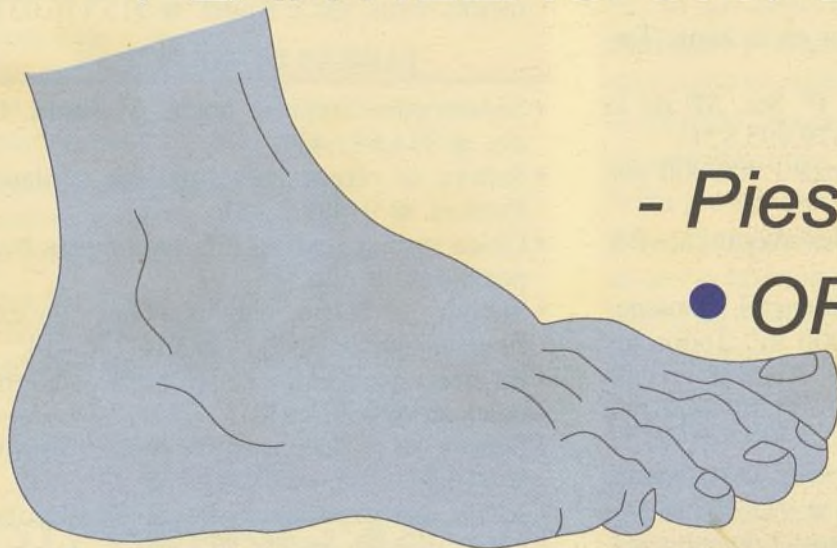
c/ José Antonio Armona, 6



PODÓLOGO



- CALLOS, DUREZAS, PAPILOMAS,...
- UÑAS ENCARNADAS
- PLANTILLAS ORTOPÉDICAS:
 - Niños
 - Adultos
 - Pies Diabéticos
- ORTOSIS DE SILICONA



C/ Baños de Montemayor 7, 1º-B (Esquina c/ Arganda)
Tf: 91 517 65 05



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

Ayuntamiento de Madrid