

# LA Opinión

ENERO 2.002

Ej. Gratuito

Nº- 98

91 474 24 60  
c/ Labrador, 18

PEÑUELAS  
ARGANZUELA



**Paralelamente al aumento de la población,  
aumentan las necesidades**

## **Un distrito en pleno crecimiento**



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 60 56**

La Amistad

COCINAS

Diseños exclusivos

5 años de garantía Aenor

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



**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

## Cada año se incorporan a nuestro distrito 4.000 nuevos residentes

Arganzuela es un distrito en pleno crecimiento y transformación urbanística. Actualmente cuenta con unos 134.000 residentes, 16.000 más que hace 4 años. Este importante crecimiento es debido fundamentalmente a la transformación experimentada en algunos barrios del distrito, fundamentalmente Legazpi y Atocha - Méndez Álvaro que han pasado de ser industriales a convertirse poco a poco en zonas residenciales. Se estima que existen en nuestro distrito actualmente unas 64.000 viviendas, de las cuales se encuentran vacías más de 10.000, mas otras 4.000 temporales, por lo que podemos decir que existen unas 50.000 familias residentes en Arganzuela. (Resulta por tanto una media de 2,7 personas por familia)

Esta tendencia de crecimiento en el distrito se espera que se mantenga hasta llegar a las 70.000 viviendas que corresponderá a casi 150.000 personas en los próximos años que será cuando se complete la urbanización prevista de esas nuevas zonas residenciales de Arganzuela.

Paralelamente a este importante crecimiento, lógicamente van aumentando también las necesidades de la población: se producen más necesidades de servicios y de equipamientos que se suman a las carencias que arrastrábamos de años anteriores.

Según los presupuestos aprobados a finales del año pasado, en Arganzuela se gastarán 28,4 millones de euros en inversiones (4.735 millones de pts) de los que destacan 6,8 millones para la construcción del Circo Estable, y otros 6 millones para el Polideportivo Imperial, que después de los 13 años de espera no parece que las obras lleven buen ritmo, retrasándose su terminación con toda seguridad un año más, situación que

va a incrementar el descontento entre los vecinos de la zona que se suma a la decepción ocasionada por el importante recorte producido en el proyecto inicial del Polideportivo.

A pesar de todos esos millones que se van a invertir, desde este Centro Vecinal seguimos pensando que esos medios son escasos en muchos aspectos: creemos que falta presupuesto para Educación (poco dinero para los 12 colegios públicos del distrito,...), Cultura (más bibliotecas, mas centros para las mujeres y los jóvenes,...) y Salud (más centros de Día para los mayores, un hospital para Arganzuela,...) Es algo que ya venimos diciendo desde hace varios años.

Además no nos podemos olvidar que somos el tercer distrito de Madrid con mayor número de trabajadores de otros países. Contamos con 12.000 inmigrantes empadronados, (que en realidad son más); número que ha aumentado también de forma importante en los últimos tiempos, y que va a seguir aumentando. Desde la Junta Municipal se deberían establecer mecanismos que faciliten la completa incorporación a nuestra sociedad de este importante contingente humano que viene a impulsar y dinamizar la vida en nuestro distrito.

### Aclaración sobre los artículos publicados en esta revista

En relación al artículo publicado por un vecino en el número anterior en la sección 'Cartas al director' titulado: '¿Por qué no un Rai de Administradores de Fincas?' queremos recordar que esta publicación no se identifica necesariamente con las opiniones vertidas en los artículos y que desde luego no queremos ni debemos tomar partido en una disputa entre vecinos. Y por supuesto que tampoco hemos querido perjudicar a ninguna persona o empresa. En ese artículo se nombraba a Miguel A. Borges Sanguino de Administraciones Colón y lamentamos sinceramente si ha resultado perjudicado injustamente por las afirmaciones vertidas en ese artículo firmado por ese otro vecino. Lo único que puede hacer esta publicación es ofrecerle, como hacemos en todos los casos, la posibilidad de responder con otro artículo.

## ASESORÍA JURÍDICA GRATUITA:

Miércoles de 18 a 19 h.  
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 ULTRASÓNICA 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 extras de los pensionistas

Evodio  
Santos



No me gusta que cada fin de año el Gobierno y los medios de comunicación, adictos a dar la sensación de que vivimos en una España de ricos, se lancen a difundir que los pensionistas cobramos en el mes de enero una paga extraordinaria, y añadiendo eso de "por lo que el ministerio de la cosa, desembolsará cientos de miles de millones, hasta ahora de pesetas".

No es una paga extra, señores míos, sino unas pesetillas producto de una inflación mayor de la prevista durante el año precedente, derecho que se adquirió a raíz de la huelga del 14-D. A veces duele que en las quejas que hacemos sobre cómo está la vida, te digan que los mayores no podemos hacerlo porque el Gobierno, en plena cuesta de enero, nos pasa una ayuda.

¡Oiga!, el Gobierno, los gobiernos, hasta ahora, no nos ha dado ninguna gratificación extraordinaria en julio ni en diciembre siquiera. Me explico: La cuantía de nuestra pensión, desde su creación, se obtiene a partir de una cantidad denominada Base Reguladora (que por cierto cada vez regula menos o peor) cuyo resultado depende del periodo trabajado y dinero cotizado a la Seguridad Social. La cantidad resultante (supongamos el 100) es anual, pero para abonarla en lugar de hacerlo en doce meses, lo reparten en catorce mensualidades coincidiendo las dobles, una en julio y la otra en diciembre.

Como veréis, ambas pagas nos las damos nosotros o, si lo queremos así, nos las dan con nuestro propio dinero y no por cualquier otra prescripción. Esto en el franquismo tuvo su aquel, porque el entonces sindicato vertical, dirigido desde arriba, quiso realzar los motivos del levantamiento del 18 de julio, que así se denominaba esta paga a los productores. A la



**"¡Oiga!, el Gobierno, los gobiernos, hasta ahora, no nos ha dado ninguna gratificación extraordinaria en julio ni en diciembre siquiera"**

de diciembre, alegóricamente, se la llamó "de Navidad" por coincidir con los motivos religiosos, que, en definitiva, eran el quid de aquella desdichada guerra.

Tenía ganas de aclarar esta realidad, para que ese 90% de la gente fija de la comunicación y sus tertulianos desaprensivos, que tanta pelotilla hacen a los gobiernos de turno, hablen con realidad de nosotros. Yo creo que, a lo peor, ellos sí que perciben pagas extras por hacer propaganda malintencionada.

Tampoco me ha gustado que el Ministro de Trabajo, en programas de fin de año, con mucha pillería, haya hablado de sustanciosas subidas de las pensiones, especialmente de las de viudez. El Jefe del Gobierno, por ejemplo, siempre ha centrado su propaganda (más aún en las últimas elecciones) en las viudas, y resulta que, después de tanta promesa, se atreve a elevar esta pensión en un uno por ciento, o sea, pasándola del 45 al 46%, cuando la necesidad verdadera, sería que la duplicara. Un punto traducido a dinero es insignificante, y más aún en momentos de carestía de vida como el actual.

Otra cosa que perjudica mucho a las pensiones de baja capa es por culpa del salario mínimo, dado que hay

muchísimas que son dicho mínimo menos lo que este salario paga a la Seguridad Social. *Vamos de culo*, porque los mínimos establecidos en nuestro país por el gobierno de Aznar, son tres veces inferior al de los países de nuestro entorno (frase que él repite mucho).

En contraposición a las bajas pensiones tenemos las residencias de nuestra comunidad a un coste brutal de 177.000 pesetas, aunque el presidente dice sentirse solidario y dispone de alguna plaza a 125.000 pesetas. ¿Cómo lo vemos esto los pensionistas? Pues tan asustados que, a pesar de la necesidad ni siquiera nos atrevemos a solicitarlas; caso lógico puesto que la mayoría cobra por debajo de las 80.000. Además de que a esto, digo yo, que habrá que añadirle lo que cuesta la buena costumbre española de tomarse un cafelito, fumarse unos pitillos de vez en cuando, hacer la llamada a un familiar o celebrar nuestro feliz 80 años.



**Interiorismo  
Diseño  
Decoración**

Tapicerías de diseño • Moquetas  
Cortinas • Estores • Mueble auxiliar

Gran Vía San Francisco 5 • 28005 Madrid  
Telf: 91.364.06.38 • Fax: 91.366.09.36  
e-mail: renova@arrakis.es

**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

**CORTINAS Y  
DECORACIÓN  
MARY-PILI**

MIGUEL SERVET, 5. ☎ 91 468 06 61

**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

**CAFE DE YESERÍAS**  
CAFE - BAR HELADERIA

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

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

**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





Fina S. Pizarro

CONSTITUIDA LA ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES

## La asociación reclamará para todos los comerciantes afectados una reducción de las tasas

**ASOCIACION DE COMERCIANTES**  
PASEO SANTA MARIA DE LA CABEZA Y CALLES ADYACENTES

**La asociación va a recabar información de las pérdidas ocasionadas comercio a comercio, para que con las cuentas hechas, se solicite como indemnización un porcentaje de esas pérdidas**

Se anunció que se iba a reclamar para el ejercicio 2.001, la reducción del 80% para todos los comerciantes afectados (sin distinción) y un 100% para el año 2.002. Además se iba a solicitar que se incluyeran en la reducción a otras tasas municipales como son la Tasas de Basuras y el Paso de Carrajes. Resulta absurdo que la ley no exima del pago de estas tasas a comercios que se encuentran en calles totalmente cortadas debido a las obras.

Se recordó a los comerciantes que todavía no habían reclamado el año 2.001 que sólo tienen de plazo hasta el 30 de Enero como máximo para hacerlo.

Estas reclamaciones no resultan nada desproporcionadas si se tiene en cuenta que el propio gobierno de la Nación prometió en las últi-

esta reducción exclusivamente a cuatro tipos de establecimientos: comercios minoristas, restaurantes, hospedajes y reparaciones, dejando inexplicablemente fuera a otros muchos, como es el caso de los establecimientos de servicios.

El pasado 17 de Enero se celebró una concurrida Asamblea General en el colegio Salesianos de Atocha en la que la Junta directiva de la recién constituida asociación de comerciantes "Perjudicados por las Obras de Santa María de la Cabeza y Adyacentes" informó al centenar de comerciantes asistentes sobre la reunión que había tenido lugar ese mismo día por la mañana con la Sra. Concejala del Distrito, D<sup>a</sup> Eva Durán. En dicha reunión, los representantes de la asociación expusieron el malestar existente entre los comercios de la zona y los graves perjuicios que dichas obras les estaban ocasionando. Puntualizaron que no esta-

ban en contra de las obras, pero que no les parecía adecuado la forma en que se estaban llevando a cabo. Además criticaron el hecho de que el comienzo de estos trabajos no hubiera sido comunicado con suficiente antelación a vecinos y comerciantes.

Según se explicó en la asamblea, existe una ley de 1.994 que contempla una reducción de hasta un 80% como máximo de las tasas del IAE (impuesto de actividades económicas) y del IBI (impuesto de bienes inmuebles). Esta reducción se estudiaría comercio por comercio aplicándose unos coeficientes para establecer en cada caso la incidencia de las obras. La ley aplicaría

'PERJUDICADOS POR LAS OBRAS DE SANTA MARÍA DE LA CABEZA Y ADYACENTES'



FOTO: Fotored

mas Elecciones Generales la supresión del IAE, y que si pretenden cumplir con ello, no le quedan más de dos ejercicios económicos de plazo para hacerlo.

Además, a medio plazo, la Asociación se comprometió a recabar

información de las pérdidas ocasionadas por las obras comercio a comercio, para que con las cuentas hechas, se esté en disposición de reclamar como indemnización, un porcentaje de esas pérdidas. En algunos comercios las ventas se

han reducido a la cuarta parte de lo que eran antes de las obras.

Además se quiere solicitar a Gerencia de Urbanismo los planos definitivos de las calles y de las infraestructuras (planos que no fueron facilitados por la dirección

de la Obra). Esto se considera importantísimo por que va a tener una enorme incidencia en el comercio cómo acabe resultando la distribución del tráfico y el sentido de calles una vez que terminen las obras.



FOTO: Fotored

### RESTAURANTE ASIÁTICO

**TAINICHI**  
c/ Las Naves, 19 • Tel: 91 474 43 01 - 91 474 98 55



ÚNICO restaurante en la zona donde podrá degustar los mejores platos de las más reputadas COCINAS ASIÁTICAS:  
**JAPONESA, TAILANDESA, VIETNAMITA, CHINA**

- Menú Asiático (3 platos+bebida+postre): 950 pts (5,71 €)
- Menú Tainichi (3 platos+bebida+postre): 1.650 pts (9,92 €)

(De Lunes a Viernes, excepto festivos, a mediodía)

Admitimos:

Salones privados para grupos de 8, 10, o más.

Horario: 12 a 16:30 h. - 20 a 0:00 h.

**PRESENTANDO ESTE ANUNCIO: 10% DTO.**

### 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

### LA CAJA DE MÚSICA



GUILDHALL SCHOOL  
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

**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 VIDEO DIAGNÓSTICO

### COLEGIO CONCERTADO DOSPARQUES

**25 Aniversario (1977 - 2002)**  
**Colegio DOSPARQUES**

A padres, madres y ex alumnos/as:

El colegio Dosparques cumple 25 años. Si quieres reencontrarte con tus compañeros y compañeras del cole, contacta con nosotros. Celebramos una fiesta el día 22 de febrero de 2.002.

Teléfono: 91 473 99 85  
e-mail: dosparques@teleline.es

San Anastasio, 4 • 28005 Madrid





Julián  
Gustems

## Ese reconocido amor

Eso de las nueras y las suegras se las trae, y contra lo que puede pensarse no es cosa de cuatro días. Ya en tiempos de los dinosaurios existían historias que corroboran el antagonismo de las unas con las otras. Recuerden si no esa que les cuento, tan conocida, aquella en que la suegra recrimina a la nuera que echa demasiada sal a las comidas; a la pierna del cuatrosaurios. "Tanta sal le mata el sabor y hace subir la tensión". Y la respuesta de la nuera, tan contundente: "La sal es necesaria para combatir la anemia y la tisis que galopa como el viento". Todo esto ocurría ya en el tiempo de los dinosaurios.

Este tira y afloja no es cosa de nuestro tiempo, repito, pues ya no se da. Son cosas que ya no suceden, como se reflejan en el libro de Juaní Rodridanches, conocedora absoluta de las flaquezas humanas, libro que relata historias horribles de nueras y suegras. Las historias que pueden ser leídas y servir de ejemplo a temas que ya no se usan. Puede leerse en sus páginas que cuando el odio entre nueras y suegras no es capaz de ir más allá, conviene una reconciliación. En aquel siglo eran famosas las reconciliaciones; casi todas se hacían en el bar "Crimen's Bar",

lugar de preferencia de malvados e inversores, lugar que se popularizó con rapidez. Dentro de los exquisitos platos se ofrecían los pimientos picantes con salda de chili verde, una refrescante delicia para el paladar. Después de saborearlos, la reconciliación era posible. En el menú se ofrecían serpientes de cascabel a la vinagreta, ratas con marisco del cantábrico, arañas con salsa americana, y cien platos más, a cuál mejor y más atrevido. Para postre se ofrecía un mus de ojos de orangután con aroma de pis de cebra.

Las reconciliaciones entre nueras y suegras eran verdaderas formas de entender el buen hacer. Cuando los gritos y los golpes entre unas y otras no conseguían poner en su sitio el respeto que se debía, se largaban al "Crimen's Bar" y allí, entre plato y plato, llegaba la reconciliación.

Por fortuna son cosas pasadas, cosas de tiempos prehistóricos, asunto al que hacen referencia una docena de libracos. Hoy se han superado estos traumas, asombra ver a nueras y suegras tener un excelente trato. Por ejemplo: si la nuera propone una comida a base de fideos, la suegra dice que amén, que también lo estaba pensando.

Si la nuera se quejaba de que el marido era un tacaño la suegra decían que vale, que sí lo era, y que difícilmente conseguiría mejorarle. Esa es la buena suegra, que antepone el amor hacia la nuera aunque destruya al bienamado hijo de sus entrañas.

Las buenas relaciones que existen hoy entre nueras y suegras ya no son un misterio.

¡Con qué ternura se hablan!

¡Con qué generosidad se desean los buenos días!

¡Cómo se estremece mi corazón viendo tanto amor entre unas y otras!

Y si el infortunio las aleja, aunque sea media hora, en su reencuentro, qué de abrazos y alegrías

Viendo tanto amor entre unas y otras, uno piensa si no existirá un poco de teatro. ¿Es propio tanto amor entre dos mujeres tan distintas? Pues parece que sí. Y voy comprobando que entre nueras y suegras se está estableciendo un mundo ideal, a imitar. Una y otra están siempre de

acuerdo, unidas como dos siamesas. Yo, que estudio el comportamiento de los humanos, estoy maravillado de tanta compenetración. Por fin parece que este nudo difícil de unir ya no lo es tanto y que lo del odio entre ellas es cosa del tiempo de los dinosaurios.

Otra cosa no podría ser. Me parece.



SEAT

# YERAUTO, S.A.

### • Comercial:

Carmen Cobeña, 18  
(semiesquina Pº 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

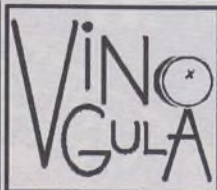
91 517 59 33

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



### TABERNA - VINOTECA

DEGUSTACIONES ORGANIZADAS Y CATAS  
RIBERA CURTIDORES, 30 Tel: 91 506 16 87  
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





Pedro Mateos

Esa tarde, como varias otras, mientras José escardaba las hortalizas, en una de las granjas de las afueras del pueblo, acertó a pasar por allí un hombre corpulento, de edad indefinida, envuelto en larga gabardina y sombrero embutido. No respondió a los saludos que José le dirigía ahora, levantando la mano; antes lo había hecho de viva voz. Ni una sola vez se dignó a contestar. ¿Quién era aquel hombre tan extraño?, era, sin duda, un desconocido. ¿Para qué habría venido? Ni siquiera a mirarle se paró, cuanto menos a responderle, no, no era de la zona. Días después, habiendo anotado los informes de sus pesquisas, el hombre se esfumó. Así, tal y como en el pueblo le vieron llegar en el tren, así también se fue.

La casona de las tinajas quedaba algo lejos, en lo alto de un pedregoso cerro muy empinado, cerca de la cumbre descarnada donde hasta para algunas aves, raro se hacía el vivir allí. Era un lugar inhóspito, desangelado y frío, nada producía la tierra, sino guijarros. Las dos viejas tinajas marrones, en la entrada, le daban el nombre al lugar. José se preciaba de conocer la casa y a la viuda que allí vivía. Había intentado convencerle entre las mieles que en el otoño le dio, para que le llevara su ganado, no era mucho, a pastar a los confines de la región, donde no se hubieran puesto aún cer-

cas ni límites a los campos. Él nunca había acarreado ovejas antes, creía ser un buen jardinero, un buen amante, pero no un buen pastor, y se limitó a rechazar a la viuda y a su oferta. Se supo que ella, en secreto, hizo el encargo del trabajito a otro, y ni a la mujer ni al pastor les vieron más por el pueblo durante aquel otoño. Pero habiendo pasado todo un largo invierno seguían sin aparecer, lo que llevó a las gentes a fantasear y predecir causas tan absurdas como razonables. El Alcalde, mostrándose reticente, se personó con el alguacil en la destaralada y fría casona, que encontraron deshabitada, abandonada y sin rastro de vida, las puertas abiertas y sin forzar. Con cierta alarma, lo pusieron en conocimiento de otras autoridades, las que, al parecer, no les hicieron mucho caso por no haber allí víctimas ni delitos.

No se tuvieron más noticias del caso hasta que vieron aparecer en la estación al hombre de la gabardina, era un investigador privado

## Ese desconocido



conocido de la capital, que no había sido enviado por la autoridad, sino por los herederos, sobrinos de la viuda, —no podían hacerse con la propiedad al no aparecer la tía, ni muerta ni viva—, y que, después de visitar la casona, yendo y viniendo por el mismo sendero, informó tanto a sus clientes como a la policía de un doble crimen.

Bajaron de la ciudad varios hombres precedidos por el detective con el juez para levantar el acta. José, aquella tarde dejó el trabajo, acudió al bar del pueblo, bebió hasta perder el sentido de la realidad. Bajo las tinajas de la casona empezaron a cavar, únicas tierras removidas, en una encontraron a la viuda, la garganta casi sesgada; en la otra, estaba enterrado el pastor, con un golpe de azadón en la nuca. En los bolsillos conservaba aún el producto de la venta de las ovejas y el cordel con el que había matado a la mujer. El pastor, enorme bestia donde las haya a juicio de José, la asesinó para robarle el ganado.

La policía detuvo entonces a otro hombre. Todavía en el bar del pueblo, José, muy borracho, se entregó sumiso y en su declaración confesó que sólo había hecho justicia.

La policía detuvo entonces a otro hombre. Todavía en el bar del pueblo, José, muy borracho, se entregó sumiso y en su declaración confesó que sólo había hecho justicia.

### CONSULTA DE PSICOLOGÍA

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

## REMBRANDT GESTIÓN INMOBILIARIA

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

Tel: 91 474 81 00

FINANCIACIÓN 100 %

### PISOS EN VENTA:

**LAVAPIÉS**  
Estudio reformado a estrenar. Vitrocerámica. Microondas. Tv, vídeo.  
**65.000 €**

**LAVAPIÉS**  
Apartamento. Reformado. A estrenar.  
**96.000 €**

**Pº DELICIAS**  
45 m². 2 dormitorios. Para entrar.  
**96.000 €**

**DELICIAS**  
60 m². 2 dormitorios. Reformado a estrenar.  
**138.000 €**

**ANTONIO LEYVA**  
70 m². 3 dormitorios. Exterior.  
**139.000 €**

**MERCEDES ARTEAGA**  
70 m². 2 dormitorios. Finca de 9 años. Exterior. Garaje.  
**168.000 €**

**DELICIAS**  
75 m². 3 dormitorios. 2 baños. Finca de 20 años.  
**170.000 €**

**PASEO IMPERIAL**  
Apartamento en construcción. 57 m².  
**171.000 €**

**PASEO DELICIAS**  
77 m². Edificio en construcc. 2 dormitorios, 2 baños. Todo independiente. Exter. Entrega llaves Septiembre.  
**180.000 €**

**JAIME CONQUISTADOR**  
93 m². 3 dormitorios. 2 baños. Exterior. Necesita actualizar.  
**183.000 €**

**JAIME CONQUISTADOR**  
100 m². 4 dormitorios. 2 baños. Exterior. Actualizar.  
**207.000 €**

**GENERAL PALANCA**  
85 m² útiles. 3 dormitorios. Salón de 25 m². Urbanización con jardines. Impecable.  
**210.000 €**

**RONDA ATOCHA**  
90 m². 3 dormitorios. Ascensor. Portero físico. Buena finca. Exterior. Reformado a estrenar.  
**180.000 €**

**MARQUÉS DE VADILLO**  
Lujo, 90 m². 3 dormitorios. Gran salón. Para entrar. Garaje.  
**180.000 €**

**AVENIDA MANZANARES**  
180 m². 4 dormitorios. 2 baños. Salón de 50 m². Cocina de 25 m². Señorial. Reformado a estrenar.  
**258.000 €**

**MARQUÉS DE VADILLO**  
114 m². 3 dormitorios. 2 baños. Urbanización con jardines. Piscina. Trastero. Garaje.  
**265.000 €**



CIF: B-82531807

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





Fernando Puerta

# Los VECINOS OPINAN



Bartolomé Marín

*Ya tenemos con nosotros la tan esperada nueva moneda. Hemos querido preguntar a nuestros vecinos sobre sus primeras impresiones con el Euro. Las respuestas son en general muy positivas y sorprende lo bien que en su mayoría se han adaptado.*

## ¿Qué tal con la nueva moneda (?)?



Yolanda  
"Con los euros muy bien. No me hace falta calculadora. Los datos más o menos los vas haciendo con la cabeza con la relación de 6 a 1.000 pts. Subidas sí que he visto alguna, no sé si es la subida normal que se produce a primeros de año que creo que también ha influido el cambio al euro"



Rafa  
"Con la nueva moneda no he tenido ningún problema con los cambios, ni para calcular, y eso que estoy al público. Los billetes de 5 son muy pequeños y los de 200 son demasiado grandes. El tamaño del de 20 euros es el ideal. Las monedas de un céntimo son muy pequeñas"



Carlos  
"Con la nueva moneda en general bien. El problema es no tener dinero, pero teniéndolo... Lo que estoy deseando es que llegue el 1 de Marzo para que no haya pesetas. Hago la cuenta directamente en la cabeza: primero divido por 2, luego por 3, y después multiplico por 1.000. Esta es la venganza de la gente de Ciencias sobre los de Letras que pensaban que las matemáticas no era cultura"



Adelina  
"Con los euros, mal, aunque en realidad me está resultando más fácil de lo que esperaba. En los cambios hay que tener cuidado. Hay que llevar la tarjetita para hacer los cálculos. Todavía no tenemos en la cabeza lo que significa una determinada cantidad de euros, eso vendrá con el tiempo. Lo que llevo mal es que están subiendo la vida con relación al redondeo. Ajustan los precios al euro quitando los decimales y dejan un precio 'bonito' y en realidad no es un redondeo sino una subida. He oído que con el euro la vida ha subido un 12%"



Marta  
"Me apaño bien. Desde el primer día cambié todo lo que tenía en pesetas a euros y bastante bien. Lo que me cuesta muchísimo es cambiar el chip para hacerme la idea del valor que tienen las cosas en euros, sin tener que calcular su equivalente en pesetas. El primer día que pagué con euros, fui con muchísima ilusión a comprar las cosas y además veías que la gente estaba muy contenta, y si decías que pagabas en euros parecía que te trataban hasta mejor"



Carmen  
"No he notado que las cosas hayan subido. Los precios están en pesetas y en euros, y no tienen por qué subir. Todavía no nos hacemos una idea de lo que es un precio en euros sin pasarlo a pesetas. Ahora, como aparecen los precios en pesetas y en euros, nos estamos enterando; espero que nos hayamos acostumbrado para cuando quiten el precio en pesetas"



Teresa  
"Han subido un poquito algunas cosas, aunque en las tiendas creo que en general no, allí hacen el redondeo bastante bien. Me está costando hacerme a la idea de lo que valen las cosas en euros. Lo más importante es que hubieran quitado la peseta a la semana"



Rita  
"Con los euros sí que ha habido algún problema pero poco a poco nos vamos apañando bien. Con las vueltas no he tenido problemas. Cuando hay un poco más de lío es cuando hay que darlo justo"

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  
COMPRAR 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

A.A. Bayona S.L.  
Mudanzas  
GUARDAMUEBLES

SERVICIO INCLUIDO DE: MONTAJE - DESMONTAJE  
- MATERIALES EN GENERAL  
GRÚA ELEVADORA  
MUDANZAS COMBINADAS

DELEGACIONES: BARCELONA, BILBAO, ANDALUCÍA Y GALICIA  
TRABAJAMOS FESTIVOS Y LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA (SIN SUPLEMENTO)

(5 LINEAS) 91 366 43 41 • Fax: 91 365 16 88  
E-mail: mudanzasbayona@teleline.es

★★★★★  
SEGUROS !!!  
CERTIFICAMOS Y GARANTIZAMOS POR ESCRITO SU MUDANZA  
S.O.S. DESAHUCIOS

PRESUPUESTOS GRATUITOS



# Globalización

La tan traída y temida globalización mundial, símbolo del neoliberalismo económico de Occidente, viene a ser algo así como el producto de una política económica prevista para llevar el progreso y desarrollo a la sociedad mercantil internacional, a través de transiciones financieras universalizadas por medio del desarrollo tecnológico. Ciertamente que resulta complejo el fenómeno de la globalización mundial promovida por el Banco Mundial (BM), el Fondo Monetario Internacional (FMI), la Organización Mundial del Comercio (OMC), entre otros. Es de recibo reconocer que, a simple vista, despierta interés el desarrollo de las nuevas tecnologías en favor del progreso y de la economía global. Pero el supuesto interés que despierta está siendo cuestionado y quedando en entredicho porque la globalización económica y de mercado va estar dominada por las multinacionales y los todopoderosos organismos de la Banca Mundial, cuyos beneficios no van a llegar a todos los habitantes del planeta; y por tanto contribuirá a abrirse aún más la brecha que separa al Norte del Sur.

Algo nos indica que el proyecto "Aldea Global" está planeada con el objetivo de beneficiar a una élite privilegiada perteneciente a los países del G-8. Países donde residen esos doscientos hombres más ricos del mundo, cuyas rentas son superiores a la de dos mil millones de personas. Toda una iniquidad social permitida tan sólo en un aberrante sistema enfermo de codicia. Una enfermedad crónica que padece el sistema capitalista, el cual debido a su voraz consumismo, es el causante de que ochocientos millones de personas pasen hambre en el mundo. Es obvio que la hambruna es una lacra perfectamente erradicable, siempre que se dé una combinación de voluntad política y herramientas acordes para alcanzar tal compromiso con los países afectados por el hambre o, en su caso, extremadamente pobres. Pero ni el FMI, ni el BM



**"La globalización económica y de mercado va a estar dominada por las multinacionales y los todopoderosos organismos de la Banca Mundial, cuyos beneficios no van a llegar a todos los habitantes del planeta; y por tanto contribuirá a abrirse aún más la brecha que separa al Norte del Sur"**

y ni los políticos están por este compromiso; es más, se niegan a la condonación de su deuda externa, obligándoles a pagarla por encima del hambre que sufre su población.

Desde que se lanzó el proceso de la



Rafael Bueno  
Novoa

globalización, el crecimiento de la desigualdad y la inseguridad ha aumentado, acentuándose cada vez más la diferencia con los pobres. Ante tan flagrante injusticia, no queda más alternativa que la protesta y denuncia contra la política globalizadora. Para este fin se han creado Plataformas Antiglobalización que se agrupan y organizan a través de Internet. Acuden a llevar su protesta y reivindicaciones a las ciudades donde se reúnen los mandatarios del G-8, o los burócratas de los organismos puramente económicos. La ciudad norteamericana de Seattle o la europea Praga, han sido testigos directos de las multitudinarias manifestaciones pacíficas que allí se convocaron, pero que lamentablemente acabaron siendo duramente reprimidas por la policía y el ejército, siempre predispuestos a proteger los intereses económicos de los potentados.

Seguirán dejándose oír; tratando de arruinar la fiesta a los poderosos y privilegiados allí donde se reúnan. Está claro que no puede haber un reconfortable y opulento futuro para los ricos si se excluye toda expectativa de un futuro mejor para los pobres. Como tampoco debemos resignarnos a que sean poderes económicos mundiales los que, a nuestra espalda y en contra de los ciudadanos de a pie, tomen decisiones que afectan nuestra vida cotidiana.

**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



**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**





María Santos Vázquez

Quiero dar a conocer mi experiencia de hace solo unos meses y que creo ha podido llegar al corazón de algunas personas. Así lo deseé en su momento y creo que así está sucediendo.

Todo empezó en unas fiestas de un pueblo de Cáceres (Navalvillar de Ibor). Fui invitada por unos amigos a pasar unos días. El primer día de la fiesta, en la plaza tenían lugar las clásicas verbenas de pueblo. Me metí en el ambiente, cosa normal como forastera. Ese mismo día ya pude apreciar la cantidad de solteros que había, y claro, normal, llega una forastera y fui un poco el centro de aten-

ción... (sin comentarios). Esa misma noche, junto con la persona que me invitó a la fiesta, maduramos la idea de por qué no podíamos nosotros desde Madrid, traer algunas mujeres. Dicha idea se la hicimos saber a los mozos, a lo que no se opusieron. La verdad es que esto rompía un poco lo que se conocía como **caravana de mujeres**. En este caso era una forastera la que tuvo la feliz idea de llevar mujeres a este pueblo. No fue el pueblo, como sería lo normal, el que pidió las mujeres, por lo que el mérito en este caso puede ser más grande y así me lo han recordado y agradecido siempre en el pueblo de Navalvillar. En fin, que llegué a Madrid y manos a la obra. Ya desde el día 20 de Agosto me lancé a la calle a determinados sitios públicos y 'habla que te habla' a toda la gente que encontraba, claro está, siempre solteras o separadas. También tengo que decir que me ayudó mucho un enorme fichero que tengo de personas gracias a mi trabajo como captadora de Estudios de Mercado. En fin, una tarea nada fácil. La gente no se animaba, les parecía algo fantástico mi ofrecimiento. Se había fijado una fecha, 12 de Octubre día de la Hispanidad, y tenía que conseguir el objetivo. No salía suficiente gente y la que salía era de mi fichero y de una conocida Discoteca que gracias a una buena amiga, Carmen, con su valentía, simpatía y don de gentes nos sirvió para sacar a un buen número...

Pero, a pesar de tanto esfuerzo, la fecha se echaba encima y solo teníamos unas 20 mujeres, cuando

necesitábamos mínimo 50 para llenar un autobús. Pasaban los días, entre ellos el fatídico "11 de Septiembre", cuando todo el mundo estaba conmocionado por la tragedia terrorista, yo no pude interrumpir mi trabajo. La tragedia me dio más fuerza para seguir con el proyecto. Sentía la necesidad de hacer algo humano ante tanto dolor. Fue entonces cuando comencé a llamar a programas de TV, para que me dieran algún pequeño espacio en el cual poder transmitir mi deseo de llevar a cabo tan bonita labor. No había forma de conseguir esa TV. A fuerza de llamar y llamar, pude contactar con una persona encantadora que a la vez me puso en contacto con una ayudante del programa de la Primera "Así son las cosas" y ahí ya nos citaron y lanzamos la idea. Solo teníamos 48 horas de margen hasta el día de la salida. Lo que más me impresionó a raíz del programa de

TV, fue el gran número de llamadas recibidas. Tenía que estar cargando el móvil continuamente. Las llamadas se repetían una y mil veces. ¿Qué hacemos?, nos preguntábamos una compañera y yo. No podíamos coger más gente, el autobús estaba lleno. Fueron un sin vivir las 48 horas precedentes. Llamaba gente de toda España, incluso hubo llamadas desde el extranjero, pero no había tiempo de coger el avión. Algo muy bonito pero con mucho trabajo. No podía faltar de nada. Continuamente me ponía en contacto con Casas Comerciales para conseguir algún regalo promocional para obsequiar a las protagonistas del viaje. En medio de todo esto, llamando al pueblo para que allí no faltara de nada, claro que siempre en contacto con el matrimonio por el cual fui invitada. Horas incansables.

El autobús sale de la Plaza de España a las 8 de la mañana. La noche antes no sabíamos si tendríamos que poner un autobús extra aparte. Qué nervios, porque piensas que puede ser que la gente no se te presente y entonces lo tendríamos que pagar igual. El caso es que todo salió divinamente. Puedo dar fe de ello con los reportajes que os envío. El próximo 15 de Febrero presentamos a la primera pareja que se conoció en la **caravana**. Tengo que decir que el recibimiento del pueblo fue espectacular con su respectiva banda de música que nos acompañó todo el día. Acudió gente de los pueblos de alrededor. Tiraban cohetes, flores, etc.... Hubo comida en abundancia, dulces elaborados por los mismos habitantes, un grupo folklórico que tam-

bién nos deleitó con sus jotas.

Creo que mereció la pena tanto esfuerzo. Espero que se animen otros pueblos del país, que nosotras estaríamos encantadas de llegar a sus corazones. La experiencia nos está animando a querer abrir un local en Madrid para reunirnos y desde él poder también seguir **montando caravanas**. (Admitimos ofertas de locales para tal fin).

Así que, **animaros pueblos perdidos de la península**, que tenemos mujeres que resucitan hasta el más apagado. Nada mejor que el amor para hacernos olvidar la desgracia de las guerras.

609.047.947.

e-mail: amosan@mi.madridtel.es  
http://www.navalvillar.es.org/caravana.html

# Caravana de Mujeres



## FOTORED

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



Grandes ofertas en revelados y carretes

Pº Delicias, 10. 91 539 11 74

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

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)  
Tifs: 467 74 36 - 530 42 88

SOLARUM  
CENTROS DE BRONCEADO

Sin petición de hora • Horario ininterrumpido  
Máxima higiene • Bronceado garantizado

Los verdaderos profesionales



c/ San Isidoro de Sevilla, 11  
91 364 46 10



el bronceado sano y elegante

para el hombre y la mujer de hoy

Fernando Gómez  
peleteros  
DISEÑO Y CALIDAD

- Talleres propios
- Transformaciones
- Cámara de conservación
- Limpieza



Experiencia consolidada

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

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







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

## INFORMATIVO del IES "JUAN DE LA CIERVA" Año nuevo

c/ Caoba, 1  
91.506.46.10  
Fax: 91.467.01.67  
28005 MADRID

Hoja Web:  
<http://www.arrakis.es/~ies.juan.de.la.cierva>



Entrega del premio en la Biblioteca "José Hierro" de nuestro Instituto

La dirección del IES "Juan de la Cierva" os desea ¡Feliz Año Nuevo!.

En Agosto decíamos lo siguiente: "Sólo destacar un hecho desconocido para la mayoría (de la comunidad relacionada con el Instituto) y que se ha producido hace unos días: dos alumnos de nuestro IES han conseguido el **primer premio** de la segunda edición del concurso de Equipos Electrónicos Educativos 3E al '**Desarrollo innovador con microcontroladores**'. Dichos alumnos pertenecen al Ciclo Formativo de Grado Superior Desarrollo de Productos

Electrónicos, son: **Raúl Sanz Gómez** y **Alberto Manchón Vera**. Enhorabuena a los premiados y gracias a sus profesores y, en especial, al director de su proyecto, Fernando Remiro Domínguez".

En el mes de diciembre del ya gastado año 2001, se ha producido la entrega del citado premio en la Biblioteca "José Hierro" de nuestro

Instituto con la asistencia de las siguientes destacadas personalidades:

D. Pedro Rosés Delgado, Presidente del Consejo Escolar de la Comunidad Autónoma de Madrid, D. Tomás Perales Benito, Director General de la empresa 3E-Equipos Electrónicos Educativos, S.L., D. Miguel

Ángel Fernández García-Cuerva, Inspector Educativo de Distrito, D. Amalio González Duque, Director de nuestro IES, D. Salvador García, Director del IES "Pacífico", D. Miguel de Miguel, Director del IES "1º de Mayo", D. Gustavo Cubero, Asesor Técnico Educativo de la Junta Municipal de Arganzuela., D. Javier Villaverde Perís, Asesor del CAP Madrid-Centro, y un nutrido grupo de profesores y alumnos de nuestro Centro.

**SETEL S.A.**  
EQUIPAMIENTO SISTEMAS OFIMÁTICOS  
DISTRIBUIDOR OFICIAL EN MADRID

- ALQUILER Y VENTA DE COPIADORAS
- SERVICIO TÉCNICO



**AGFA** **LANIER**  
**MINOLTA** **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.

# MUEBLE CONFORT 21

NUEVA EXPOSICIÓN EN DORMITORIOS DE MATRIMONIO

Lo mejor para su casa



GRAN  
SURTIDO  
EN MUEBLE  
AUXILIAR

FINANCIACIÓN  
HASTA 36 MESES  
SIN ENTRADA

MONTAJE  
Y PORTES  
GRATUITOS  
(EN MADRID)

DISEÑO Y PRESUPUESTO SIN COMPROMISO  
ELECTRODOMÉSTICOS A PRECIO SIN COMPETENCIA



Somos fabricantes



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





Psicóloga

Luz  
Rodríguez

Estimar es apreciar, considerar, sentir afecto, atribuir a alguien, o a algo, un valor. La autoestima es, por tanto, el aprecio, la consideración y la valoración que nos otorgamos a nosotros mismos.

Mantener y aumentar nuestra autoestima depende, esencialmente, de cada uno de nosotros. En la medida en que nos consideremos valiosos, nos aceptemos con nuestras cualidades y debilidades, actuemos para mejorar y afrontemos los retos de la vida, estaremos potenciando nuestra autoestima. Si la persona hace una evaluación positiva de sí misma, su autoestima es buena; pero si su evaluación es negativa, su autoestima se resiente. Además, cuando la autoestima es elevada, la persona tiene comportamientos que apoyan y aumentan su autoestima: es capaz de enfrentarse a situaciones problemáticas con un sentimiento de competencia y con la convicción de que puede superar las dificultades que surjan. Una persona con poca autoestima tiende a evitar cualquier situación que pueda suponer un reto. Esto hace que no ponga a prueba su capacidad y, como consecuencia, disminuya la confianza en sus recursos, su valoración y autoestima.

¿Por qué es tan importante la autoestima?

La autoestima desempeña un papel central en el funcionamiento psicológico del ser humano. Aceptarse, apreciarse y valorarse son premisas básicas para disfrutar de un relativo bienestar personal. Experimentar aprecio por uno mismo es uno de los componentes primordiales del bienestar psicológico. La ausencia de un sentimiento de autoestima o autoaprecio es un síntoma frecuente en una gran cantidad de trastornos psicológicos, ya que una pobre autoestima está relacionada con conflictos de tipo emocional y conductual. La autoestima es necesaria para un desarrollo psicológico normal. Para enfrentarse de manera eficaz a los cambios que el crecimiento y el desarrollo imponen, la persona necesita confiar en su capacidad para hacerles frente. La falta de confianza en las propias posibilidades hará que, probablemente, se muestre menos eficaz en sus actuaciones y, como consecuencia, su autoestima se vea afectada y disminuya.

Cuando una persona piensa, no siempre se da cuenta que lo está haciendo. A veces los pensamientos se presentan de manera automática,



los pensamientos automáticos son creencias o ideas que aparecen de forma intrusiva, brusca o repentina en la mente y se repiten con cierta frecuencia. Todos tenemos pensamientos automáticos, aunque no seamos conscientes de ello. Unos son agradables, otros son indiferentes y algunos crean malestar. Si no son realistas ni objetivos, ni tiene una base lógica, se les denomina pensa-

mientos automáticos irracionales. En este caso se basan más en interpretaciones y valoraciones subjetivas que en hechos o en datos reales. Pocas personas están habituadas a detenerse y evaluar sus pensamientos. Dan por sentado que lo que creen es cierto. En cambio, tenemos consciencia de haber cambiado de creencias y opiniones a lo largo de los años. Ahora deberías empezar a

practicar la crítica de los pensamientos que te provocan malestar. Tienes que aprender a identificar los pensamientos automáticos y valorar si son erróneos.

## 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

## 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

PONTE EN FORMA  
SIN PASAR HAMBRE

¿En qué consiste Peso Forma?  
Consiste en dietas personalizadas,  
basadas en reeducación alimenticia.  
Te ofrecemos la oportunidad de perder  
esos kilos de más para no recuperarlos,  
sin sufrir ningún trastorno nutricional.

Llámanos e infórmate en:

HERBOLARIO ENCARNITA

c/ Martín Soler, 10  
Tlf: 91 528 07 33

HERBOLARIO USERA

c/ Nicolás Sánchez, 33  
Tlf: 91 475 36 56

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

Termas y Taquillas gratuitas

OFERTA EN MATRÍCULA  
+ REGALOPº Santa María de la Cabeza, 64  
Tel: 91 474 62 81COMPRA VENTA DE PISOS  
TRAMITACIÓN DE HIPOTECAS

- **HACHERO (PTE. VALLECAS)**  
50 m². Todo exterior. 2 dormitorios.  
Finca rehabilitada.  
**82.940 €** (13.800.000 pts)
- **MARQUÉS DE VADILLO**  
60 m². 3 dormitorios. Muy luminoso.  
Finca rehabilitada.  
**99.167 €** (16.500.000 pts)
- **SOMBRERERÍA**  
Apartamento. Exterior. Reformado.  
Calefacción tarifa nocturna.  
**90.152 €** (15.000.000 pts)
- **OLIVAR**  
Dúplex. Exterior. 2 dormitorios.  
Tarifa nocturna.  
**144.243 €** (24.000.000 pts)

c/ Arquitectura, 5  
28005 Madrid  
e-mail: ficasa@wanadoo.es☎ 91 517 03 48  
91 517 02 06  
91 539 84 59





**Gabino Domingo**

El otro día me llamó la atención una noticia en la prensa, en la que algunos profesionales de la enseñanza se quejaban de los problemas que tienen para hacer su trabajo, porque hay alumnos que les faltan al respeto, incluso alguno le coge miedo a algún discípulo, según el reportaje, y se da a entender que algunos padres apoyan la actitud de sus descendientes.

Cuesta trabajo creer que esto pueda suceder en este país, donde se supone que la educación y la cultura deberían estar equiparadas al nivel de vida que, en general, se considera bueno. Es increíble pensar que algunos profesores ejerzan su labor atemorizados por algún alumno, y más lamentable que los padres apoyen actitudes tan vergonzosas.

Entre las obligaciones de los profesores debía estar, no sólo enseñar matemáticas y ciencias para hacer ciudadanos con altos conocimientos, sino el hacer Personas, con mayúscula, hombres y

## La educación, una asignatura



mujeres capaces de desarrollar su inteligencia y saber con dignidad y respeto, porque una persona culta y capaz lo es más si antepone a su buen hacer la educación y los buenos modos. Esta práctica es un valor añadido a cualquier profesión, aunque no está de moda y algunos pretenden desprestigiarla. Los padres, a pesar de que los medios de comunicación nos lo ponen difícil, tenemos la obligación de educar y enseñar a nuestros hijos conjuntamente con los

maestros, cambiando impresiones, que siempre serán beneficiosas para todos.

Se oye decir que a los niños hay que enseñarles desde la libertad, naturalmente que sí, pero sabiendo que la libertad absoluta no existe, ni siquiera los anarquistas libertarios practican la libertad absoluta desde el momento que enseñan a sus hijos ciertas reglas de convivencia, con lo que se está condicionando su libertad. Hay que educar al niño y enseñarle conductas,

otra cosa es el cómo. El miedo o la falta de respeto nunca debe ser el condicionante o convertirse en una dificultad para los profesionales de la enseñanza. Al maestro le debemos respeto y admiración, gracias a su abnegada labor el ciudadano es cada día más culto y más libre. Últimamente, parece que los groseros y maleducados tienen más audiencia en los medios, aunque así fuera, hay que decir que no, que la buena educación es compatible con la libertad de expresión, pero los medios, como los poderes públicos, creo que deben fomentar la cultura del bien decir y la disciplina del bien hacer. En todo estado moderno, la educación en el respeto hacia los demás debería ser una asignatura obligada. Sólo así se podrán evitar sucesos como el de unos jóvenes canallas, aprendices de matones, que en pleno día atracaron a un estudiante, y como les pareció poco el botín de quinientas pesetas, lo que llevaba, le arrancaron las gafas y se las machacaron contra el suelo.



### BONACASA INMOBILIARIA

Alberto González. Agente Propiedad Inmobiliaria. Abogado.

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

- Zona **Pº Delicias**. 28 m². Apartamento de lujo. Para entrar a vivir. **10.200.000 pts (61.303)**
- Z. **Pº Delicias**. 50 m². 3 dormitorios. Piso bajo interior. Actualizar. **14.300.000 pts (85.945)**
- Z. **Pº Delicias**. 55 m². Exterior. Ascensor. 2 balcones. 3 dormitorios. Para reformar. **19.000.000 pts (114.192)**
- Z. **Pº Delicias**. 70 m². Exterior. 3 dormitorios. G/n. Ascensor. Actualizar. **27.000.000 pts (162.273)**
- Z. **Pº Delicias**. 110 m². Exterior. 4 dormitorios. Terraza. Baño y aseo. G/n y c/c. Conserje. **29.000.000 pts (174.294)**
- Z. **Pº Delicias - Atocha**. Junto a entrada del AVE. 67 m². Exterior. 3 dormitorios. Balcones. Calefacción y g/n instalado. Ascensor. A reformar. **27.000.000 pts (162.273)**
- Z. **Pº Delicias - Atocha**. 90 m². Exterior. 4 dormitorios. G/n y c/c. Ascensor. Reformar. **33.000.000 pts (198.400)**
- Z. **Pº Delicias - Atocha**. 170 m². Exterior. 4 dormitorios. 2 salones. Baño y 2 aseos. G/n y c/c. Ascensor. Ideal para consulta y vivienda. **50.000.000 pts (300.506)**
- Z. **Pº Sta. Mª Cabeza - Atocha**. 100 m². Exterior. 3 dormitorios. Terraza. Baño y aseo. G/n y c/c. Ascensor. Actualizar. **39.500.000 pts (237.400)**
- Z. **Pº Delicias - Legazpi**. 26 m². Local interior, o almacén. Ideal oficina. **6.500.000 pts (39.066)**
- Z. **Embajadores - Gta. Santa Mª de la Cabeza**. 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 (252.425)**
- Z. **Pº Acacias**. 33 m². 1 dormitorio. Interior. Amueblado. Agua y c/c. Conserje. Ascensor. Para entrar a vivir. **23.000.000 pts (138.233)**
- Z. **Marcelo Usera**. 75 m². Exterior. 3 dormitorios. 2 terrazas. C/c. Ascensor. **21.000.000 pts (126.213)**
- Z. **Jaime el Conquistador**. 60 m². 2 dormitorios. Muy luminoso. G/n, c/c. Ascensor. Plaza garaje opcional. Para entrar a vivir. **25.000.000 pts (150.253)**
- Z. **Jaime el Conquistador**. 80 m². Exterior. 4 dormitorios. Terraza. Ascensor. Para entrar. **30.000.000 pts (180.304)**
- Z. **Jaime el Conquistador**. 100 m². Exterior. 4 dormitorios. Terraza. Baño y aseo. Conserje. Jardín privado. Para entrar a vivir. Garaje opcional. **41.500.000 pts (249.420)**
- Z. **Marcelo Usera**. 75 m². Exterior. 3 dormitorios. 2 terrazas. C/c. Ascensor. **21.000.000 pts (126.213)**

**BONACASA INMOBILIARIA**  
**Pº Delicias, 4 • 28045 MADRID**

**91 530 03 02**  
**91 539 51 20**

### TEMPO - Café Pub

NUEVA DIRECCIÓN

Cafés variados ♦ Cócteles  
Pantalla gigante

Celebraciones: cumpleaños, despedidas...  
**Tu Pub Diario**

Abierto todos los días de 17:00 a 03:00 h.  
c/ Laurel, 4 ♦ Tlf: 91 473 03 17



**LIZARRAN**  
Tabernas Selectas

#### TAPAS

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

#### COMIDAS

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

#### VINOS

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

**TENEMOS PINCHOS PARA LLEVAR**

**Sebastián Herrera, 9. Tel. 91 467 14 06**





## El periodista alienado

M<sup>a</sup> Carmen Palao



Este oficio del que escribe a contrarreloj, esta profesión de locos, es sin duda el mejor de todos los que haya inventado la civilización moderna.

El periodista no lo es sólo en su puesto de trabajo; está al servicio de la actualidad las 24 horas del día. Lleva con orgullo ese estigma y sus allegados le miran con respeto y admiración, aunque con cierta reserva. Es un creador de realidades y eso le confiere un estatus del que pocos profesionales disfrutaban. Es, en fin, un individuo privilegiado dentro de nuestra sociedad. Esa es la única gloria que le queda después de ser sometido a las más diversas manipulaciones.

Cuando se habla de manipulación, todos los dedos coinciden en señalar a los periodistas como máximos responsables; pero no hay ser más alienado en este mundo que el periodista.

cierto, porque los noticiarios se convierten habitualmente, dejando atrás su función informativa, en el espejo donde se mira una ingente caterva de narcisos enamorados de sus propios aspavientos y de sus giros verbales.

**"Cuando se habla de manipulación, todos los dedos coinciden en señalar a los periodistas como máximos responsables; pero no hay ser más alienado en este mundo que el periodista"**

**"Los noticiarios se convierten habitualmente en el espejo donde se mira una ingente caterva de narcisos enamorados de sus propios aspavientos y de sus giros verbales"**

Por otro lado están los medios para los que trabajan, esos gigantes erráticos llenos de tentáculos con los que apropiarse de los mayores ingresos posibles derivados de la venta de espacios publicitarios. Mención aparte merecen los entes públicos, tanto estatales como autonómicos, que se erigen en simples órganos de propaganda institucionalizada. En ambos casos, el perio-

distista es un mercenario; puede o no estar de acuerdo con la "ideología" -intereses económicos, mejor dicho- de la empresa para la que trabaja, pero siempre hay algo que va demasiado lejos, o que no

va a ninguna parte, y le gustaría cambiar. Y eso es, sin duda, una importante fuente de frustración y una tortura por cuanto supone un cargo de conciencia para el comunicador.

Finalmente, el periodista tiene que luchar contra la misma concepción de periodismo; contra esa funesta concepción de la objetividad que tiñe de rancia honestidad todo

cuanto toca. El periodismo carga a todos sus pupilos con una cruz de responsabilidad e hipocresía difícil de soportar.

Por eso el periodismo es el mejor oficio del mundo: porque la figura del periodista anónimo, de ese que nunca tendrá su columna ni su magazín bien pensante, quita, con su sufrimiento y su alienación, el pecado del mundo.

## GESTIÓN HOGAR

Inmobiliaria

PISOS

Inmobiliaria

### C/ FERROCARRIL

Estudio. Para entrar a vivir. 28 m<sup>2</sup>, junto con 8 m<sup>2</sup> de patio privado. Cocina americana. Bien comunicado.

91 468 43 02  
10.000.000 pts (60.101 €)

### ZONA EMBAJADORES

Piso. 2 dormitorios. 40 m<sup>2</sup>. Suelos gres. Baño completo. Totalmente reformado.

91 467 13 61  
13.000.000 pts (78.132 €)

### TIRSO DE MOLINA

Piso 2 dormitorios 40 m<sup>2</sup>. Baño completo. Para reformar.

91 468 43 02  
13.000.000 pts (78.132 €)

### ATOCHA

Apartamento. 1 dormitorio. 1ª planta. Exterior. Cocina independiente. Reformado a estrenar.

91 468 43 02  
16.500.000 pts (99.167 €)

### URGEL

Piso 98 m<sup>2</sup> útiles. Salón de 25 m<sup>2</sup>. 4 dormitorios. 1ª planta. Exterior. 1 baño completo. 1 aseo. Terraza.

91 467 13 61  
23.000.000 pts (138.233 €)

### USERA

Piso 50 m<sup>2</sup>. 2 dormitorios. Exterior. Para entrar a vivir.

91 467 13 61  
12.500.000 pts (75.127 €)

### MADRID DE LOS AUSTRIAS

Apartamento de lujo. Vigas vista de madera. Balcones de madera con excelentes vistas. Exterior. Ducha de hidromasaje.

91 468 43 02  
36.000.000 pts (216.364 €)

### PASILLO VERDE

Piso. 105 m<sup>2</sup>. 4 dormitorios. Exterior. Salón de 23 m<sup>2</sup>. Cocina amueblada.

91 468 43 02  
39.000.000 pts (234.395 €)

### EMBAJADORES - PLAZA DE LA BEATA

Piso 3 dormitorios. 85 m<sup>2</sup> útiles. C/c. A/e. 5ª planta con ascensor.

91 467 13 61  
31.000.000 pts (186.314 €)

### PASEO DELICIAS

Piso 110 m<sup>2</sup>. 3 dormitorios. 2 baños completos. Exterior. Plaza garaje. Trastero.

91 468 43 02  
45.500.000 pts (273.461 €)

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

**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

- Suzuki Vitara Wagon 1.9 TD. D/A, A/A. Año 99. 1.950.000 pts.
- Seat Toledo 1.9 D/A, A/A. Año 92. 590.000 pts.
- Opel Vectra TDI. Full equipo. Año 97. 1.975.000 pts.
- Opel Corsa Diessel. Full Equipo. Junio 2.000. 1.390.000 pts.
- Daewoo Matiz D/A, A/A, E/E, C/C. Diciembre 2.001. 995.000 pts.





**Laura Rodríguez Moya**

**Profesora de Estética y Naturista**

Después de las fiestas Navideñas, en las cuales siempre nos excedemos con la comida, champán, etc. Cuando nos volvemos a poner los vaqueros, vemos que no nos cierran o nos aprietan, y es que hemos cogido unos dos kilos, este uno de los precios que tenemos que pagar por el desenfreno de estos días pasados.

Por eso es el momento de realizar una pequeña dieta de desintoxicación que nos permita volver a entrar en nuestra ropa sin problemas, esta pequeña dieta solo durará una o dos semanas.

En ayunas tomaremos dos cápsulas de vinagre de manzana, o en su defecto una cucharada de vinagre de manzana en un vaso de agua.

#### DESAYUNO:

Zumo de pomelo, una infusión y dos yogures desnatados.

A media mañana dos yogures desnatados.

La infusión será de cardo mariano, diente de león, abedul, fucus, y anís. Se mezclará todo a partes iguales y podremos hacer 1,5 litros para beber durante todo el día.

#### COMIDA DE LUNES MARTES Y MIÉRCOLES:

Preparar en una cazuela para los tres días: un manojo de acelgas, 4 zanahorias, 3 puerros, 2 patatas,

una ramita de apio, sal a gusto.

Una vez hecha la cocción, se separa el caldo y se tomará éste de primer plato; de segundo plato se hará un puré con el resto de las verduras añadiéndole un chorrito de aceite de oliva en crudo.

De poste un plátano y una naranja. Entre horas tomara todo el caldo de verduras que desee y las infusiones que hemos preparado.

#### COMIDA DEL RESTO DE LA SEMANA:

1º plato: Puré o sopa de verduras

2º filete de pollo o ternera plancha

Postre una naranja.

Esta dieta solo podrá repetirse durante dos semanas.

#### CENA:

Esta será para todos los días de la semana, podrá elegir entre una ensalada de frutas variadas o el puré, y de segundo un yogur desnatado.

A partir del 4º día puede tomar en la cena un caldo y un filete de pollo, seguir con la modalidad anterior o alternarlo.

## ¡Fuera los michelines del turrón!



### 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**

#### ESPECIALIDADES:

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



Servicio de cámara intraoral y visioradiografía

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

PRIMERA CONSULTA GRATIS

Facilidades de pago en los tratamientos

TOTAL GARANTÍA

**ALVITE**  
INSTALACIONES S.L.

**SERVICIO / TECNICO**

**AVISOS Y MANTENIMIENTOS**

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

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





Diplomada en  
Dietética y  
Alimentación  
Humana

Sara Martínez-  
Garrido

## Hierro



### FUNCIONES

El hierro forma parte de la hemoglobina, que es la encargada de transportar el oxígeno por la sangre, así podemos ver que es esencial para que todo nuestro cuerpo pueda respirar. Se va a hallar en los músculos y dentro de una reserva que poseemos en nuestro hígado.

### FUENTES

- Hígado, morcilla
- Frutos secos
- Las legumbres
- Yema del huevo
- Carnes, pescados y mariscos

### DÉFICIT

Produce un tipo de anemia, la ferropénica. Cuando ésta se da, es necesario rellenar nuestras despensas de dicho mineral, pero con un suplemento de hierro externo. La alimentación ayuda a preservar las reservas de hierro, pero no es suficiente para salir de una anemia. Así que en tal caso, aconsejo acudir al especialista, para que tome la medida oportuna.

### CULTURA GENERAL

Existen muchos mitos entorno a este mineral, como el de suponer que las espinacas contienen mucho hierro: en 100 gramos de alimento, los garbanzos o los pistachos, poseen unos 7 mg frente a 2 mg que hay en la misma cantidad de espinacas.

Esto es debido a que a comienzos de la Segunda Guerra Mundial, vieron que gran parte de la población tenía deficiencia en hierro, y decidieron favorecer el consumo de alimentos ricos en este mineral. Así que encargaron una búsqueda bibliográfica sobre los alimentos ricos en hierro, y por una simple errata de imprenta aparecieron las espinacas encabezando dicha lista. Así que potenciaron el consumo de esta verdura usando un famoso dibujo animado, Popeye.

## Marco en pan de oro con flores secas



Maricarmen  
Martínez

### MATERIALES:

- Marco de resina.
- Pintura rojo inglés.
- Pan de oro y mixtián.
- Goma laca.
- Cera y betún de judea.
- Polvos de talco.
- Flores secas.
- Cartulina beige.
- Barniz en espray.
- Alkil.

### REALIZACIÓN:

Los marcos van puestos en pan de oro, como vimos en el último número de la revista. Con los marcos se hace de la misma forma que en la guirnalda, con la diferencia de que la primera capa en la resina debe ser de goma laca, luego pintamos el marco en

rojo inglés y seguidamente ponemos el pan de oro con mixtián.

Envejecemos, limpiamos y le ponemos polvos de talco, sacamos brillo y los marcos ya están terminados.

### FLORES SECAS:

Cuando vayamos al campo, o nos regalen flores, las guardamos y las prensamos entre libros o con una prensa casera que se hace con dos tablas y cuatro tornillos con palomillas. Las flores y hojas las ponemos entre dos papeles secantes. Cuando estén bien secas las sacamos y rociamos con el barniz para que no se rompan. Recortamos la cartulina al tamaño del marco y hacemos la composición del cuadro pegando las flores y hojas con alkil, procurando no salirnos para no manchar la cartulina.

Una vez hecho este trabajo se enmarca con un cristal y nos quedan unos cuadros preciosos de nuestra propia creatividad.



FOTO: Foto-Sur

## 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

91 474 19 66 - 91 473 55 02

C/ CARVAJALES, 4 - C/ TOMÁS BORRÁS, 10

GOMAR

**DECORANI**  
\* DECORACIÓN  
\* REFORMAS  
\* DISEÑO  
**REFORMAS EN GENERAL**

TARIMAS \* COCINAS \* BAÑOS \* F. ARMARIOS  
C/ CANARIAS, 22 • TF: 91 528 33 23

**OFIRECICLE**  
2000  
MOBILIARIO DE OFICINA

SILLAS DE ESTUDIO.  
MOBILIARIO DE OFICINA NUEVO  
Y DE 2ª MANO.  
ESTANTERIAS A MEDIDA.  
ELIJA ENTRE 49 COLORES DE TAPICERIA.  
c/ Fernando Poo, 39. Telf: 91 517 37 10  
www.ofirecicle.com





Angelines  
Pascual



### El nuevo milenio

En este nuevo milenio  
que acabamos de estrenar  
yo le pido al Dios eterno  
que haya, por lo menos, paz.

Olvidarnos de nosotros  
y pensar en los demás;  
ayudándonos un poco,  
esto sería ideal.

Con salud, si puede ser,  
con amor y caridad  
y un poquito de bondad  
hasta alcanzar el Edén.

Seamos todos mejores,  
os lo pido por favor.  
Que solo así lograremos  
tener un mundo mejor.

Pilar  
París



### Llégate lluvia a mí

Llégate lluvia a mí  
y barre con tu frescor  
lo triste y árido de mi vida,  
que tus gotas de rocío  
me abran nuevas mañanas,  
que tu torrente invada mi interior,  
haciendo reverdecer  
lo seco de mi existencia,  
que la humedad del amor,  
-donde también cabe el llanto-  
moje tanto, tanto y tanto  
que cale mi corazón.

No dejes lluvia divina  
que me borren del camino  
sin estar en posesión  
de un sólo instante de amor.

Si mi corazón es grande,  
si clara mi inteligencia,  
si miro al mundo de frente  
y me doy sin recibir...  
¿Qué quieres Señor de mí?  
Si cuándo cierro mis manos  
te has olvidado de mí.

A lo largo del camino,  
durante todo este tiempo,  
tan sólo encontré migajas,  
dame un trocito de amor  
que es justo lo que no tengo.

Carmen  
Montoro



### Califa

Te vieron mis ojos cruzar en la noche  
por calles estrechas bañadas de luna.

Te vi en tu caballo de cascos de plata  
lucir bajo estrella tu estampa moruna.

Córdoba en suspiros pregunta a los vientos:  
¿Dónde va el Califa?, ¿dónde va el señor?

Y un hilillo de agua, que canta en la fuente,  
nos dice que al moro le espera un amor.  
Y la voz del agua le dice al Califa:

*Ay Califa cordobés  
que tienes las manos  
de fino alelí.*

*Ay califa cordobés  
que a una cristiana morena  
tus armas vas a rendir.*

*Mira que hay lumbre en sus besos  
y hay una cruz en su reja  
y en ella puedes morir.*

*Ay Califa cordobés  
que tienes las manos  
de fino alelí.*

Se oyeron suspiros al pie de la reja  
y un beso caliente subió hasta los cielos.

Se oyó luego un grito y el rey de los moros  
cayó para siempre sin vida en el suelo.

Córdoba morisca lloró aquella noche.  
¡Ya murió el Califa! ¡Ya murió el señor!

Y en la media luna que al pecho llevaba  
la cruz de la reja prendida quedó.



Colabora con la revista *La Opinión*: puedes ser periodista de tu barrio con artículos, opiniones, entrevistas, etc... Pero también puedes participar de otras maneras: se están impartiendo charlas-coloquio sobre la no-violencia en el Centro Vecinal Humanista. Además si te preocupas por lo social, tienes espíritu positivo y tienes ganas de ayudar a mejorar nuestro barrio, acércate y habla con nosotros. Estamos viendo qué es lo que necesita el vecindario y la manera de conseguirlo. Te esperamos:

De Lunes a Jueves, de 7 a 9 de la noche  
Revista *La Opinión*  
Centro Vecinal Humanista  
c/ Labrador, 18. ☎ 91.474.24.60

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

FICHA DE ASOCIADO				Nº
CENTRO VECINAL HUMANISTA DE PEÑUELAS-ARGANZUELA				
NOMBRE				
PRIMER APELLIDO				
SEGUNDO APELLIDO				
DIRECCIÓN	NUM.	PISO	LETRA	
CÓDIGO POSTAL				
CIUDAD				
TELÉFONO				
FECHA NACIMIENTO				
PROFESIÓN				
DNI				
FIRMA				

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



## COMPRA - VENTA - ALQUILER

### PISOS, LOCALES, PLAZAS DE GARAJE

#### OFERTA ALQUILER

- Plaza de garaje en c/ Arganda por 49 .  
☎ 686.737.153
- Plaza de garaje para coche y moto. c/ Naves, 15.  
Begoña. ☎ 914.747.394
- Plaza de garaje Hotel Aramo. ☎ 914.734.701 -  
609.834.907
- Local de 72 m<sup>2</sup>, instalado, completo. En Pº  
Yaserías. 140.000 pts. ☎ 914.748.464
- Local en Pº Yaserías 60 m<sup>2</sup>. Zona comercial,  
cualquier negocio. ☎ 696.163.203
- Piso 2 dormitorios, vacío y a estrenar, en la  
zona. ☎ 914.739.295
- Plaza de garaje en la plaza de Peñuelas.  
☎ 915.174.025
- Nave de unos 30 m<sup>2</sup> en paseo Yaserías.  
☎ 914.734.802

#### OFERTA VENTA

- Plaza de garaje doble en Pº Sta. Mª de la Cabe-  
za 66 - c/ Ercilla. ☎ 914.746.961 - 615.646.958
- Local hostelería, nuevo, en Pº Acacias.  
22.000.000 pts. ☎ 639.482.545
- Chalet una planta, 225 m<sup>2</sup> construidos en parce-  
la de 500 m<sup>2</sup>, 4 dormitorios, 3 baños, garaje  
nuevo. Rivas Urbanizaciones. 318.536 .  
☎ 913.324.735 - 617.735.026
- Chalet en Pedrezuela, Residencial Montenegro.  
232 m<sup>2</sup> en parcela de 1000 m<sup>2</sup>. Todos los  
servicios. Seguridad 24 h. Amplias vistas.  
Polideportivo. Club Social. 32.500.000 pts.  
☎ 913.282.637
- Chalet en el Encinar del Alberche, 2 dormito-  
rios, parcela de 1000 m<sup>2</sup>. 12.500.000 pts.  
☎ 914.739.433 - 606.349.533

#### DEMANDA INMOBILIARIA

- Madrid capital o extrarradio. **Compro piso  
económico.** No importa reforma u otros pro-  
blemas. ☎ 915.352.476
- Busco piso por la zona, mínimo 80 m<sup>2</sup>, refor-  
mado. Teresa. ☎ 630117805
- Compro plaza de garaje cercana a calle Arqui-  
tectura. ☎ 915.175.071

#### VARIOS COMPRA-VENTA. REGALOS

- Vendo parte de mi biblioteca. Libros en buen  
estado. ☎ 915.282.926
- Vendo cama de 90 con canapés, buen estado.  
20.000 pts. ☎ 915.174.647
- Vendo abrigo de visón, talla grande. 125.000  
pts. ☎ 913.642.347
- Vendo muebles, dormitorios, comedor y cocina.  
☎ 914.739.042
- Vendo fotocopidora Agfa, buenas condiciones.  
130.000 pts. ☎ 913.642.347
- Vendo sofás de oficina. ☎ 915.174.041
- Compro un sillón-cama de 2 plazas y también  
un armario de 90 pequeño color pino o castaño.  
☎ 913.642.347

#### DEMANDA DE TRABAJO

##### CLASES PARTICULARES

- Profesor titulado en universidad americana y  
británica, clases de Inglés. Experiencia y resul-  
tados. ☎ 915.288.643
- Ingeniero químico imparte clases a todos los  
niveles. ☎ 914.742.459 - 619.904.030
- Estudiante de 3º de Magisterio, da Inglés a  
domicilio. ☎ 914.733.671
- Profesor con experiencia da clases de Matemá-  
ticas individuales o en grupo (máximo 4).  
☎ 646.699.884
- Profesora con experiencia 20 años. Inglés clases  
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 solucionan problemas en su PC (Compacta-  
ción, virus, etc.). Ángel. ☎ 915.176.031

#### TAREAS DOMÉSTICAS

- Ecuatoriana con experiencia para limpieza o  
cuidar niños. Tardes. ☎ 686.498.401
- Señora del barrio, por horas, para el hogar. Tar-  
des. Loli. ☎ 915.273.628
- Señora del barrio se ofrece para hogar o cuidar  
mayores. Tardes. Dori. ☎ 916.098.507
- Señora del barrio se ofrece para limpieza, cui-  
dar niños o mayores. Araceli. ☎ 916.901.300 -  
914.738.040
- Señora del barrio, para planchar con experien-  
cia. Llamar noches. ☎ 914.748.414
- Señora por horas para limpieza o cuidar mayo-  
res. Isabel. ☎ 679.149.680
- Señorita para limpieza, cuidado de ancianos y  
niños, por horas. ☎ 620.089.179
- Señora del barrio, limpieza o cuidar mayores.  
Isabel. ☎ 650.649.711
- Se ofrece señora para limpieza hogar. Rosa.  
☎ 678.667.803
- Señora para limpieza de hogar por horas.  
☎ 652.447.199
- Señora se ofrece para tareas domésticas. Flora.  
☎ 913.036.942
- Señora del barrio para limpieza, cuidar niños o  
mayores. ☎ 678.276.489
- Señora se ofrece para limpieza hogar.  
☎ 659.193.850
- Asistenta se ofrece para limpieza por horas,  
experiencia. ☎ 639.218.438
- Se ofrece señora para limpieza hogar, jornada o  
por horas. ☎ 686.447.885
- Para limpieza o cuidado de ancianos y niños.  
Media jornada. ☎ 669.258.827
- Se ofrece para limpieza, cuidar niños o mayo-  
res. ☎ 649.674.435
- Asistenta por horas limpieza o plancha.  
☎ 636.536.020
- Se ofrece para limpieza hogar, por horas.  
☎ 650.176.564
- Señora por horas para hogar, cuidar niños o  
mayores. Rocío. ☎ 678.354.347
- Se ofrece señora para cuidar niños o acompañar  
mayores. Pepa. ☎ 915.304.343
- Se ofrece chica para limpieza hogar, mañanas.  
☎ 914.992.415 - 651.991.007
- Para limpieza o cuidar ancianos, por horas.  
☎ 696.013.521

- Chica para limpieza hogar o cuidar niños.  
Gabriela. ☎ 687.059.736
- Señora se ofrece para limpieza hogar.  
☎ 649.025.428
- Señora se ofrece para limpieza o cuidado de  
niños, mañanas. ☎ 657.499.379
- Para limpieza o cuidar niños y ancianos. Fer-  
nanda. ☎ 914.745.733
- Señorita se ofrece para cuidar personas mayores  
o limpieza. Magda. ☎ 914.738.875
- Señora para limpieza y plancha los sábados.  
Experiencia. ☎ 637.915.263
- Para limpieza, cuidado de niños o mayores, con  
informes. Mañanas. Alicia. ☎ 650.226.529
- Señora se ofrece para limpieza. ☎ 626.652.670
- Señora para limpieza, cuidar niños o mayores.  
Tardes. Ana María. ☎ 914.740.305 - 696.001.350
- Para limpieza o cuidar ancianos. También  
noches. Marta. ☎ 914.745.733
- Señora para limpieza, por horas. ☎ 912.923.622
- Señora responsable, cuidaría ancianos o enfer-  
mos en la zona, noches y festivos. Llamar tardes  
/ noches. ☎ 915.172.011
- Buena plancha (tardes y festivos) llamar tardes  
/ noches. ☎ 915.172.011
- Señora responsable se ofrece para cuidar niños,  
ancianos o tareas domésticas. Experiencia, lla-  
mar tardes. ☎ 914.339.942
- Señora por horas. Colaboradora de esta revista.  
Carmen. ☎ 915.173.088
- Señora para limpieza, cuidar niños o mayores,  
también interna. ☎ 915.308.142 - 687.249.656

#### 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 señora para limpieza oficinas. Rosa.  
☎ 678.667.803
- Asistenta por horas para limpieza oficinas.  
☎ 636.536.020
- Busco trabajo como técnico mecanizado, torne-  
ro fresador. Alberto. ☎ 915.171.836
- Para peón de albañil o repartir publicidad. Enri-  
que. ☎ 652.212.225
- Electricista económico del barrio. Antonio.  
☎ 914.739.776

#### OFERTA DE TRABAJO

- Organización cultural francesa selecciona  
**familias** españolas interesadas en **recibir  
estudiantes franceses**. Remuneración inte-  
resante. ☎ 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
- Necesito personas para venta por catálogo. Artí-  
culos regalo y joyería. Importantes ganancias.  
No necesaria experiencia Compatible otras ocu-  
paciones. ☎ 913.265.900 - 607.824.892
- Se necesita charcutero, buenas condiciones.  
☎ 914.749.692
- Seleccionamos señoras responsables para traba-  
jo serio bien remunerado. Sra. Ilundain.  
☎ 915.781.607

#### RELACIONES Y VARIOS

- Señora viuda desearía amistad con caballero de  
54 a 60 años. Le gusta asistir a conferencias y  
tertulias. Abstenerse personas casadas. ☎  
913.642.347

AMADO

## CALZADOS Y REPARACIONES



c/ Labrador, 12 • Tf: 91 517 27 46



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

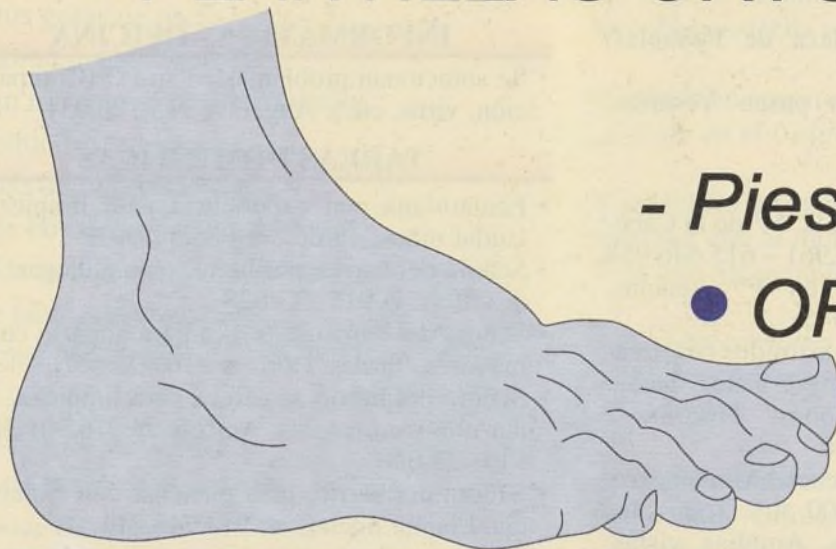
- Librería **Cyrano**,  
c/ Cáceres, 18
- Librería - Papelería  
**Águeda**, c/ Peñuelas, 26
- Papelería - Librería **Fdez.**  
**Ampuero**, Pº Delicias, 42
- Librería **La Busca**,  
c/ Hortaleza, 2



# 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

- Duerma entre nubes
- No pase más frío
- Y, sobre todo, no se conforme



## NOR EDREDON

*Placer en el dormir*

**SENSACIONALES REBAJAS**  
**¡¡LO NUNCA VISTO EN PRECIOS!!**

**EDREDONES PLUMÓN:**  
**20 y 30% dto.**

**FUNDAS SILLÓN  
O SOFÁ:**  
**30 y 50% dto.**

**FUNDAS  
NÓRDICAS:**  
**25 y 50% dto.**

**ALMOHADAS 90% PLUMÓN: 30% dto.**

**RESTO DE ARTÍCULOS: 20% dto.**

*Además, si paga sus compras en metálico le obsequiaremos con un bonito regalo.*



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