

LA Opinión

ABRIL 2.002

Ej. Gratuito

Nº- 100

91 474 24 60
c/ Labrador, 18

PEÑUELAS
ARGANZUELA



COMPLETADO EL 50% DE EJECUCIÓN DE LA OBRA

Así quedará la glorieta de Sta. M^a de la Cabeza



**decoritesa**
PUERTAS BLINDADAS Y DE INTERIOR. REFORMAS

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



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

**La Amistad**
COCINAS



Diseños exclusivos
5 años de garantía Aenor

P^o Sta. M^a Cabeza, 47
Tel.: 91 527 85 55

Ayuntamiento de Madrid

La Opinión**DIRECTOR:****Geni
González
Alonso****SUBDIRECTOR:***Pedro Mateos***REDACTOR JEFE:***Fini S. Pizarro***REDACTORES:***Evodio Santos
Gabino Domingo
Héctor Asensio
Marta García
M^a Carmen Palao
Alberto González***COLABORADORES:***M^a Carmen Martínez
Choni Soto
Laura Rodríguez
Julián Gustems
Rafael Bueno Novoa
M^a Carmen Caballero
Javier 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

Revista número 100

Un mes de Mayo de hace diez años, un grupo de vecinos pusimos en marcha el Centro Vecinal Humanista, y en unos pocos meses más, en Octubre de 1.992, editamos un primer número cero en pruebas de una nueva revista de barrio en la que pusimos todos nuestros mejores deseos. Contábamos entonces, igual que nos ocurre ahora, con muy pocos profesionales, y la mayoría de nosotros no teníamos mucha experiencia en esto de editar publicaciones. Mes tras mes hemos ido aprendiendo, quizás mejorando un poco cada vez, y con muchas dificultades hemos ido incrementando el número de orden que figura en la cabecera hasta llegar a la cifra mágica de 100 que se encuentra en la primera página de esta revista que tienes entre tus manos.

En este tiempo hemos tratado de incluir a los vecinos, de crear un ámbito adecuado para que cada vez más vecinos se animaran a participar, de que sintieran la revista como suya, que entendieran que cualquiera podía exponer sus ideas o propuestas.

Hemos tratado de acercarnos a todos aquellos que tienen ganas de contar cosas. Aquellos que están esperando que alguien les pregunte para expresarse. Porque ya lo hemos dicho en varias ocasiones: esta revista dejaría de editarse si los vecinos dejaran de traernos artículos para publicar.

En este tiempo hemos intentado conectarnos con todas aquellas personas sensibles ante los problemas del barrio, aquellas que sufren la carencia de instalaciones en la zona, a los que sienten que los que podrían solucionarlo están lejos y son inaccesibles al ciudadano común, que ven que las cosas no

van bien en casi todos los sentidos, y que el mundo que nos rodea cada vez va a peor y que los problemas de siempre, lejos de solucionarse, cada vez se agravan más.

Hemos querido dejar claro que siempre íbamos a estar del lado del vecino frente a aquellos que detentan el poder, aquellos que en realidad han sido elegidos por nosotros para llevar adelante el 'bien común' pero que tan a menudo se olvidan de ello y lo transforman en su propio interés personal o partidista. Políticos expertos que hacen de la política una ocupación y no una vocación. Que ven en la política una fuente importante de ingresos y no una oportunidad de practicar ese 'bien común'. Políticos tradicionales que no terminan de entender que el ser elegidos no significa que hayan obtenido un cheque en blanco para poder hacer lo que les plazca en los siguientes cuatro años, y que no hay otra forma de solucionar los problemas que contar con los propios vecinos y resolverlos codo a codo con ellos. Ellos son los que tienen que estar a nuestro servicio, no nosotros a su conveniencia. Están ahí puestos por nosotros, pagados con nuestros impuestos.

Pero también hemos intentado explicar que si así uno lo desea, se puede participar en la elaboración de esta publicación asumiendo alguna función. Uno puede participar como redactor, o tecleando los artículos, o ayudando a la maquetación por ordenador. Y no lo decimos sólo por repartir el trabajo sino porque siempre son necesarios nuevos puntos de vista que enriquecen las actividades y las relaciones.

También hemos intentado explicar en pocas ideas lo que nos ha movido, el principio de solidaridad que nos ha guiado. Ideas como: "hoy por ti, mañana por mí". Un principio con una lógica aplastante que por sí mismo debería bastar para hacernos variar esa actitud escéptica ante lo social que nos hace aislarnos y desconectarnos de los demás.

Hemos intentado todas estas cosas y las hemos cumplido sólo en parte. Quedan tantas cosas por hacer y necesitamos muchas más manos para llevarlas adelante. De todos depende que seamos capaces de conseguirlo.

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 TERAPÉUTICOS
- 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**

Los hechos cantan

Evodio Santos



Estamos pasando de un estado de bonanza aparente a otro de constante preocupación. Uno ya no sabe si es que la primera etapa del gobierno popular fue el resultado de la casualidad o por la cosecha que habíamos sembrado los españoles con los gobiernos anteriores. El caso es que nuestra España está, al igual que las calles de Madrid, patas arriba. Nunca ha habido tanta gente en pie de protesta y hacía mucho tiempo que no se habían utilizado los medios policiales de persuasión tan brutalmente. Me remito al caso vivido en Madrid el 21 de febrero pasado, al enfrentarse la Policía Nacional y la Municipal. La lucha fue tan desigual como fue la de la OTAN contra Yugoslavia, o como está siendo Israel contra Palestina. En la Plaza de la Villa, los Geos estaban armados hasta los dientes y los Municipales, como medida preventiva, habían dejado sus juguetes en la mesilla de noche; aun así, hubo 17 personas heridas, 14 de las desarmadas, dos de las armadas y una de las que pasaban por allí. Este encontronazo pudo haberse evitado con la presencia del alcalde o de la concejala de la policía, pero éstos estaban seguros de que el Delegado del Gobierno, a quien se le hinchan las narices por menos de nada, ordenaría acallar a los manifestantes, como de costumbre. Estas personas, que destacan por su intransigencia, son las mismas que planean que las manifestaciones se celebren a 15 Km de la capital, con el fin de que nadie pueda pensar que hay gente disconforme de ciertas formas de gobernar. A mí, al menos no me gustaría ir tan



Quiero ponerme a favor de esa otra globalización, cuyo lema es: 'otro mundo es posible', para que se consolide una sociedad donde todo el mundo pueda vivir con dignidad.

lejos a celebrar el 1º de MAYO, la procesión de la Paloma o la nochevieja, cuando, además, en Madrid tienen este derecho incluso las ovejas. El Señor Manzano siempre ha tenido sus rarezas; recuerdo que en los primeros años de su alcaldía amenazó a los sindicatos con multa por manchar las calles con las papeletas de invitación a su fiesta. Hoy resulta irónico viendo que las calles están sucias y ocupadas sus aceras por las constructoras privadas, como ocurre con el nº 76 de Embajadores, o con la esquina de Ferrocarril con Batalla del Salado y ciento más.

También, hace unos días me llevé una sorpresa al leer en El Mundo que la Ministra de Sanidad, sólo había cumplido cinco de las 62 promesas electorales que el PP había hecho para esta legislatura. No las he pormenorizarlo, pero seguro que las cumplidas, serán de tipo

culinario por lo que siente predilección. Ya sé que ella es una mandada, pero los mayores, en nuestros paseos habituales, hablamos de enfermedades y de la privatización de la Sanidad, llegando a la conclusión de que un día nos lo pueda anunciar Doña Celia. Hablamos de esto porque, para la mayoría de nosotros, la Seguridad Social y las atenciones que recibimos de todo el personal sanitario, es lo mejor que nos podía pasar.

Otra sorpresa que ha sido muy comentada en los medios de comunicación, se produjo el 21 de marzo, a raíz del informe que el Sr. Aznar emitió ante el Pleno del Parlamento Europeo, en el que alababa el éxito de la reunión de Barcelona, porque había sido apoyada por millones de europeos **que no salieron a la calle**. Dijo esto para salir al paso de las críticas al gran despliegue de policía bien pertrechada y dotada de tanques, barcos y aviones, dejando muy claro, a mi entender, el estado de orden al que los gobiernos de la globalización están dispuestos a llegar si algo se les pone por delante. Bueno, quiero decir, para defender el estado de derecho. Añadió en su perorata que, "gracias a las medidas tomadas en Barcelona, no hubo tanto enfrentamiento como en Seattle, Niza o Génova". El detalle humorístico del discurso del Presidente, es que quizás no tuvo paciencia y dijo la frase de: "¡Vaya coñazo que he soltado!", es lo mismo que estábamos pensando todos. Fue un desliz, pero un reconocimiento formidable de un hecho cierto. Sería bueno que los señores de la Real Academia Española de la Lengua, amigos de meter en el diccionario palabras raras, acoplaran "Mandaguevos" y "Vaya coñazo", que ya están sobradas de popularidad en nuestro país.

Yo, particularmente, quiero ponerme a favor de esa otra globalización, cuyo lema es: **otro mundo es posible**, porque me parece que quieren representar y representan una alternativa, amparándose en el derecho natural, casi de supervivencia, más social y más humano, aspirando a que se consolide una sociedad donde todo el mundo pueda vivir con dignidad.

CAFÉ DE YESERÍAS

CAFÉ - BAR HELADERÍA

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

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

Gestiones y promociones

EUROHOUSE, S.L.

La nueva empresa en su zona

Y además:

ASESORÍA DE EMPRESAS

¡LA SOLUCIÓN!

- MEJORAMOS SUS GESTIONES DE EMPRESA
- ATENCIÓN PERSONALIZADA Y CONFIDENCIAL

Área Contable • Área Fiscal
Área Mercantil • Área Laboral

c/ Vizcaya, 4 • 91 468 45 59 - 91 527 88 93

OBRAS Y CONSTRUCCIONES

GOPROVI, S.L.

• REFORMAS

• OBRA NUEVA

• PROMOCIONES

CENTRO SUR
CENTRO Y ESCUELA DE TERAPIAS MANUALES

ESTÉTICA

FACIAL

LIMPIEZA DE CUTIS • ACNÉ
ARRUGAS • LIFTING
TINTE Y MOLDEADOR PESTAÑAS

CORPORAL

TRATAMIENTOS ANTICELULÍTICOS
TRATAMIENTOS CON PARAFANGOS
REAFIRMACIÓN Y CIRCULACIÓN
GIMNASIA PASIVA
DEPILACIÓN
MANICURA
PEDICURA

APROVECHA
NUESTRAS
OFERTAS DE
LANZAMIENTO

TERAPIA

- MASAJE
- OSTEOPATÍA
- QUIROPRAXIA
- DRENAJE LINFÁTICO
- ACUPUNTURA
- REFLEXOLOGÍA
- MASAJE ANTI-STRESS

Problemas musculares,
contracturas, esguinces,
ciáticas, lumbalgias,
artrosis, artritis, tendinitis,...

Pº Sta Ma DE LA CABEZA 57, 1º-C

91 517 34 55



Fernando Puerta

La obra va en plazo y ya se ha completado la mitad de su ejecución

FOTOS: Fotored



Inicio del túnel en mina (extremo sur)



Túnel bajo pantalla (20 m. de profundidad)



Realización del túnel en mina



Aspecto que tendrá el Pº de Sta. Mª visto desde la glorieta

Según han manifestado a esta publicación los responsables de la U.T.E. de Santa Mª de la Cabeza (empresa mixta responsable de la construcción del túnel constituida por Dragados y Ferrovial), la obra va en plazo y ya se ha sobrepasado el ecuador de la misma. Las obras comenzaron a mediados de Mayo de 2.001, con un plazo de ejecución de 20 meses, por lo que tienen previsto finalizar en Enero del 2.003.

Durante estos diez meses que llevamos de obras se procedió, en primer

lugar, a la eliminación del escalextric, terminándose en septiembre. Es de destacar que esta demolición de tan importante estructura se ha realizado sin que se haya producido accidente alguno. A continuación se han ejecutando todos los desvíos de servicios que había que realizar y se ha acometido la primera parte del túnel denominado túnel bajo pantallas. Ha habido que realizar desvíos de todo tipo de servicios: agua (Canal Isabel II), luz (Unión Fenosa e Iberdrola), gas, teléfonos... y toda la red

de saneamientos, desviando gran cantidad de colectores municipales. El contratiempo más grave que ha habido que afrontar ha sido la rotura del Canal que se produjo en Noviembre debido a que la canalización no discurría según planos y además se encontraba demasiado cerca de la superficie. Esto provocó importantes daños materiales en la propia obra y algunos daños en las fincas de alrededor a consecuencia del agua. También esta situación ocasionó inevitablemente retrasos, aunque según la U.T.E. no se cree que influirá en la fecha de finalización.

Al mismo tiempo que se han ido realizando los desvíos de servicios, se han ido ejecutando las pantallas (paredes) de la primera parte del túnel. De los 844 metros con que contará el túnel en su parte techada (descontando las rampas de entrada y de salida), 400 son bajo pantallas, y el resto, unos 450 serán de túnel en mina, es decir, túnel perforado propiamente dicho. En esta primera parte de túnel bajo pantallas, que ya está concluida, se han realizado primero las pantallas (las paredes del túnel) para luego, sin extraer la tierra, construir la losa (el techo del túnel) descansando sobre el suelo. Una vez construidas las pantallas y la losa, es cuando se vacía la tierra.

Terminado el falso túnel, es cuando empieza la excavación del túnel en mina, que es el momento en que nos encontramos, que será de tipo belga que significa que se va a excavar 'a mano'. A medida que se avanza se apuntala y se coloca un molde en forma de arco a través del que se va inyectando hormigón para ir formando el techo del túnel. Se avanza a un promedio de dos, o dos metros y medio por día, por lo que se calcula que serán necesarios unos 100 días para encontrarse las excavaciones iniciadas desde cada extremo del túnel. La galería en su parte más profunda superará los 20 metros de profundidad ya que tiene que salvar la línea 3 de Metro y el ferrocarril. Otra opción hubiera sido realizar ese tramo de túnel en mina con una tuneladora. Las tuneladoras, o sus variedades topo o escudo, son unas máquinas cilíndricas con unas cabezas giratorias que van extrayendo la tierra y simultáneamente, de forma automática, van realizando el techo de hormigón a medida que avanzan. Aunque este sistema es mucho más seguro para los trabajadores ya que la excavación se realiza de forma prácticamente automática, los riesgos de que se produzcan derrumbamientos o movimientos de tierra en superficie son mucho mayores ya que la tuneladora es capaz de vaciar,

'sin darse cuenta', una zona amplia de tierra y dejar bolsas de aire, situación que no ocurre cuando la extracción se realiza a mano.

Variación de sentidos de circulación

En cuanto a la urbanización de la superficie, el Ayuntamiento ha decidido variar algunos sentidos de las calles en relación con lo inicialmente previsto. Así la calle Sebastián Elcano cambiará el sentido en su último tramo entre el paseo de Santa Mª de la Cabeza y José Antonio Armona de

forma que cuando terminen las obras se accederá a dicha calle desde el paseo, concretamente desde el carril lateral situado a la derecha del túnel de entrada. Por tanto el tráfico que venga desde Embajadores desembocará en Sta. Mª a través de José Antonio Armona. Esta medida ha sido debida a que el muro del túnel de entrada hubiera dificultado el giro a los automóviles que llegaran al paseo desde dicha calle.

Por otro lado, ya se ha modificado el sentido de la calle Murcia entre

Delicias y Santa Mª de la Cabeza de forma que puedan utilizar esa calle los vehículos que suban por Delicias y quieran acceder a Santa Mª ya que se ha eliminado el giro que se encontraba al llegar a Carlos V debido al carril bus habilitado en sentido con-

trario en el Pº Delicias. Según parece, ese carril bus se mantendrá de forma permanente, ya que aunque vuelvan a mover algunas líneas de autobuses a Santa Mª cuando finalicen las obras, otras continuarán bajando por Delicias.

TELEFONÍA MÓVIL

LIBERA TU MÓVIL
DESDE SÓLO
12 EUROS

SERVICIO DE REPARACIÓN DE MÓVILES

amena
televisión móvil

Airtel
COMUNICARNOS MEJOR
ES VIVIR MEJOR

Telefonica
MoviStar

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

REVELADO ESTÁNDAR (48 HORAS)

- 24 FOTOS - 5,95 €
- 36 FOTOS - 6,95 €

OFERTA VÁLIDA
HASTA EL 30/5/2

DISPONEMOS DE SERVICIO URGENTE DE REVELADO EN 1 HORA

RECARGAS MOVISTAR DESDE 5 €
AIRTEL Y AMENA DESDE 15 €

GRAN SURTIDO EN ACCESORIOS DE TELEFONIA

FOTO ~ SUR

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



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

Clinica 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
VIDEODIAGNOSTICO

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): 9,50 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.



Jorge Villena

Dosparques celebra su fiesta aniversario

El Colegio Dosparques celebró el pasado 22 de febrero su vigésimo quinto aniversario con una gran fiesta en la que se dieron cita muchos de los antiguos alumnos del Centro. Veinticinco años después de iniciar su andadura en el campo de la enseñanza en Arganzuela, el Dosparques dio la oportunidad a sus viejos alumnos de sumergirse en un viaje por el tiempo que les llevase a ser, por un día, chiquillos de nuevo. Durante unas horas desaparecieron las voces infantiles de los pasillos para dar paso a

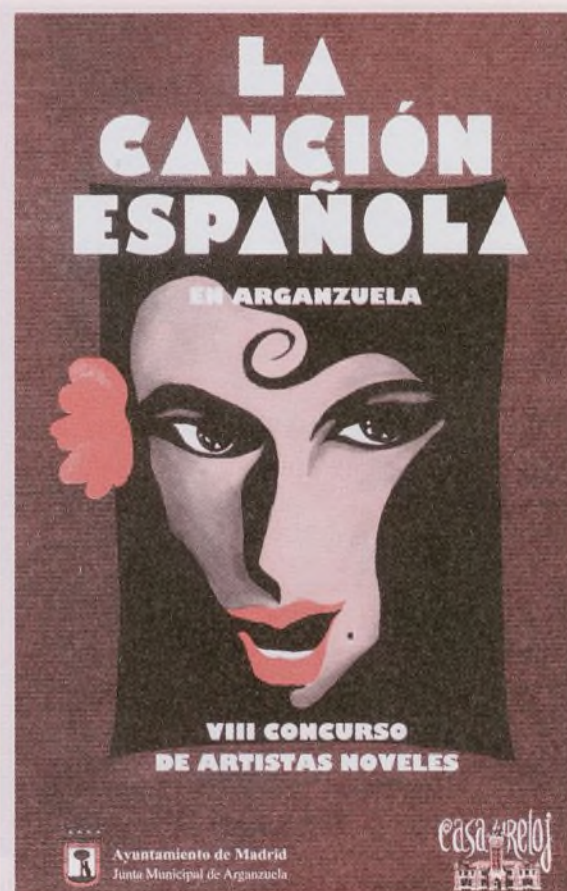
los recuerdos y, sobre todo, a los reencuentros, ya que los profesores de la vieja guardia, volvieron a ver a todos aquellos niños que con tanta paciencia tuvieron que padecer. Se dieron cita desde las últimas generaciones hasta la primera, aquella que se unió por 1977, y que, en muchos casos, 25 años después, siguen manteniendo contacto. Pudieron recorrer las remozadas instalaciones del centro y buscarse entre todas las fotografías de todos los años que el colegio puso en las paredes de las plantas superiores. Éstas, que repasaban lo que ha sido el carnaval, las semanas culturales, las fiestas de fin de curso, o la inauguración de la calle San Anastasio, hicieron que los primeros en dejar el colegio tuvieran que buscarse 'entre el blanco y negro y la estética tan diferente de aquella época, (la moda afro hacía estragos tanto entre alumnos como profesores).

Pero era en la parte de abajo, desconocida para los más veteranos, donde se cocían las conversaciones más interesantes y los reencuentros más esperados. Las risas de unas conversaciones se entremezclaban con los efusivos saludos de otras. La nota dominante, arrinconada la nostalgia, fue la alegría y las risas. El Dosparques cumplió el doble objetivo que se había impuesto: mostrar las instalaciones nuevas a quienes no las conocían y, el más importante, volver a juntar a tantos ex-alumnos varios años después. Éstos respondieron a la cita de manera masiva alargando el festejo más de lo previsto entre bebidas y canapés; los más nostálgicos trajeron unos vídeos grabados diez o quince años atrás, que provocaron las sonrisas de más de uno.

Según avanzaba la noche iban llegando los padres que han ido formando el APA durante estos 25 años. Ellos eran otra parte importante del evento y acudieron fieles a la cita para, dicen las malas lenguas, festejar hasta altas horas junto a los profesores estos años, como se merece, por todo lo alto.

Y así fue acabando ese día en el cual salieron los recuerdos y asomaron las alegrías que llevaban muchos años ocultas entre esas paredes. Y esperamos que allí se queden.

VIII Concurso de artistas noveles en Arganzuela



La Canción Española

Fecha de inscripción en la Junta Municipal, Paseo de la Chopera, 10, hasta el 10 de mayo de 2002 incluyendo la documentación y dos cintas o CD con la música de los temas que interpretarán en el concurso, los días laborables de 9,00 a 21,00 h.

Podrán participar todos los cantantes solistas menores de 50 años que no tengan disco en el mercado, siendo celebrado el certamen a partir del 20 de mayo en las dependencias de la Casa del Reloj. Las actuaciones tendrán lugar el 20, 24, 27 y 31 de mayo; y 31 3, 7, y 14 de junio de 2002, en las dependencias del Centro Cultural. El fallo se hará público en el tablón de anuncios de la Junta.

FOTORED

- REVELADOS
- FOTOESTUDIO
- MATERIAL FOTOGRÁFICO
- REPORTAJES FOTO-VIDEO



Ofertas en recordatorios y marcos de Comunión

Pº Delicias, 10. ☎ 91 539 11 74



DAEWOO



ANGEL SANZ, S.A.

CONCESIONARIO OFICIAL

Pº Esperanza 37-39 • Tel / Fax: 91.473.05.11 - Tel: 91.527.83.47

MECÁNICA GENERAL • TODAS LAS MARCAS • VEHÍCULOS NUEVOS Y USADOS • CHAPA

SERVICIO RÁPIDO

- SUSPENSIÓN
- DIRECCIÓN
- FRENOS
- NEUMÁTICOS

PEDIR CITA PREVIA

MATIZ S

D/A, C/C, E/E, A/A

LANOS 1.4

D/A, C/C, P/M, A/A, RADIO ALPINE

9.616 €

7.230 €

Revisión General PRE ITV

OCASIONES DEL MES

GARANTÍA DE FÁBRICA (KM-0)

- Daewoo Matiz. D/A, A/A, E/E, C/C.
- Daewoo Tacuma. A/A, D/A.

1 AÑO DE GARANTÍA

- Seat León. A/A. Full equipo.
- Audi A4. Full equipo.
- Ford Mondeo. Full equipo.

Samuel Beckett en el barrio

Pedro
Mateos



El pasado domingo, un grupo de amigos del taller literario nos reunimos con el fin de ir a ver a nuestra compañera y actriz principal, Concha, que actúa de personaje en una de las obras de **Samuel Beckett**. Corresponde ésta a un ciclo de otras tres que se llevan representando desde enero en **LAGRADA**, una sala alternativa de la calle Ercilla de la que en su día ya dimos noticia en nuestra revista, y va a seguir representándose hasta finales del mes de abril. La obra, "**Final de Partida**" nos muestra al ser humano como un ser inútil, lisiado e inmóvil, que al mismo tiempo, consciente de estar vivo, desperdicia su vida. Nos transporta hacia una espera en algo sin consistencia, el fin de los tiempos es el final de la partida. Concha Roales-Nieto nos cautivó con su enorme maestría entrando en el papel de Hamm, la figura del padre, ciego e impotente, postrado en una silla de ruedas, todo ello sin menospreciar la excelencia y calidad del resto de los actores: Sayo

Almeida interpreta a Clov, el hijo; y Nell y Nagg (Eva Varela y Nicolás Fryd) configuran la tercera generación que supuestamente viven en dos cubos de basura. En la escena, tres situaciones humanas regidas por un eje o figura central dominante. Una interpretación así sólo se consigue -nos viene a decir ella-, tras muchos ensa-

yos en el seno de la **compañía La Pajari-ta de Papel**, a la que pertenece, dirigida por Rodolfo Cortizo, y que sabemos goza ya de un nombre e innumerables éxitos tanto en teatro infantil como para adultos, participando de continuo en festivales celebrados por todo el ámbito nacional e internacional.



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

REMBRANDT GESTIÓN INMOBILIARIA

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

Tel: 91 474 81 00

FINANCIACIÓN 100 %

PISOS EN VENTA:

PLAZA ELÍPTICA
75 m². 3 dormitorios.
Exterior. Para entrar.
Garaje opcional.

120.000 €

DELICIAS
Estudio impecable. Exterior.
Ascensor. Portero físico.
Finca de 7 años.

139.000 €

PLAZA ELÍPTICA
88 m². 3 dormitorios.
Salón 22 m².
Cocina con tendedero.
Impecable.

153.000 €

PASEO IMPERIAL
65 m².
2 dormitorios.
Exterior. Para entrar.

157.500 €

PLAZA ELÍPTICA
Apartamento de 62 m²
mas 18 m² terraza.
Urbanización 1 año.
Jardines. Piscina. Garaje.

159.000 €

PASILLO VERDE
90 m². 3 dormitorios.
2 ascensores.
Portero físico. Para entrar.

192.000 €

MORATINES
115 m².
4 dormitorios.
Exterior. Reformar.

210.000 €

JUAN DUQUE
Lujo. Finca de 6 años.
Apartamento dúplex 80 m².
1 dormitorio. 2 baños.

217.000 €

ANTONIO LÓPEZ
Lujo, 120 m² útiles.
4 dormitorios. 2 baños.
Exterior. Impecable.

237.000 €

PASEO YESERÍAS
Lujo. 125 m².
4 dormitorios. 2 baños.
Exterior. Garaje.

265.000 €

PASEO YESERÍAS
Lujo. 120 m². 4 dormitorios.
2 baños. 2 terrazas.
Garaje. Exterior.
Impecable.

270.000 €

JAIME CONQUISTADOR
Lujo. 115 m². 2 dormitorios.
2 baños. Jardines. Piscina.
Urbanización 8 años.
Trastero. Garaje.

277.000 €

PASEO YESERÍAS
85 m² útiles. 3 dormitorios.
2 baños. Salón de 24 m².
Exterior. Para entrar.

247.000 €

PASILLO VERDE
Lujo. 105 m². 3 dormit.
2 baños. Portero físico.
Aire acondicionado.
Impecable.

258.000 €

LEGAZPI
Ático 105 m². 30 m² terraza.
2 dormitorios. 2 baños.
Urbanización 1 año. Garaje.
Jardines. Piscina. Trastero.

294.000 €

GTA. EMBAJADORES
135 m² útiles. 3 dormitorios.
Salón 35 m². Gran cocina.
Comedor 18 m². Exterior.
Impecable.

303.000 €

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 sobre un tema de mucha actualidad: 'el botellón'. Hemos querido escuchar opiniones y sobre todo ideas que puedan ser alternativas a esta cultura de la bebida en la calle.



Bartolomé Marín

¿Qué opinas sobre el denominado 'botellón'?



Ana

"Entiendo que a los vecinos que les afecta, se quejen, pero tiene que haber una alternativa, no vale con la prohibición como medida inicial, ni única. La prohibición no es el método. Hay que educar mucho para que el beber no sea un hábito tan sencillo de hacer. Hay que entender que no hay que beber copas y emborracharse para pasárselo bien"



Dolores

"El botellón es el crimen más grande que pueda existir porque es la ruina de la juventud, y la ruina de las personas que no nos dejan vivir, ni dormir. Además no sé por qué tienen que destruirlo todo y liarse a patadas con coches y cubos de basura. Hay que empezar por una educación y un respeto hacia los demás. Inculcárselo y sino se puede, prohibírselo. La prohibición que hay ahora me parece perfecta, que siga adelante"



Maite

"Para evitar el botellón se requiere educación desde pequeños en la familia. Y también comunicación porque muchas veces los padres dicen: 'mi hijo, o mi hija no bebe', pero en realidad no lo saben, ignoran esos problemas, porque no conversan mucho con sus hijos"



José

"He estado 5 años en Protección Civil y sé lo que implica el botellón. Lo peor es cuando se junta droga con alcohol. Esto debería de estar más controlado por los padres y también por las autoridades. Pero no interesa quitarlo de en medio, muchos funcionarios de los ayuntamientos tienen intereses; tienen pubs, o tienen acciones en las principales empresas de bebidas"



Pablo

"Me parece muy mal. Hay muchas alternativas, entre ellas podría ser abrir las instalaciones municipales todo el tiempo que sea necesario, incluso domingos. También salas alternativas para los chavales. Y sobre todo educadores en la calle que faltan. Sería gente joven que estuviera preparada y que supieran entrar a los chavales y darles una orientación clara para que dejaran el botellón y que vieran que hay otras cosas"



Federico

"No estoy de acuerdo con que prohiban el botellón porque vas a una discoteca y todo está muy caro, y luego te venden bebidas de garrafón. En cambio vas a una tienda y sabes la marca que compras"



Nuria

"Aunque parezca mentira, porque tengo 24 años, yo estoy en contra. No me gusta, nunca lo he hecho y entiendo que los vecinos tengan que dormir. Es preferible irse a un local que armar esos jaleos en la calle. El problema está en la educación que tienen ahora los chicos; hacen lo que quieren y son los que mandan"



Manolo

"No me parece muy bien quitarlo así de repente. Que se creen otras alternativas para divertirse. Propondría que se bajara, por ejemplo, los precios del cine. Porque el botellón es lo más barato y una forma de reunión con los amigos. Con el botellón estás a tu bola, te puedes juntar con los amigos con más libertad que en un local cerrado. Tendrían también que bajar las copas que están muy caras y que no fueran de garrafón porque no sabes lo que estás tomando"

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



VIDEO
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

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

A.A. Bayona S.L.

Mudanzas

GUARDAMUEBLES

SEGUROS !!!

CERTIFICAMOS Y GARANTIZAMOS POR ESCRITO SU MUDANZA

S.O.S. DESAHUCIOS

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

OFICINAS

DOMICILIOS

CHALETES

REFORMAS

OBRAS

PRESUPUESTOS GRATUITOS

A vueltas con 'Operación Triunfo'

Rafael
Bueno



Lo de obtener con rapidez la mayor rentabilidad posible con el mínimo esfuerzo es el 'boom' actual. Bajo esta premisa la mayoría de las personas persiguen ese objetivo; y algunos privilegiados, que por diferentes avatares del destino son tocados por la varita mágica de la suerte, consiguen hacer realidad sus ambicionados sueños de fama y dinero con la rapidez deseada.

Unos de los más claros ejemplos de la máxima rentabilidad lograda, con mínimo esfuerzo, fue el impactante concurso emitido por la televisión pública "Operación Triunfo". Sin duda, un concurso mediático proyectado para jóvenes con notorias habilidades en el arte de imitar a los profesionales de la canción. Jóvenes que, por su hambre de triunfo y prurito por la fama, resultaron idóneos para convertirlos en producto comercial, fueron manipulados por productoras y multinacionales discográficas; y también sometidos a la tiranía de las audiencias, todo con un único interés: **conseguir beneficios millonarios rápidos.**

Estoy convencido que gran parte del éxito de este concurso, que convulsionó a la sociedad, fue debido a las expectativas ilusorias que despertó entre la audiencia más joven porque les hicieron creer que la fama está al alcance de todos. Y en absoluto esto resulta cierto. Además, el trasfondo de este concurso televisivo encubrió un negocio puro y duro; lo de la música fue tan sólo un subterfugio para hacer dinero a corto plazo: los más de cien millones de euros logrados lo confirman. El haber llevado a cifras de audiencia a alturas insospechables, dio pie a que, sin pudor, se lanzaran a explotar al máximo este producto mediático que, con tan eficaz marketing, fue diseñado y acabó 'enganchando' de forma masiva a la audiencia; también supieron darle ese toque 'rosa', que irremediablemente tanto atrae a la audiencia por el morbo que suscita.

Referente a los jóvenes participantes del concurso, a los cuales hicieron habitar dentro de una



Ahora, sin el respaldo de la televisión, deberán demostrar su valía como cantantes con estilo e identidad propia

burbuja que no es la realidad y elogiaron hasta la saciedad su notoria capacidad para imitar a otros cantantes, su futuro como profesionales de la canción es incierto. Ahora, sin el respaldo de la televisión, deberán demostrar su valía como cantantes con estilo e identidad propia y no dejar que todo quede en un espectáculo karaoke mediático o acabar siendo mercadotecnia en manos de las multinacionales

discográficas, para consumo masivo de fans histéricas o ingenuas adolescentes.

Lo que sí se han apresurado es a rentabilizar su repentino lanzamiento al celuloide de la fama. Que sigan explotándola todo lo que puedan en el mercado del fetichismo y en la feria del 'papel cuché', ya que pudieran resultarles efímera por la forma de haberla conseguido. Los telespectadores suelen ser fieles a este tipo de estrellas mediáticas hasta que se les ofrece otro innovador formato de televisión cortado por el mismo patrón que "Operación Triunfo"; y visto el tirón que ha tenido el concurso de marras, estoy plenamente convencido de que las televisiones comerciales de este país se lanzarán de inmediato a competir con una variada oferta de academias, con su ración de 'intimidad-show' para deleite de la acostumbrada audiencia y rápidos beneficios millonarios para las correspondientes cadenas de televisión con las firmas publicitarias y el lucrativo negocio de las llamadas telefónicas al 906, que en cínico eufemismo lo llaman participación interactiva.

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



SALUD Y ESTÉTICA DENTAL PARA USTED Y TODA SU FAMILIA

SU SONRISA Y LA DE LOS SUYOS ES NUESTRO MEJOR COMPROMISO DE CALIDAD DENTAL

Le ayudaremos a sonreír



- Clínicas dentales tecnológicamente de primera calidad
- Últimas técnicas odontológicas a su servicio
- Trato personalizado
- Equipo humano de reconocido prestigio



Consulta diaria de 9.30 a 1.30 y de 4.00 a 8.00, previa petición de hora.

c/ Embajadores 168, escalera izquierda, 1º-B
28045 Madrid • Teléfono: 91 473 44 90



FINANCIACIÓN EN 6 MESES SIN INTERESES

Ayuntamiento de Madrid



**Javier
Rocandio**



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



INFORMATIVO del IES "JUAN DE LA CIERVA"

Área de Tecnología

El Decreto 34/2002, de 7 de febrero, por el que se aprueba el currículo de las áreas de conocimiento y materias obligatorias y opcionales de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad de Madrid en la introducción para el área de Tecnología en los tres párrafos primeros dice:

La tecnología, como área de actividad del ser humano, busca solucionar problemas y necesidades individuales y colectivas, mediante la construcción de sistemas técnicos, y emplea para ello los recursos de la sociedad en la que está inmersa.

La aceleración que se ha producido en el desarrollo tecnológico durante el siglo XX justifica la necesidad formativa en este campo. El ciudadano precisa los conocimientos necesarios para ser un agente activo en este proceso, ya sea como consumidor de los recursos que la tecnología pone en sus manos o como productor de innovaciones. Desde esta responsabilidad, este currículo pretende definir esos conocimientos y las líneas metodológicas que orientan su didáctica.

En concreto, el área de Tecnología en la Educación Secundaria Obligatoria trata de fomentar el aprendizaje de conocimientos y el desarrollo de destrezas que permitan, tanto la comprensión de los objetos técnicos, como su utilización. Pretende también que los alumnos usen las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación como herramientas en este proceso, y no como fin en sí mismo. Asimismo se plantea el desarrollo de la capacitación necesaria para fomentar el espíritu innovador en la búsqueda de soluciones a problemas existentes. Por tanto, podemos entender que el área de Tecnología se articula en torno a un binomio conocimiento-acción, donde ambos



Trabajos de Tecnología en nuestro Instituto

deben tener un peso específico equivalente. Una continua manipulación de materiales sin los conocimientos técnicos necesarios nos puede conducir al mero activismo y, del mismo modo, un proceso de enseñanza-aprendizaje puramente académico, carente de experimentación, manipulación y construcción, puede derivar a un enciclopedismo tecnológico inútil.

Si se pretende hacer un área en la que además de conocimientos teóricos hay actividades prácticas tales como uso de ordenadores y desarrollo de proyectos, no se entiende que a otras áreas se le permita en sus actividades prácticas, laboratorios e idiomas, poder desdolar grupos para así conseguir tanto una personalización de la enseñanza, muy necesaria donde hay actividades de este tipo, como evitar posibles accidentes. Y en cambio a esta área que posee también dichas características no se le reconozca estas necesidades.

Como exponíamos el año pasado, esta área

además de estas características posee las siguientes: grupos de 30 alumnos (como todas las asignaturas, excepto laboratorios y actividades en idiomas) y talleres donde hay herramientas que mal utilizadas pueden provocar accidentes.

Pretender que alumnos de entre 12 y 16 años no jueguen es como pedir al sol que no ilumine, por tanto el acceso a herramientas y su utilización debe ser muy controlado, hecho que no puede realizar un profesor al cien por cien, por muy bueno que sea, teniendo en cuenta que además de controlar ha de explicar de forma personalizada las diferentes consultas que se le realizan en el taller, así como distribuir ciertas herramientas y materiales.

Por lo tanto creemos que hay elementos más que suficientes para que se permita simultáneamente dos profesores en los talleres de tecnología, así como en las actividades con ordenadores.

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



DARIO LEIRADO REY, S.L.

MORATINES, 21

TEL 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

A tí mujer, allí donde estés

M^a Carmen
Caballero



Donde estés, mujer, creo que es justo que te enteres de que no hay futuro para tu vida, de que no hay esperanza para tu horizonte, de que no hay camino, ni fuentes, ni mañanas, mientras haya quienes sigan robando lo que eres y lo escondan, no sin antes llamar a tu humillación: religión, a tu exclusión: cultura, a tu cosificación: tradición y a tu muerte: silencio.

Mujer, no habrá estrellas polares mientras no seamos capaces de resquebrajar todas y cada una de las lamentables concepciones en virtud de las cuales eres alguien "sin derechos". Te tiene que quedar claro, que eres, ante todo, un ser humano y

esto es suficiente para que goces de todos los derechos posibles. Me ruboriza tener a estas alturas que defender tu esencia como persona, tener que reclamar algo tan absolutamente evidente a mi parecer como son tus derechos humanos. Todavía hay quienes en nuestro mundo, tanto en el cercano, como en el lejano, viven pensando en la reclusión de tu "libertad", en la marginación de tu voz, en la explotación de tu cuerpo y en la condena de tu futuro.

Hoy todavía en todas las partes del mundo, eres maltratada físicamente y asesinada porque hay quienes creen que, por el mero hecho de ser mujer, les perteneces y pueden disponer de tu

vida libremente.

Eres excluida y marginada, sin capacidad para participar, no ya sólo en las decisiones de la sociedad, sino incluso en las que afectan directamente a tu vida privada, como es la vida de relación de pareja, en tu propio hogar. ¡No hay derecho!, y creo que ¡basta ya!

La raíz del mal es profunda, pero no por ello, debemos callar, pues no podemos admitir ni una sola discriminación más. Que nos lleve a no poder ejercer el derecho que tenemos a la educación, siendo recluidas al hogar y la mayoría de las veces con la única misión de vivir en silencio y servir sumisamente a un marido, que en numerosas ocasiones ni siquiera hemos elegido.

Y esto te pasa, de una manera u otra, en muchos ámbitos de la vida. Ya sea en un despacho, o en lo más recóndito de la selva africana. ¡No, mujer! No podemos admitir ni una sola tradición cultural que ataque directamente a la igualdad de todos los seres humanos, no podemos ni debemos admitir ni una sola tradición que elimine la libertad de unos seres sobre la de otros, no podemos permitir

ni una sola religión que humille a la mujer y atente directamente contra sus derechos, absolutamente inalienables. Todos, hombres y mujeres, somos iguales, tenemos los mismos derechos y por coherencia cristiana, por tanto humana, debemos esforzarnos duramente para alcanzar en la sociedad

esa igualdad. Por ello, es imprescindible una revolución cultural que llegue a todos los rincones del mundo y que transforme las actuales concepciones. Una revolución que de voz a tantas y tantas mujeres que en el mundo ya se están rebelando contra su situación, una rebelión en fin, que implique a los gobiernos con legislaciones que protejan a las mujeres de las agresiones que sufren.

Con todo esto quiero decir que son miles de años de humillación, y ni uno más. No debemos admitir más sufrimiento.

Donde estés, mujer, es preciso que por fin y para siempre, sepas lo que es "la libertad". ¡Ánimo!...

"No podemos admitir ni una sola tradición cultural que ataque directamente a la igualdad de todos los seres humanos o que elimine la libertad de unos seres sobre la de otros"

BABYLON
ROPA Y COMPLEMENTOS

PRIMERAS MARCAS
EN ROPA VAQUERA Y SPORT



P^o Sta. M^a de la Cabeza, 6 - Bajo Izq.
28045 Madrid • Tel/Fax: 91 527 61 49

HERBOLARIO EL TRÉBOL

P^o 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
- Reiki
- Masaje terapéutico
- Reflexología podal

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 17 años dando soluciones
naturales a sus problemas de salud

TODOS LOS MESES
DEMOSTRACIONES GRATUITAS
DE COSMÉTICA NATURAL

P^o YESERÍAS, 33. Posterior. ☎ 91 474 28 30



Gabino Domingo

Ayer fue un día muy triste, vi a un amigo que hacía mucho tiempo que no veía, iba sin afeitarse, con el pelo largo desgredado y viejo de aspecto. Me costó trabajo reconocerle, y ante la duda de que no fuera él, ni siquiera me atreví a saludarle. Estaba intranquilo, agachado entre los coches, como resguardado detrás de una furgoneta; daba la sensación de que estaba vigilando los movimientos de alguien y a la vez trataba de disimular para no levantar sospechas. Mientras, yo le observaba desde la ventana a través de los flecos de una cortina. En su ángulo de mira sólo había un gran edificio sin puertas, algún que otro transeúnte y un grupo de jóvenes enjutos, encogidos, repartidos y chupando el esqueleto final de un maltrecho cigarro. Los muchachos a quien observaba mi amigo estaban esperando algo nerviosos, bien aseados, famélicos, algunos con barba, otros sin dientes, con la mirada desorbitada y llena de ansiedad, mezclados entre la gente que paseaba y ajenos al mundo que les rodeaba.

Un triste pensamiento recorrió mi alma cuando caí en cuenta de que alguno de aquellos podía ser el hijo de mi amigo. Este daba la sensación de querer decir algo, pero se le notaba en el gesto que no le iba a servir de nada. Después de media hora de dudas decidió dar la cara, se colocó delante de la furgoneta, y mirando fijamente al grupo que estaba en la acera de enfren-

te, les chistó y levantó la mano derecha para llamar su atención.

Se confirmaron mis sospechas cuando el hombre se encaró a un mozo levantando los brazos y diciendo: ¿Qué haces ahí desgraciado?

El joven, desdentado y pálido como la muerte, le devolvió la mueca encogiéndose de hombros y apartando la mirada, se volvió de espaldas. El hombre aguantó a pie firme la inútil respuesta y esperó, perdida toda la esperanza, hasta que su



Una pesadilla

hijo amontonado con otros, dentro de un coche viejo y sucio, desapareció de la vista.

Adiviné la tragedia de mi amigo, que inició la marcha con el corazón roto y el alma llena de dolor. No soltó ni una lágrima, ya no le quedan, le mantiene sólo la esperanza angustiosa de un padre destrozado que no se da por vencido. Se marchó impotente, resignado con su silencio, muerto por dentro, semioculto entre la barba y los pelos largos, viejo prematuro, con las gafas de sol ocultando la vergüenza y el sufrimiento que le produce aquél a quien tanto amó y crió con esmero.

Cada día un pensamiento recorre su cerebro, el deseo de un milagro que le sirva para recuperar a su hijo y quitarse de encima tan terrible pesadilla.

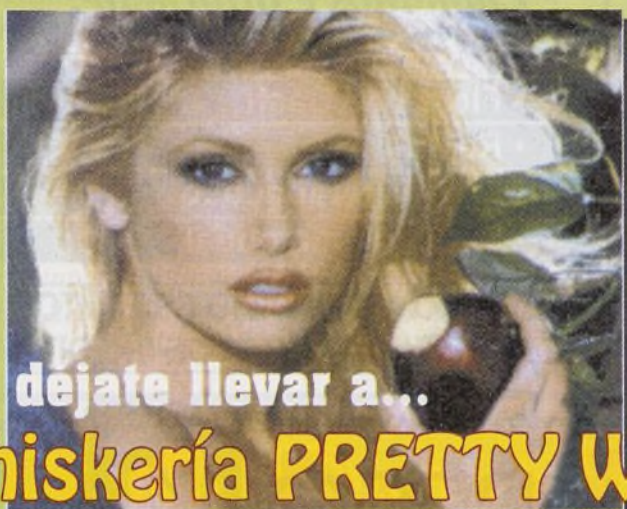
TAPICERIAS COLCHONERIAS **ZAFRA**

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



dejate llevar a...

Whiskería PRETTY WOMAN

Relax en compañía



*Toma tu copa y algo más...
en compañía de bellas azafatas.*

c/ San Isidoro de Sevilla, 3
(esquina c/ Toledo 139 - 141)
Metro: Puerta de Toledo

ENGLISH SPOKEN

Sobre la calidad de la enseñanza



Mª Carmen Palao

Cuando se desatan polémicas de cualquier naturaleza en relación con la calidad de la enseñanza en nuestro país, se reproduce en mi mente una escena que he presenciado con demasiada frecuencia. En una Facultad cualquiera de una Universidad cualquiera, un profesor hace referencia al concepto 'x'; seguidamente, al observar la cara de perplejidad de algunos alumnos, añade: "Tenéis que recordarlo, lo habréis dado en el bachillerato". Unas cuantas voces discrepan en distintos puntos del aula: "Nosotros somos de la ESO y nunca nos han hablado de ello".

Esta situación es real, y como tal, vergonzosa. Nuestro sistema educativo es, hoy por hoy, insuficiente, inoperante, de muy baja calidad y, sobre todo, de una incoherencia de dimensiones descomunales. Amparándose en el utópico e ingenuo propósito de que todos tengamos las mismas oportunidades en el mercado de trabajo —olvidando que no todos tenemos las mismas aptitudes e inquietudes en la vida real—, la LOGSE obliga a los jóvenes a asistir a clase hasta cumplir los 16 años de edad. Esto ha desembocado en un clima de tensión e inseguridad en los centros educativos que habríamos sido incapaces de imaginar hace tan sólo unos lustros. En efecto, las aulas se llenan de gente que no quiere estudiar, que entorpece el adecuado desarrollo de las clases y que llega, en casos extremos, a infundir el miedo entre compañeros y profesores. Ni que decir tiene que la desafortunada idea de que cualquiera pueda promocionar cursos sin superar las asignaturas necesarias es un factor determinante para que el típico macarrilla de barrio haga "lo que le dé



Nuestro sistema educativo es, hoy por hoy, insuficiente, inoperante, de muy baja calidad y, sobre todo, de una incoherencia de dimensiones descomunales.

la gana". Por otro lado, nos encontramos con centros educativos en los que conviven niños de muy corta edad con adolescentes, lo que también desemboca en numerosos conflictos. Finalmente, la calidad de los programas de estudios ha caído en picado. No sólo se han despreciado materias como la cultura y las lenguas clásicas, o como la filosofía —que no son "útiles", como dicen muchos "iluminados", pero que contribuyen a la formación integral del individuo como persona—; también se han disminuido las exigencias de antaño con respecto a las asignaturas que sobreviven. Los

niños y jóvenes de ahora se limitan a resbalar cómodamente sobre la superficie; la profundización, el esfuerzo personal, el desarrollo intelectual, el afán de superación y otros valores por el estilo están de capa caída.

Después del chaparrón de la LOU, la ministra de Educación ha vuelto a pinchar en hueso. Pilar del Castillo ha dado a conocer a los medios de comunicación un esbozo —porque el proyecto ni siquiera ha comenzado a ser redactado— de una ley de calidad de la enseñanza que, en principio, se propone paliar una situación de callejón sin salida

que viene afectando a nuestro sistema educativo desde que se implantara la mencionada LOGSE. El Sindicato de Estudiantes, la oposición y otros tantos se han apresurado a poner el grito en el cielo y acusan al Gobierno de planear una ley más cercana al elitismo que a la excelencia. Entonces, habremos de suponer que la situación actual nos satisface a todos; que los institutos de secundaria son balsas de aceite, el lugar ideal para la formación de individuos intelectualmente independientes; que, en definitiva, nuestro sistema educativo —y nuestra sociedad, que es un producto del mismo, entre otras cosas— goza de una salud excelente. ¿A quién pretendemos engañar? Reconozcamos que la situación requiere medidas urgentes y esperemos a leer ese proyecto de ley que nos propone el Ejecutivo. Hagamos, de una vez por todas, política en lugar de demagogia, y aceptemos la negociación y el diálogo antes de arremeter contra cualquier medida, decisión o propuesta que no salga de nuestras filas. El futuro de nuestros hijos bien lo merece.

PESO FORMA

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

HEALTH

Fitness Center

CICLOAEROBIC
AEROBIC
MUSCULACIÓN
CARDIOVASCULAR
MANTENIMIENTO

TAI-CHI
CHI-KUNG
MASAJE
RAYOS UVA
TAQUILLAS

Termas y Taquillas gratuitas

OFERTA EN MATRÍCULA
+ REGALO

Pº Santa María de la Cabeza, 64

Tel: 91 474 62 81

MANZANO

CONFECCIÓN - COMPLEMENTOS



BEBES - NIÑOS

Hacemos arreglos de ropa ✂

Ercilla, 27 • 28005 Madrid • Tel: 91 517 14 26

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



Julián
Gustems

Eso de pesarme me trae loca. Me peso al despertar, pues el cuerpo se encuentra más ligero después de una buena dormida. Porque tras la inocente cena, una está más relumbrante y como ligera, y digo una cena inocente porque comer un par de manzanas ya es aventura. Una cena así con cinco rebosantes vasos de agua hace que el cuerpo se aligere de grasas. Por esto me peso al levantarme con la idea fija de enflaquecer.

Era la envidia de mis amigas. Vivía sin comer. Mi marido estaba entusiasmado y hacíamos el amor a todas horas. ¡Empezaba para mí una nueva vida!...

Lo hago todos los días, sin excepción, para ir comprobando cómo va la cosa, la cosa del peso, quiero decir. Porque después de un tímido desayuno a base de cerezas confitadas, una rebanada de pan de molde y un café sin azú-

car, (el azúcar engorda, dicen) y otros cinco vasos colmados de agua, compruebo horrorizada que mi cuerpo sigue igual, o casi igual, que es lo mismo. Peso lo mismo de anoche. O perdí cinco o seis gramos, vaya usted a calcular. De seguir así suprimiré la comida y me beberé cinco vasos de agua para subsistir.

La cosa empezó hace un año más o menos, cuando tuve que rehacer todos los vestidos. De la talla cuarenta y cuatro pasé a la cuarenta y seis. ¡Horror!, y esa gordura me aterró. ¡Una mujer como yo, engordando! Empecé a tomarme en serio lo de adelgazar. ¡Son tan hermosas las muchachas con el talle de avispa! ¿Por qué hemos de engordar las mujeres?

Recurrí a mis amigas, todas conocían métodos infalibles para no engordar, que permitían comer con toda clase de excesos, pues esto tiene su importancia. Comer mucho, y beber como cosacos y dormir como santurrones. Quien más, quien menos, conocía métodos. Lo probé todo, pero seguía engordando ¡Llegué

a la talla cuarenta y ocho! Mi cintura crecía y crecía con una desvergüenza total. Ni mis amigas, ni mi marido conseguían darme ánimos, caía en una extraña depresión. Dejé de comer durante días, bebía sólo zumos de tomate o vasos de agua con zumo de limón; el limón retiene las heces y para mí era suficiente saber-

lo para no comer. ¡Las heces me mantendrían con vida!

Y sí, poco a poco recuperé mi talla. ¡Treinta y ocho! ¡Treinta y seis! ¡Treinta y cuatro! Era la envidia de mis amigas. Vivía sin comer. Mi marido estaba entusiasmado y hacíamos el amor a todas horas. ¡Empezaba para mí una nueva vida! ¡Llegué a la talla treinta y seguía enflaqueciendo! Perdí la noción de mi talla verdadera. ¡Era tan hermoso mi cuerpo de fideo! ¡Lo había conseguido! Pero al quedar tan flaquita mi marido dejó de entusiasmarse conmigo. Los ojos se le iban tras mis amigas, más rellenitas, más pechugonas. Y cuando me confesó que ya no encontraba placer en mi cuerpo, dije, que bueno, que se marchase con lo puesto y se olvidase de mí para siempre.

Sigo sin comer. ¡Si pudiera rebajar mi talla, qué placer! Cada día estoy más flaca, esto es evidente y debería sentirme feliz. Mis amigas siguen suplicándome que les dé referencias de mi método. Y yo me callo. ¡Que lo descubran ellas! No he sabido nada más de mi marido y con frecuencia lo noto en falta. Sigo enflaqueciendo. Mis amigas dicen que si sigo así pronto podré comprarme un ataúd. ¡Envidiosas que son las amigas, sin conseguir enflaquecer ni un gramo! Pero eso del ataúd, tendré que pensarlo.

Modelo especial



BONACASA INMOBILIARIA

Alberto González. Agente Propiedad Inmobiliaria. Abogado.

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

- 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. Pº Acacias. 68 m². Exterior. 3 dormitorios. 2 balcones. Gas propano. A reformar. 24.000.000 pts (144.243 €)
- Z. Delicias. 85 m². Interior a terrazas - cenadores. Amueblado. 3 dormitorios. G/n. C/c y agua central. Conserje. Ascensores. Para entrar a vivir. 35.000.000 pts (210.354 €)
- Z. Delicias. 65 m². 2 dormitorios. Muy luminoso. Patio de manzana. C/c y agua central. Ascensor. Para entrar a vivir. 28.000.000 pts (168.283 €)
- Z. Delicias - Beata. 97 m². Luminoso a patio de manzana. 3 dormitorios. G/n y calefacción. Conserje. Ascensor. Actualizar. 31.000.000 pts (186.314 €)
- Z. Embajadores. 70 m². Muy luminoso. 2 dormitorios. A/e. Terraza. Baño y aseo. C/c. Ascensor. Para entrar. 37.000.000 pts (222.374 €)
- Z. Áncora. Piso bajo interior. 50 m². 2 dormitorios. Acometida gas natural. Reformar. 18.000.000 pts (108.182 €)
- 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. Jaime el Conquistador. 78 m². 3 dormitorios. G/n. Conserje. Bajo con altura de 1º. Actualizar. 26.000.000 pts (156.263 €)
- Z. Gta. Sta. Mª Cabeza. 80 m². Muy luminoso. 3 dormitorios. A/c. 2 terrazas. Baño y aseo. G/n y calefacción. Conserje. Ascensor. A/a. Actualizar. 37.500.000 pts (225.380 €)
- 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. Gta. Atocha. Hostal (★★) en pleno funcionamiento. 360 m². 18 habitaciones, 9 terrazas. G/n y calefacción g/n. Ascensor. Tv y a/a en todas las habitaciones. 160.000.000 pts (961.620 €)
- Z. Lavapiés. Estudio para reformar. Bajo. Interior. 7.000.000 pts (42.071 €)
- Z. Lavapiés - Gta. Embajadores. 70 m². Luminoso. 3 dormitorios. 4º sin ascensor. A reformar. 20.000.000 pts (120.202 €)
- Z. Entrevías. Alquiler restaurante. 125 m². Aseos. Mostrador de 9 m. Todo nuevo. Almacén dúplex. 300.000 pts (1.803 €)
- Z. Usera. 77 m². Todo exterior. Amueblado. 2 dormitorios. A/e. G/n y calefacción. Ascensor. Para entrar a vivir. 19.500.000 pts (117.197 €)

BONACASA INMOBILIARIA
Pº Delicias, 4 • 28045 MADRID

☎ 91 530 03 02
91 539 51 20

Viajes Trebede



- Billetes de avión, barco, tren
- Alquiler de vehículos
- Vacaciones
- Viajes a medida
- Viajes de novios,...

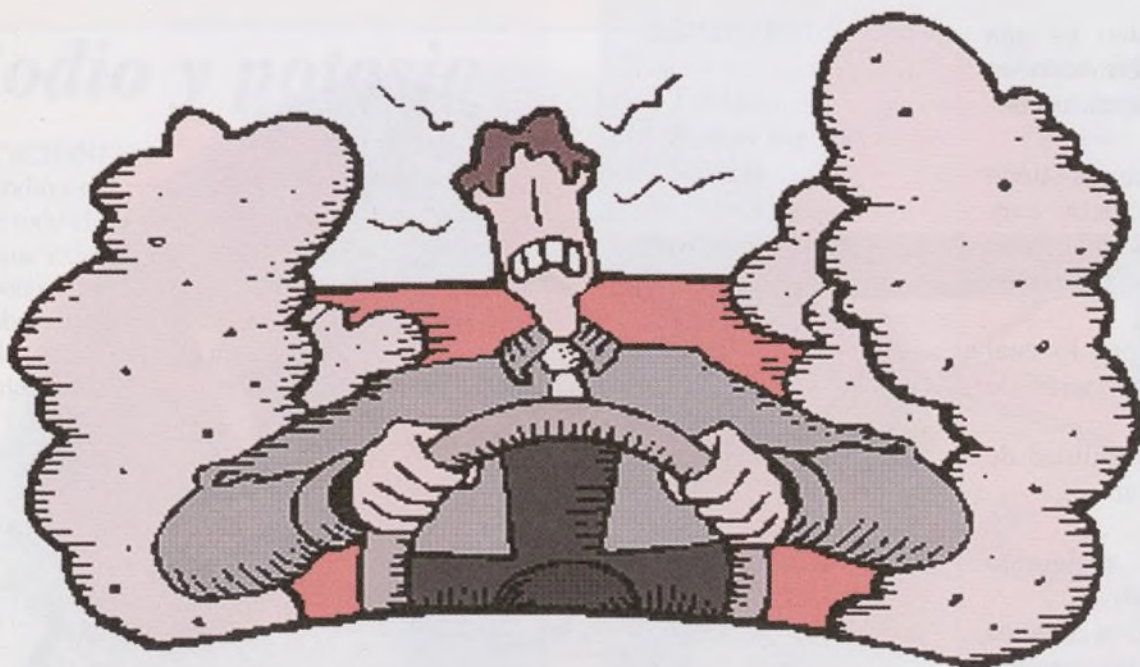
Todo un mundo a tu alcance

CARNET DE CLIENTE • FACILIDADES DE PAGO • SIN GASTOS DE GESTIÓN

Pº Acacias 7, esquina c/ Ercilla • 28005 MADRID
☎ 91 517 26 65 / 91 517 80 82 • Fax: 91 517 26 65

El precio que tenemos que pagar

Choni
Soto



Lo que ahora se llama **globalización** algunos lo hemos conocido como **capitalismo**, nunca tan exacerbado como ahora. Todo tiene su precio, todo se puede cuantificar, desde lo que cuesta un misil, o el transporte de un soldado a un país a civilizar, bajo nuestro concepto de civilización, hasta el coste sanitario de un mendigo o de un no beneficiado por nuestro sistema económico de primer mundo.

Pues bien, a menudo cuando estoy en el atasco del Paseo del Prado, junto con otros usuarios del coche, oímos unas sirenas junto con la orden de "¡Apártense!".

Tú, que conoces el percal, ya sabes que a las siete de la tarde desde Cibeles al Portillo, te metas por donde te metas, los cuarenta minutos no te los quita nadie, así que te has armado de paciencia, has hecho, mentalmente, algunos ejercicios de 'tai-chi', has sintonizado la emisora que más te gusta o decides evadirte con una música relajante. Asumes

que el ir en coche utilizando la energía en forma de gasolina o diesel es el precio que tenemos que pagar para ir más cómodos, provocar la envidia de alguno de nuestros vecinos y de paso, impedir que el consumo se desplome y lleve al Sr. Rato o alguno de sus compañeros a hacer más números de los necesarios, de tal manera que, en el papel, que lo aguanta todo, aparezcan las cifras deseadas por el gobierno del momento. Incluso a lo mejor el **Sr. Repsol**, o el **Sr. Cepsa** se enfadan con nosotros y obligan a un impuesto autonómico, municipal, o periférico para enjugar lo que dejaban de ganar. Por cierto, creo que el mejor negocio que en estos momentos se puede hacer es exportar a Argentina una fábrica de menaje. ¡Animo compañeros argentinos!, el tic-tac de nuestros corazones es similar a vuestras caceroladas, pero somos más cobardes. Volvamos al "¡Apártense!", Cuando giras la cabeza sobresaltado porque ese grito ha

impedido oír si *la música es tu voz* o qué, observas como una pareja de policía *montada* nacional, va abriendo paso a una comitiva compuesta por (en orden de aparición): ellos, un coche negro de marca europea con cristales tintados, un monovolumen especial con pasajeros cuyas caras suelen parecer la de Robert Mitchum en alguna película del oeste, otro coche de marca europea con cristales tintados, otra pareja de policía *montada* nacional, y los cuatro listos de rigor que quieren aprovecharse del "rebufo".

¿Quién es el cliente?, ¿quién paga a quién?, ¿quién tiene que estar al servicio de quién? Se supone que pago yo. Los políticos tienen que estar a mí servicio.

Ante esta situación a mí se me llevan los demonios, siempre me hago la misma pregunta: ¡Pero bueno!, ¿quién es el cliente?, ¿quién paga a quién?, ¿quién tiene que estar al servicio de quién? Se supone que pago yo. Que los políticos tienen que estar a mí servicio. ¿Cómo es posible que la situación sea tan anacrónica?

Si alguien tiene la respuesta a estas preguntas os sugiero que os la guardéis, pues se corre el riesgo de ser considerado como un ciudadano políticamente no correcto.

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

CORTINAS Y DECORACIÓN MARY-PILI

MIGUEL SERVET, 5. ☎ 91 468 06 61

GESTORÍA MORENO GARCÍA

TODO PARA EL VEHÍCULO

- Matriculaciones
- Transferencias
- Bajas

FISCAL
LABORAL
CONTABLE

RENTAS Y PATRIMONIO

c/ Melilla, 39 - Bajo • 28005 Madrid
Tel: 91 517 60 19 - Fax: 91 517 54 92 - Móvil: 630 04 09 03

RENOVACIÓN
PERMISOS DE
CONducir

CONSULTA DE PSICOLOGÍA

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

FREIDURIA DE GALLINEJAS

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



Laura Rodríguez Moya

Profesora de Estética y Naturista

Es una técnica que nos da la posibilidad de introducir sustancias en el interior del organismo a través de la piel por medio de una corriente galvánica.

La sustancia terapéutica debe de cumplir una condición necesaria: que pueda ser disociada en iones. De esta manera dependiendo de si la carga sea positiva o negativa, trabajaremos aplicando el producto en el ánodo o en el cátodo.

La mesoterapia es la técnica que permite introducir sustancias dentro del organismo mediante agujas. Últimamente se le ha atribuido a la iontoforesis el apodo de mesoterapia virtual, precisamente por la gran efectividad en la introducción de las sustancias terapéuticas con cargas iónicas a través de la piel sin utilizar agujas.

Esta técnica nos aporta una ayuda muy importante en los tratamientos estéticos, tanto faciales para hidratar, regenerar, tratar cicatrices, estrías y arrugas,... como corporales para problemas circulatorios, celulitis, acúmulos grasos, reafirmación de tejidos, etc...

Es ideal para realizar tratamientos de hiperhidrosis palmar, plantar y axilar.

En el campo médico es una excelente ayuda sobre todo en fisioterapia para terapias antidolor.

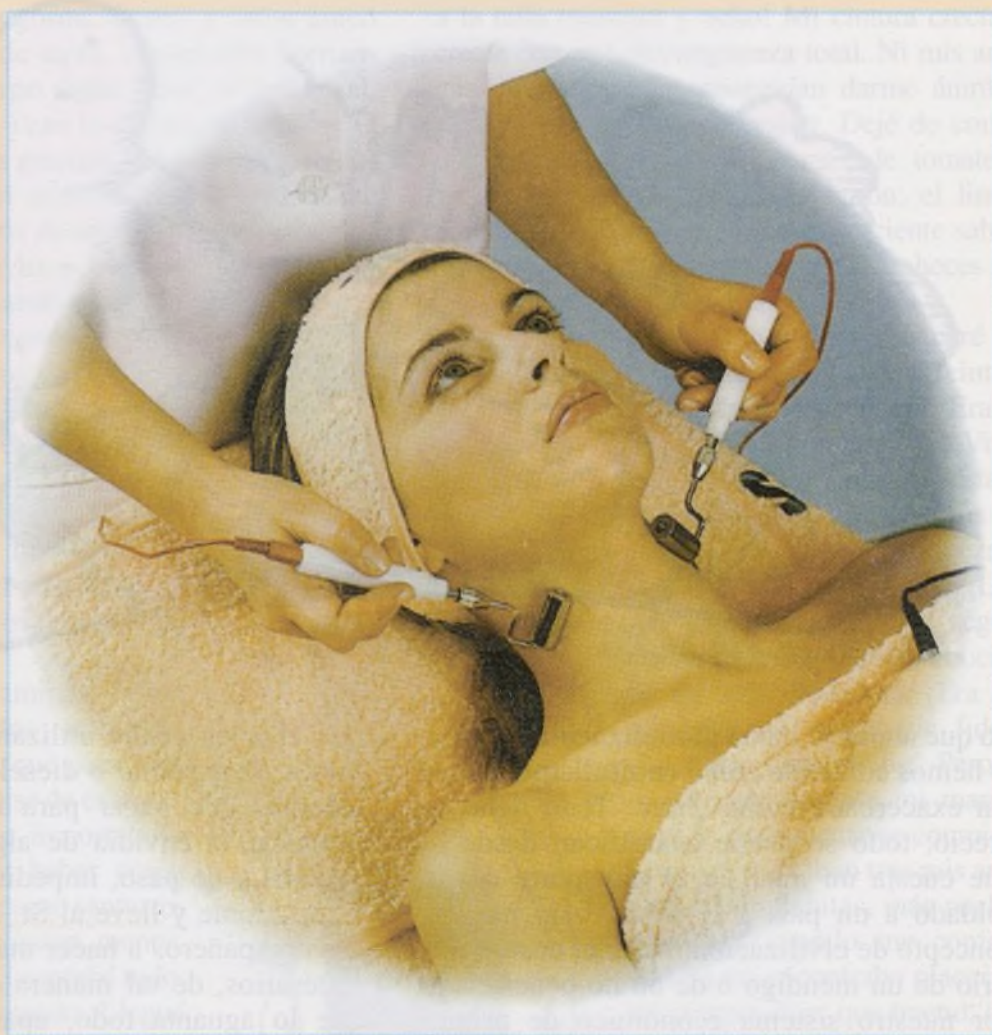
La corriente galvánica tiene unos efectos fisiológicos muy beneficiosos para el organismo de los cuales solo citaremos unos cuantos:

- Es hiperemiante, por lo cual hay una mayor aportación de oxígeno en la zona.
- Aumenta la permeabilidad de la membrana celular.
- Efecto térmico.
- Efecto sedante y analgésico sobre nervios sensitivos.

Aprovechando la acción cáustica y química de la corriente galvánica, podemos realizar electrolisis, que quiere decir destrucción de tejidos mediante la corriente. De esta manera se puede utilizar para la depilación eléctrica.

Es una técnica indolora pero tiene algunas contraindicaciones por lo cual la aplicación de los tratamientos con iontoforesis debe ser llevada a cabo por personal debidamente acreditado y especializado.

Iontoforesis (Mesoterapia virtual)



VAYA TELA

VENTA AL MAYOR Y AL PÚBLICO:

- IMPORTADOR DE CAMISETAS.
- TALLERES PROPIOS DE SERIGRAFÍA.
- FABRICANTES DE SUDADERAS, PRENDAS DEPORTIVAS,... ETC.
- ARTICULOS 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 ELECTROLIPOLISIS
- T.E.N.S. (ANALGESIA)
- ELECTRO ESCULTURA
- INDIBA (R. CELULAR)

ESTÉTICA Y SALUD INTEGRAL

Laura Rey

Mujer Hombre



Laura Rodríguez Moya
Profesora de Estética
Diplomada en Naturopatía

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

FACIAL

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

MICROPIGMENTACIÓN

- LABIOS, CEJAS, EYELINER
- TATUAJES

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

SOLARium

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





Diplomada en
Dietética y
Alimentación
Humana

Sara Martínez-
Garrido

Sodio y potasio

FUNCIONES

El sodio es el principal ión metálico de la sangre y de todo el espacio intercelular (dentro del líquido que existe entre nuestras células). En cambio el potasio predomina en el interior de las células. Ambos resultan esenciales para el funcionamiento de todo el sistema nervioso y para el transporte celular.

FUENTES

- Sodio: principalmente la sal de mesa, aunque existen muchas fuentes ocultas (snack salados, conservas, aceitunas, frutos secos salados,...)
- Potasio: Frutas frescas y secas, aunque también esta en la carne, la leche y las verduras.

DÉFICIT

La diarrea puede provocar un fuerte drenaje de iones (sodio, potasio, magnesio y cloruro) al ser segregados por el intestino y luego no ser absorbidos. Sobre todo se pierde potasio con el uso de laxantes y diuréticos. Lo que puede ser peligroso para la salud, porque una salida masiva de potasio puede disminuir muchísimo los niveles en sangre del mismo y podemos sufrir un problema renal serio e incluso llegar a la muerte por una parada cardíaca. Por este motivo os recomiendo si es necesario usar un diurético, elegir aquel que sea ahorrador de potasio, como puede ser la Cola de Caballo.

Sin ser tan tremendistas, lo que seguro que aparece tras una diarrea es una deshidratación, ya que al eliminarse el sodio, el potasio..., estamos arrastrando agua y por lo cual nos deshidratamos.

CULTURA GENERAL

Cual es la relación del sodio con la hipertensión arterial.

El sodio es un mineral que posee un papel destacado en el mantenimiento de la tensión arterial. Por este motivo cuando existe hipertensión arterial lo primero que el médico nos retira es la sal, que no es otra cosa que cloruro sódico.

Pero aquellas personas con este problema tienen que saber que cualquier tipo de sal, ya sea yodada, marina... va a poseer también sodio, que es el causante de la elevación de la tensión. Por lo cual de poco nos sirve sustituir la sal de mesa por este otro tipo de sales.

También es conveniente darnos cuenta que existen fuentes de sodio oculto, como pueden ser las latas de conserva, todas las comidas precocinadas, e incluso los zumos de frutas; muchos de estos productos llevan grandes cantidades de sodio y no somos conscientes de ello.

Transparencia y opacidad en un cuadro

Materiales:

- Táblex
- Plomo líquido
- Vaudal
- Lacas de bombilla
- Pintura blanca mate
- Pinceles
- Calco



FOTO: Foto-Sur

Maricarmen
Martínez



Realización:

1. Se pinta todo el táblex de blanco mate dando dos capas. Dejamos secar.
2. Calcamos el dibujo sobre el blanco.
3. Por las líneas vamos poniendo el plomo líquido con el tubito, cuidando que nos queden redonditas. Dejamos secar.
4. En el interior del dibujo vamos poniendo los colores deseados, intentando hacer matices y utilizando el blanco de laca de bombilla para aclarar los colores.
5. El fondo que se ve en blanco está hecho con vaudal, con mucho cuidado para que no se nos tape el plomo líquido y con una finita capa que no sobresalga del dibujo.

De esta forma habremos mezclado la transparencia de las lacas de bombilla con la opacidad del vaudal y tendremos un cuadro muy original.

MANUALIDADES Y BELLAS ARTES

Se imparten clases para niños y adultos



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

- 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

GOMAR

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	



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

Rosa
Alonso*Mi verso tu verso espera*

Quiero encontrar la salida
al enorme laberinto,
laberinto de mi propia encrucijada
que atormenta mi sentido
lleno de dudas, desazón, desconfianza,
se interpone en mi camino
obstaculizando la esperanza.

¡Cuánta zozobra!, sin sabor,
acritud y pesadumbre,
¡qué inhóspita mi constancia!
En este vaivén de sucesos
puede más mi ignorancia
dejándome en cueros
ante el espejo del alma.

Encrucijada qué gran dilema,
¿impotente?, ¿apático?, ¿indiferente?
¿poderoso?, ¿brioso?, ¿sorprendente?
Mi verso, tu verso espera...

Carmen
Montoro*Volvernos a encontrar*

Cuando llegue Febrero,
te estaré esperando,
habrás terminado las tareas,
estar por los pueblos recolectando,
las verdes aceitunas,
por los campos y llanuras,
de Extremadura.

Vendrás para Semana Santa,
e iremos en Procesión,
el Jueves y Viernes Santo,
detrás del Señor.

Esperaremos juntos
que las espigas amarillas,
se vuelvan trigo,
e iremos a la siega,
y después... la era.

Antes habrás pasado,
por alguna feria,
y me habrás comprado,
unos zarcillos blancos,
una pulsera,
o quizá un anillo dorado.

Yo te tendré preparado,
unas sábanas... con olor
de mi cuerpo enamorado.
Te estrecharé en mis brazos,
y viviremos una noche,
como si fuéramos recién casados.

Angelines
Pascual*El búcaro*

Al búcaro, que lleno está de flores,
adornando la mesa de nogal.
Tratarle con cariño y con amores,
ya que partido está.

Las flores, mustias se pondrán un día
al faltarles el agua que da vida,
y se irán marchitando poco a poco,
según pasan los días.

Ese olor, que tenían, delicado,
ya no perfumará.
¡No toquéis el cristal!
¡Tened mucho cuidado!,
porque partido está.



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:

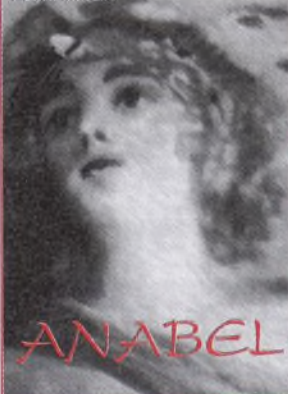
De Lunes a Jueves, de 7 a 9 de la noche
Revista *La Opinión*
Centro Vecinal Humanista
c/ Labrador, 18. ☎ 91.474.24.60

ASÓCIATE 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

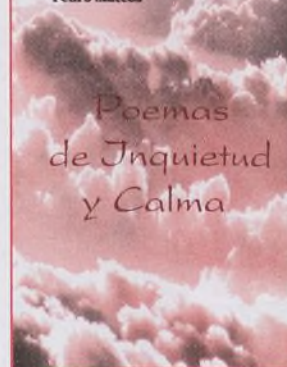
Pedro Mateos



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

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

Pedro Mateos



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

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

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

- Apartamento en La Manga del Mar Menor, cuatro plazas. ☎ 914.749.159
- Plaza de garaje para dos furgonetas. Vigilancia 24 horas. Noches. ☎ 915.173.295
- Plaza de garaje, mediana, en Lavapiés. 19.000 pts. Horas comercio. ☎ 914.680.661
- Apartamento en calle Ancora. Un dormitorio, calefacción central. 100.000 pts. ☎ 915.278.883
- Plaza garaje c/ Arganda. 49 €. ☎ 686.737.153

OFERTA VENTA

- Chalet una planta, 225 m² construidos en parcela de 500 m². 4 dormitorios, 3 baños, garaje. Nuevo. Rivas Urbanizaciones. 318.536 €. ☎ 913.324.735 - 617.735.026
- Piso luminoso, bonitas vistas al parque de Arganzuela. 39.500.000 pts. ☎ 914.739.794
- Ático en Guillermo de Osma, 2 dormitorios, reformado. ☎ 915.305.388
- Plaza de garaje para coche y moto o furgoneta. Guillermo de Osma. ☎ 914.746.017
- Plaza de garaje doble en P^o Sta. M^a de la Cabeza 66 - c/ Ercilla. ☎ 914.746.961 - 615.646.958

DEMANDA INMOBILIARIA

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

- Busco casa en zona Arganzuela de dos dormitorios. ☎ 914.749.628 - 650.218.560
- Compro piso pequeño por esta zona hasta 15.000.000 pts. ☎ 619.069.672

VARIOS COMPRA-VENTA. REGALOS

- Vendo plancha de viaje (6 €), cafetera eléctrica (6 €), cubertería 24 piezas inox. (15 €), sandwichera (6 €), jamonero (6 €). ☎ 914.736.114
- Vendo parte de mi biblioteca. Libros en buen estado. ☎ 915.282.926
- Vendo sofá-cama, dos plazas. ☎ 914.734.154
- Vendo Renault 11. Matrícula: M-7274-IK. ☎ 915.176.332 - 914.746.703
- Vendo lote de películas BETA y cronómetro para ajedrez. ☎ 913.642.083
- Compro libros, paso a domicilio. ☎ 915.288.643
- Deseo comprar un sillón cama de 90 cm y un armario. ☎ 913.642.347
- Vendo vestido de comunión completo, talla 12 por 120 €. ☎ 915.174.105

DEMANDA DE TRABAJO**CLASES PARTICULARES**

- Ingeniero Químico imparte clases a todos los niveles. ☎ 914.742.459 - 619.904.030
- Estudiante de arquitectura, clases de Física, Matemáticas, Dibujo técnico. Todos los niveles. ☎ 915.284.078 - 669.715.684
- Estudiante imparte clases ESO, Bachiller, experiencia. 9 €/ hora. Esther. ☎ 914.737.869
- Estudiante de ingeniería clases a domicilio. ESO, BUP. ☎ 917.972.635 - 652.046.039
- Profesora con experiencia 20 años. Inglés clases individuales o en grupo (máximo 4) ☎ 646.699.884
- Profesor con experiencia da clases de Matemáticas individuales o en grupo (máximo 4). ☎ 646.699.884
- Inglés (Master USA), Francés (nativa). Llamar noches. Directora de esta revista. Geni. ☎ 914.745.156 - 651.386.010

INFORMÁTICA - OFICINA

- Mecanografo toda clase de textos por ordenador. Rapidez y economía ☎ 914.732.483
- Se hacen páginas WEB y animaciones (Flash) ☎ 914.770.426

TAREAS DOMÉSTICAS

- Matrimonio se ofrece para cuidar a personas mayores. ☎ 617.846.773
- Señora se ofrece para cuidado de mayores. ☎ 669.324.151
- Señora por horas para limpieza o cuidar mayores. ☎ 620.089.179
- Señora para cuidar niños, mayores y limpieza de hogar. ☎ 679.720.528
- Para limpieza en hogar, cuidar niños o ancianos. Miércoles y sábado. Trabajo por horas. Irene. ☎ 659.986.558
- Señora se ofrece por horas para limpieza. ☎ 650.867.719
- Para limpieza por horas o cuidar ancianos. También noches. Patricia. ☎ 914.745.733
- Se ofrece para trabajar en limpieza por horas. ☎ 914.745.733
- Para limpieza por horas o cuidar ancianos. También noches. Fernanda. ☎ 914.745.733
- Señora para limpieza, cuidar niños o mayores. ☎ 699.748.009
- Señora para limpieza, cuidar niños o mayores. María. ☎ 676.093.094
- Chica se ofrece para hogar o cuidar niños. ☎ 660.766.492
- Se ofrece para tareas domésticas por las mañanas. ☎ 646.203.025
- Ecuatoriana para limpieza, cuidado de niños o ancianos. ☎ 696.856.665
- Señora para limpieza o cuidar niños por las tardes. ☎ 646.537.434
- Para limpieza o cuidado de personas mayores. ☎ 679.098.816
- Señorita para plancha y limpieza, 6 € por hora. ☎ 659.563.647
- Señora para limpieza y cuidar niños o mayores. Bélgica. ☎ 914.730.027
- Señora para tareas del hogar. ☎ 646.738.103
- Señora para limpieza por horas. ☎ 620.505.600
- Ecuatoriana para cuidado de niños o ancianos. ☎ 630.841.508
- Señora se ofrece para trabajar en el hogar por las tardes. ☎ 676.529.079
- Señora ecuatoriana se ofrece para limpieza, cuidar mayores o niños. Elvia. ☎ 686.390.653
- Señora para cuidar niños o mayores. Susana. ☎ 915.308.142 - 667.864.229
- Para limpieza o cuidar mayores o niños, sólo mañanas. Blanca. ☎ 914.739.489
- Señora para limpieza hogar por la mañana. Gladis. ☎ 914.682.431
- Para limpieza de casas, cuidar mayores o niños. Tardes. Pilar. ☎ 639.512.776
- Señora ecuatoriana, para tareas hogar, cuidar niños o mayores. María. ☎ 686.363.596
- Se ofrece para limpieza o cuidar niños. Tardes. ☎ 627.085.432
- Señora interna para tareas hogar, cuidar niños y mayores. Juana. ☎ 915.433.251
- Señora para interna en tareas del hogar. Margarita. ☎ 679.149.680
- Señora responsable con buenas referencias busca trabajo por horas. ☎ 606.840.033
- Señorita se ofrece para trabajar en tareas domésticas (dejar mensaje) Carmen. ☎ 686.994.428
- Señora para hogar, cuidar niños o mayores. Rocío. ☎ 678.354.347
- Señora se ofrece por horas. Palmira. ☎ 913.032.686
- Señora del barrio se ofrece para planchar por horas. ☎ 669.271.445
- Señora para tareas domésticas y cuidar mayores. Marjorit. ☎ 659.272.738
- Señora con experiencia para cuidar niños o mayores. ☎ 914.738.349
- Señora para cuidar niños o mayores. ☎ 916.766.404
- Señora para limpieza, cuidar niños o mayores. ☎ 696.032.778

- Señora para limpieza o cuidar mayores. Fabiola. ☎ 676.133.923
- Buena plancha (tardes y festivos) llamar tardes / noches. ☎ 915.172.011
- 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
- Se ofrece señora para limpieza hogar. Rosa. ☎ 678.667.803

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

- Matrimonio se ofrece para cuidar fincas. ☎ 617.846.773
- Señor se ofrece para mantenimiento de piscinas o jardinero. ☎ 616.725.064
- Señora para limpieza oficinas por la mañana. Gladis. ☎ 914.682.431
- Se ofrece señora para limpieza oficinas. Rosa. ☎ 678.667.803
- Señora con experiencia se ofrece para coser a máquina. ☎ 661.048.988
- Busco trabajo en la construcción o de soldador. ☎ 660.543.371
- Señor se ofrece para carpintero. ☎ 679.720.528
- Señor se ofrece para trabajar de fontanero o carpintero. ☎ 616.589.684
- Se ofrece joven para taller mecánico o concesionario, adquirir experiencia. ☎ 915.176.507
- Señora se ofrece para coser a máquina. ☎ 605.148.597
- Señor se ofrece para trabajar en carpintería. ☎ 605.148.597
- Se ofrece para ayudante en la construcción o de pintor. ☎ 651.662.367
- Se ofrece para trabajar de albañil. Noches. José. ☎ 912.923.022
- Electricista económico del barrio. Antonio. ☎ 914.739.776

OFERTA DE TRABAJO

- Se precisan **vendedores de automóviles** nuevos y usados para un concesionario de automóviles. ☎ 914.730.511

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

- Se necesita mecanógrafa por horas, conocimientos de Word. ☎ 914.742.753
- Necesito costurera para tienda de tapicería. ☎ 914.680.661
- Necesito personas para venta por catálogo. Artículos regalo y joyería. Importantes ganancias. No necesaria experiencia. Compatible otras ocupaciones. ☎ 913.265.900 - 607.824.892
- Seleccionamos señoras responsables para trabajo 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



DISEÑO Y CALIDAD

- Talleres propios
- Transformaciones
- Cámara de conservación
- Limpieza



Experiencia consolidada

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

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

MUEBLE CONFORT 21

NUEVA EXPOSICIÓN EN DORMITORIOS DE MATRIMONIO

Lo mejor para su casa



GRAN
SURTIDO
EN MUEBLE
AUXILIAR

Somos fabricantes



FINANCIACIÓN
HASTA 36 MESES
SIN ENTRADA

DISEÑO Y PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
ELECTRODOMÉSTICOS A PRECIO SIN COMPETENCIA



MONTAJE
Y PORTES
GRATUITOS
(EN MADRID)

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