

# LA Opinión

JUNIO 2.002

Ej. Gratuito

Nº- 101

☎ 91 474 24 60  
c/ Labrador, 18

PEÑUELAS  
ARGANZUELA



***El distrito se puede considerar saturado de viviendas y de tráfico***

***Es necesario desarrollar más equipamientos de acuerdo al aumento de la población***



**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



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

## Principio de reciprocidad

Muchos vecinos se han interesado en ofrecer ayuda y han mostrado su agradecimiento en relación a las acciones y apoyo prestado, tanto a través de esta publicación como por el Centro Vecinal, en relación al conflictos vecinales que han ido surgiendo en estos últimos años.

Hemos explicado en varias ocasiones que esta revista, "La Opinión", ha de servir de medio para convocar y organizar a los vecinos en relación a los problemas y necesidades que en sus artículos aparecen. Es decir, no se quiere dar únicamente una información sobre problemas vecinales, sino que lo que se pretende es además intentar resolverlos.

No hay otra manera de lograr un barrio mejor para todos sino es uniéndonos y organizándonos para conseguirlo. Queremos aplicar ese dicho tan popular como sabio que dice: "hoy por mí, mañana por tí". Si sentimos como propios los problemas, que aunque no nos afecten directamente, afectan al vecino de enfren-

te, y le brindamos nuestro apoyo, cuando la dificultad sea nuestra, ahí estarán los otros vecinos para apoyarnos en justo principio de reciprocidad.

Por supuesto que los que participamos en el Centro Vecinal queremos ayuda de los vecinos, pero esa ayuda que pedimos no es una ayuda económica a fondo perdido como hacen otras muchas organizaciones, queremos la mejor ayuda que uno puede ofrecer: la participación y el compromiso con el barrio en donde uno vive y se mueve. La aportación más valiosa que se puede ofrecer es la personal y humana. Con la participación voluntaria, todos los demás problemas se resuelven.

Esta actitud, que entendemos como verdaderamente humanista, es una actitud que llevada a las últimas consecuencias, implica la transformación de esta sociedad absurda e inhumana que provoca todas estas injusticias y arbitrariedades. El humanismo pretende ir a la raíz de los problemas. Y en esa raíz no

sólo están aquellos que están sacando provecho de esta situación (banca, multinacionales,...), sino también todos nosotros con nuestras actitudes, a veces tan mezquinas y egoístas de corto alcance, que a la vuelta de la esquina se vuelven en contra nuestra. No te quedes en eso de que "yo hago, pero el otro no". Deberías preguntarte cuanto te sientes mejor. Sin duda cuando estás luchando por algo que tiene sentido. De nosotros depende esa relación mejor con el otro, ese barrio mejor, en definitiva, ese mundo mejor que todos queremos.

### CURSO:

- CÓMO RESOLVER LOS PROBLEMAS COTIDIANOS
- EL ESTRÉS
- LA AUTOESTIMA

Jueves de 18 a 19 h. Duración: 3 días  
Local Centro Vecinal: c/ Labrador, 18

### ASESORÍA JURÍDICA GRATUITA:

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

### 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

## TOLDOS EMBAJADORES

FABRICACIÓN PROPIA E INSTALACIÓN DE TOLDOS:  
MANUALES • ELÉCTRICOS • AUTOMÁTICOS

LONAS • CAPOTAS • MARQUESINAS, ETC.

CERRAJERÍA DE HIERRO: REJAS • JARDINERAS, ETC.

c/ Cáceres, 38 - Local • 28045 MADRID • Tel: 91 473 33 69 • Fax: 91 473 22 04

## CLÍNICA VETERINARIA

**EMILIO NÚÑEZ LÓPEZ**

- CIRUGÍA
- PATOLOGÍA
- RAYOS X
- VACUNACIONES
- URGENCIAS
- BAÑOS TERAPEÚTICOS
- BAÑOS ANTIPARASITARIOS
- LIMPIEZA ULTRASONICA DE BOCA
- PELUQUERÍA
- ANÁLISIS CLÍNICOS

**HORARIO DE  
CONSULTAS:**- DIARIO:  
Mañanas: 10 - 2  
Tardes: 5 - 8.30- SÁBADOS:  
Mañanas: 10 - 2

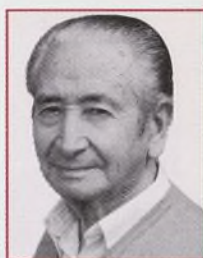
☎ 91 474 53 82

Tf. urgencias:  
629 256 141c/ Divino Vallés, 38  
28045 Madrid



# La gente de las dos caras

Evodio  
Santos



**Necesito y quiero hablar de los políticos porque cada día muestran con más claridad que gobiernan en beneficio propio, con dos varas de medir o por la ley del embudo y, además, de espaldas al pueblo.**

Me refiero al no muy lejano caso en el que los grupos parlamentarios que, al estilo de Alí Babá, quisieron fijar sus pensiones en el tipo máximo (quizás no pagando por ello) adquiriendo esos derechos en el tiempo mínimo.

Parecía que esta noticia se había extrapolado a raíz de una reunión de parlamentarios en Euskadi, pero luego se comprobó que en la Asamblea de Madrid fue donde más cocido estaba el bollo. Algunos de los interfectos fueron capaces de tirar la piedra y esconder la mano; callaban porque sabían que la noticia alarmaría a todo ciudadano. Ellos están entocinados en que son seres superiores o casta aparte, aun así, les faltaría algo personal llamado dignidad, la que sólo creen encontrar si consiguen forrarse de privilegios convertibles en euros.

Señores de la política: la dignidad no se entiende como vosotros queréis, es decir, adquirir en dos temporadas lo que a los demás trabajadores les cuesta 35 años. Y felicito a quienes, desde un principio ético, renunciaron a semejante abuso. Dicen ahora los promotores del evento, para parecer buenos chicos, que lo acordado en un principio por la Asamblea de Madrid, no es una Ley, sino un convenio al que podrían acogerse aquellos parlamentarios que, por una causa u otra, cayesen en un estado calamitoso económico. Dicen también ellos que en la empresa privada ganarían más. Si os ataca la curiosidad, salid de la política y probad la calle y veréis lo que se guisa. Y a todo esto yo pregunto: ¿Cuántos días trabajáis en la Asamblea o el Senado para pensar que os merecéis tanto?

Hace algún tiempo que viajé en el tren junto a un parlamentario de provincias, que trabajaba



Asamblea de Madrid

**“Un parlamentario de provincias, junto al que viajé en tren, me dijo que si se llevaba a efecto el urdido plan de pensiones, le quedaría, en su día, cerca de los cinco millones al año.**

**Me habría echado a llorar...”**

en Madrid, observándole durante casi dos horas no paró de hablar por teléfono, no de política, sino sobre un negocio que poseía en su ciudad. Él mismo me confesó que el aparato era uno de los privilegios especiales que le concedía el estado por si le ocurría algo durante el tiempo que estaba fuera del trabajo. Tam-

bién me dijo que si se llevaba a efecto el urdido plan de pensiones, le quedaría, en su día, cerca de los cinco millones al año. Me habría echado a llorar, pero con sana envidia me dije: “a estas alturas lo importante es la salud”, aunque sí se me atravesó un poco saber que ese dinero es tanto como lo que cobran seis o siete pensionistas normales.

Esta polémica ha merecido la crítica general y no sólo la de una prensa determinada. Hago esta observación porque varios lectores me preguntan por qué culpo, de casi

todo lo que ocurre, a los políticos. Mi contestación es que no hago otra cosa que defenderme de ellos, en la parte que me toca, y es que no me gusta que sólo un 20% de las personas del mundo disponga del 80% de la riqueza y el resto se tenga que conformar con lo que queda. Este porcentaje será más drástico en cuanto el imperialista Bush y sus acólitos consigan llevar a efecto su globalización.

Como nota aparte, quiero hablar algo de la prisa que le ha entrado a Aznar sobre los derechos de los parados de toda España, y en particular los de Andalucía y Extremadura. ¿Qué le habrán hecho estos parados a quienes lo poco que se les paga se lo quiere quitar? Me pregunto: ¿Fue siempre así, o lo es desde que se integró en la escuela de Bush? Precisamente, no hace mucho tiempo que, por segunda vez, la Comunidad Europea le reclama al Ministerio Español de Trabajo bastantes millones de euros por el mal uso que el IMEFE hizo de ellos, y que Europa enviaba para los desempleados en plan de ayuda. Claro que al flamante presidente, hoy Europeo, le tiene sin cuidado que ese dinero se lo merendasen unas empresas ficticias, con empleados y alumnos inexistentes, porque éstos eran de los suyos.

Los del PER son de unas autonomías pobres y gobernadas por otros, y sus parados no tienen porqué disfrutar de ayudas sociales. No, no se disculpen ustedes; la culpa es de los “...istas”.

## 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



CENTRO Y ESCUELA DE TERAPIAS MANUALES

### ESTETICA

**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

## Algunas propuestas para Arganzuela



Plaza de la Beata María Ana de Jesús

FOTO: Fotored

El Grupo Municipal Socialista – Progresistas en la Junta Municipal del Distrito de Arganzuela ha presentado el pasado mes de Abril en el Pleno de la Junta Municipal diversas propuestas. En relación con los problemas que han aparecido en el edificio del Centro Dotacional Integrado que se han de subsanar antes de que se firme su entrega a la constructora por el Ayuntamiento y también por las quejas de los usuarios (cómo ya publicamos en la revista de Marzo,

nº-99) sobre las que hay que tomar decisiones, proponen la rápida constitución de un Consejo de Administración para que se pueda convocar, con carácter urgente, una sesión para decidir sobre estos problemas.

De cara a los exámenes finales de la población escolar que se calcula en nuestro distrito en más de 17.000 alumnos menores de 17 años, proponen que en los meses de Junio, Julio y Septiembre permanezca la biblioteca Pío Baroja

abierta de forma interrumpida desde las 8 hasta las 23 horas y que se amplíe consecuentemente la plantilla para poderla atender y para poder reforzar los servicios de préstamos y fotocopia de libros y publicaciones.

A causa del fuerte crecimiento que está experimentando la población en nuestro distrito debido fundamentalmente a la reconversión que se está produciendo de zona industrial a barrio residencial, el grupo socialista propone que en las 12

parcelas que se han de dedicar a equipamientos básicos se asuma el compromiso político y presupuestario para que se construya un Centro Infantil de 0 a 3 años, un Hogar y Centro de Día para los mayores, un Centro Escolar, una Biblioteca y Centro Cultural, una Casa de la Juventud, un Centro Cívico para la educación de adultos y un Centro de Servicios Sociales. En la parcela destinada a uso deportivo existente, proponen que se construya un polideportivo cubierto con piscinas.

**La Amistad**  
COCINAS

Diseños exclusivos  
5 años de garantía Aenor

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

**Clínica Dental**  
**Salud 2000**

Cuidamos de la Salud Dental de su Familia

**Especialidades:**  
Ortodoncia  
Endodoncia  
Odontopediatría  
Medicina oral  
Periodoncia  
Rehabilitación oral  
Estética dental  
Cirugía bucal  
Implantología oral

Facilitamos el pago de su tratamiento

C/ BAÑOS DE MONTEMAYOR, 1 • 28005 MADRID  
Tels.: 91 517 65 28 - 91 517 61 77

GRATIS  
PRIMERA REVISIÓN CON  
VIDEODIAGNÓSTICO



# Tabaquismo



que la voluntad de dejarlo. Uno de los elementos tóxicos que aporta el tabaco es la nicotina, auténtica culpable de que se produzca esa fuerte adicción al resultar 6 u 8 veces más potente que el alcohol. Además, se comercializa en forma de cigarrillos que previamente han sido manipulados sus

Uno de los principales problemas sanitarios al que en este momento se enfrenta la sociedad es el tabaquismo. El diccionario lo define como una intoxicación crónica producida por el consumo abusivo del tabaco. Por tanto, se trata de una enfermedad grave que requiere asistencia sanitaria. El hábito de fumar genera diversas enfermedades crónicas causando el fallecimiento a miles de personas debido a las sustancias tóxicas que contiene el tabaco. Sin duda, las enfermedades cardiovasculares y apariciones de diferentes tumores están relacionadas directamente con esto. En la actualidad las patologías oncológicas que origina el tabaco es el primer factor causante que se detecta. Quiero constatar también que las pruebas realizadas a jóvenes fumadores ha dado como resultado un envejecimiento prematuro. Por desgracia existe una mayoría de fumadores que en realidad no son conscientes del riesgo que acarrea el hábito de fumar. Pero, quienes conocen sus efectos letales, no son capaces de abandonarlo, en muchas ocasiones, ya que es mayor su adicción

componentes con el fin de intensificar la adicción. Está claro que este perverso procedimiento de la industria tabaquera eleva el consumo y genera pingües beneficios a quienes están detrás. Referente a la industria tabaquera, reseñar que está de actualidad ponerle demandas judiciales como responsable directa de las patologías que ocasiona el hábito de fumar. Pero el poder económico que esta industria ejerce sobre los estamentos políticos y judiciales del país le sirve como eximente a la hora de resoluciones judiciales. Obviamente, a pesar de su implicación directa en el desarrollo de las patologías, se libra de pagar indemnización alguna a los afectados.

Otra problemática es el papel perjudicial del tabaco sobre los no fumadores. Todas las sustancias tóxicas que desprenden los cigarrillos están siendo inhaladas por los fumadores pasivos en espacios cerrados con los fumadores activos. Por tanto, en contra de su voluntad, se exponen a los efectos letales de ese humo que contiene alrededor de 4000 componentes químicos muchos de ellos noci-

**"Persiste una idea errónea, muy generalizada, concebida a través de imágenes publicitarias que, de forma engañosa, nos hace creer que el fumar reafirma la personalidad y confiere a la vez un toque de distinción, elegancia o seducción"**

Rafael Bueno



siempre habrá soluciones razonables para esa problemática.

Seguramente, la gran mayoría de fumadores se ha planteado dejar ese hábito, pero, por falta de una fuerte motivación o tratamientos efectivos, no lo han conseguido. Otros sí lo consiguen a pesar del esfuerzo considerable que supone su abandono radical. Paradójicamente resulta muy fácil retomar el hábito. Persiste una idea errónea, muy generalizada, concebida a través de imágenes publicitarias que, de forma engañosa, nos hace creer que el fumar reafirma la personalidad y confiere a la vez un toque de distinción, elegancia o seducción. Y en absoluto, resulta cierto. Sin duda reconforta comprobar que los medios de comunicación cumplen estrictamente la normativa que les exigen (en TV ya no se emiten anuncios publicitando una marca de cigarrillos). Aunque, por desgracia, contra esta normativa reguladora está el hecho de que existe un punto de venta de cigarrillos por cada doscientos habitantes. Lo que contribuye a que vaya en aumento la adicción al tabaco, se genere un número considerable de dolencias y se agrave en otras.

vos. Por este motivo se hace necesario la prohibición de fumar en determinados locales y transportes públicos. Sin duda, estoy a favor de las campañas antitabaco que se hacen, ya que pueden resultar beneficiosas y educativas para los fumadores. Pero también estoy en total desacuerdo con las campañas persecutorias contra los fumadores, que acaban convirtiéndose en una especie de cruzada. Toda campaña debe ser tolerante. Cada persona es libre de fumar, pero siempre esa opción debe implicar el respeto hacia los derechos de los no fumadores. Estoy convencido que

**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

**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



**RESTAURANTE ASIÁTICO**

**TAINICHI**

c/ Las Naves, 19 • Tel: 91 474 43 01 - 91 474 98 55  
(c/ Las Naves se encuentra entre los números 41 y 43 del Pº Yeserías)



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.**





Pedro  
Mateos

Volvían los tres abuelos de presenciar la pelea de gallos, que se celebraba a escondidas en un granero medio abandonado. La conversación iba subiendo de tono entre dos de ellos a medida que se estaban aproximando a la solana.

— Pero mira que estás cabezón Pascual, primero con que el bicho tenía una tara y que por eso has perdido la apuesta. Y ahora con lo de la chica, la cubana, que si es una sucia, que si es una...

— Pues claro que es. A ver, si no, con lo estra-

lalaria que va la pájara esa. ¿Y a qué ha venido al pueblo? *Na'* mas que *pa'* liar al chico del Francisco y *pa'* legalizarse, o como le digan a eso.

— Y a ti que más te da que la chica quiera conseguir los papeles. ¿Qué te ha hecho a ti para que hables tan mal de ella? ¿Es que te ha pedido algo o qué?

— A mi nada, ni se la ocurra, porque lo que yo la iba a dar..., —e inició un gesto amenazador levantando ligeramente el bastón.

— Muy valiente estás tu ahora ¿por qué no te has puesto farruco antes, con lo que has perdido por lo de la tara del pintón, que se quedó sin plumas?

— Pues, porque no me ha *dao'* la gana, ¡coño! No me encizañes, Manuel... ¿Qué *tie'* que ver lo uno con lo otro?

— A ti lo que te gusta es refunfuñar, eso tiene que ver. Ya te habría gustado, ya, que te lo hubiera propuesto a ti la cubana, porque no me irás a negar la evidencia; joven y guapa sí que está la moza. —Añadió Manuel aun sabiendo que le hostigaba.

— ¿Quién, esa? Esa lo que está es revolucionando a *to'* el pueblo. Con esos meneos de culo que se trae de aquí *pa'allá*. ¡Hasta al cura se le salen los ojos cuando pasa! Lo dicho. Si yo fuera éste, no consentía en el casamiento.

— Que ya son mayorcitos, Pascual. Y no te metas más con ella, menos delante del padre del chico, que la estás faltando. Si fuera tu nuera no dirías eso.

— ¡Jamás!, me oyes. ¡Nunca sería mi nuera! Mayores o no, no le daría mi consentimiento mientras yo viva. Por éstas. —Y Pascual se llevó a la boca el dedo pulgar, haciendo cruz con el índice, para demostrar que lo juraba.

El calor, agobiante, se estaba pegando al cuerpo esa tarde, ni una sola chispa de viento movía nada. La discusión iba en aumento. Manuel se detuvo un instante para lim-

piarse el sudor de la frente. Sacó el pañuelo con una mano, apoyado en la garrota con la otra.

Francisco no quería intervenir. Cansado, se sentó en cuclillas en una piedra buscando un poco de respiro en la sombra. Parecía estar más pendiente de los gritos de los chavales, abajo en la solana, y de la riña que se había entablado entre dos críos, que en la discusión sempiterna de sus paisanos. Aunque le mentaran como parte implicada no se dio por aludido.

— A ti lo que te da es pura envidia de los jóvenes porque la cubana está muy requetebuena. —Seguía insistiendo Manuel.

— ¡Quiá!, buena, con lo negra que es, más oscura que mi boina es. Y esos pelos de rata asustá que lleva... Si *pa'ece* un tizón, —dijo alzando la voz.

— Bueno, ya está bien. No es justo hablar mal de quien no está presente. Déjalo ya, que me estás empezando a cabrear con tus opiniones.

— Pues no haber venido azuzándome tu, que *tie's* la santa costumbre de sacarme de quicio. ¡Cojones!, —y volvió a levantar la voz y el bastón.

— Haya paz en la tierra, —intervino ahora Francisco. — Por cierto, Pascual, ¿no conoces a ese? El que va renqueando y con la mano en la cabeza, me parece que es de tu familia.

— ¿Y quién le ha puesto así? Si lo han *escala-braó*. ¡Eh!, ¡oye chico!, ¡ven *pa'acá*! No, hombre, no, que este no es uno de mis nietos. Anda chaval, vete *pa'* tu casa y no te pegues más con nadie. Bueno, Manuel, ¿por dónde íbamos?



## FOTORED

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



Grandes  
ofertas en  
revelados  
con la mejor  
calidad

Pº Delicias, 10. ☎ 91 539 11 74



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.

Ayuntamiento de Madrid



# La Peña madridista "El Portillo" cumple 50 años

David  
Sanz



Coincidiendo con el Centenario del Real Madrid, una de sus más antiguas Peñas también celebra un cumpleaños especial. Se trata de la Peña madridista "El Portillo" fundada por 14 comerciantes y amigos del barrio de Embajadores en los últimos meses de 1952, hace por tanto ya 50 años.

Aunque ahora la sede de la Peña está en el Bar Díaz (c/ Embajadores, 65), cuyos dueños Florentino Díaz y Encarna Sánchez son socios y ella es además Vocal de la Junta Directiva actual, el primer domicilio social estuvo en el Bar El Portillo (c/ Embajadores, 74), siendo su propietario Alejandro Ramos Martín, un toledano de Val de Santo Domingo, primer socio y Presidente.

La Peña Madridista "El Portillo" cuenta en la

actualidad con 100 socios, 16 mujeres y 84 hombres. De este centenar de personas sólo quedan 3 de aquellos primeros entusiastas seguidores del club blanco que la fundaron: Germán Fernández Ramos, de 92 años y Presidente de Honor de la Peña; Agustín Rodríguez, de 84 y Bernardo Gibaja, de 65. Eduardo Guadalupe Mayo, el ahora Presidente de la Asociación merengue, presume de que uno de los dos únicos trofeos de Peñas que hay en las vitrinas del Real Madrid es de la Peña "El Portillo", entregado al club en la temporada 1954-55 con motivo de la consecución del título de Liga. Ese enorgullecedor trofeo está catalogado en el Museo blanco con el número 103. Este hombre, medio apenado medio alegre, recuerda como antes iban juntos todos los socios al Santiago Bernabéu a ver los partidos del Madrid, pero que ahora cada uno va en su coche y la gente está más dispersada. No obstante, sigue manteniéndose la tradición de poner un autobús cada sábado o domingo que jueguen los blan-

cos ya que todavía hay algunos a los que les encanta acudir en piña al Coliseo madridista. Aparte de los días de partido, son muchos los socios de la Peña que se reúnen por las tardes en el Bar Díaz a echar una partidita de mus, tute, dominó, damas o ajedrez.

Han sido varios los Presidentes del Real Madrid (Santiago Bernabéu o Lorenzo Sanz, por ejemplo) los que han estado presentes en distintos actos de la Peña, y ahora, en conmemoración del 50º aniversario, será Florentino Pérez quien presida la comida de fraternidad que tendrá lugar próximamente en los Salones Lancaster Palace. Socios, amigos y simpatizantes del club merengue se darán cita en el convite para celebrar el medio siglo de vida que cumple la tercera Peña Madridista más longeva de las 1.700 que existen por todo el mundo.



## REMBRANDT GESTIÓN INMOBILIARIA

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

Tel: 91 474 81 00

FINANCIACIÓN 100 %

### PISOS EN VENTA:

**MARQUÉS DE VADILLO**  
Piso de 58 m<sup>2</sup> útiles.  
2 dormitorios.  
Ascensor.  
Para entrar.

130.000 €

**OPAÑEL**  
c/ Argueso. 80 m<sup>2</sup>. Buena finca.  
2 dormitorios (antes eran 3). Salón de 22 m<sup>2</sup>.  
Cocina con tendedero. Baño completo.  
Impeccable. Exterior.

136.000 €

**OPORTO**  
Apartamento lujo.  
80 m<sup>2</sup>.  
Finca con jardines de  
6 años.

147.000 €

**PLAZA ELÍPTICA**  
88 m<sup>2</sup>. 3 dormitorios.  
Salón 22 m<sup>2</sup>.  
Cocina con tendedero.  
Impeccable.

153.000 €

**PLAZA ELÍPTICA**  
Apartamento de 62 m<sup>2</sup>  
mas 18 m<sup>2</sup> terraza.  
Urbanización 1 año.  
Jardines. Piscina. Garaje.

159.000 €

**DELICIAS**  
3 dormitorios.  
Baño completo.  
Ascensor. Portero físico.  
Exterior.

165.000 €

**LAVAPIÉS**  
Apartamento 60 m<sup>2</sup>.  
Finca de 5 años.  
Garaje incluido en el  
precio.

168.000 €

**GTA. STA. M<sup>a</sup> CABEZA**  
90 m<sup>2</sup>. 3 dormitorios.  
2 baños. Ascensor.  
Exterior.  
Reformar.

189.000 €

**PASEO YESERÍAS**  
85 m<sup>2</sup> útiles. 3 dormitorios.  
2 baños. Salón de 24 m<sup>2</sup>.  
Exterior. Para entrar.

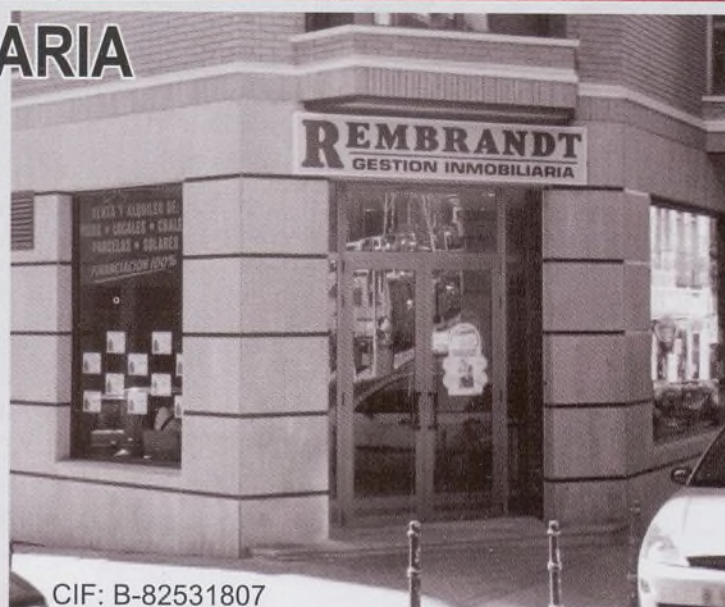
247.000 €

**JAIME CONQUISTADOR**  
Lujo. 115 m<sup>2</sup>. 2 dormitorios.  
2 baños. Jardines. Piscina.  
Urbanización 8 años.  
Trastero. Garaje.

277.000 €

**LEGAZPI**  
Ático 105 m<sup>2</sup>. 30 m<sup>2</sup> terraza.  
2 dormitorios. 2 baños.  
Urbanización 1 año. Garaje.  
Jardines. Piscina. Trastero.

294.000 €



CIF: B-82531807

**STA. M<sup>a</sup> CABEZA**  
80 m<sup>2</sup>. 3 dormitorios.  
2 baños. Ascensor.  
Exterior. Reformado  
a estrenar.

192.000 €

**OPAÑEL**  
100 m<sup>2</sup>. 3 dormitorios.  
2 baños. 2 ascensores.  
Exterior.  
Impeccable.

192.000 €

**GTA. EMBAJADORES**  
Lujo. 126 m<sup>2</sup>. 4 dormitorios.  
3 baños. 4 ascensores.  
Portero físico.  
Exterior.

310.000 €

**LEGAZPI**  
Urbanización 1 año.  
Jardines. Piscina. 146 m<sup>2</sup>.  
3 dormitorios. 2 baños.  
Trastero.

328.000 €

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

Ayuntamiento de Madrid





Fernando Puerta

# Los Vecinos Opinan

Cuando el Real Madrid ganó la Copa de Europa la gente se echó a la calle y no pararon de sonar los cláxones de los coches. Ahora va a comenzar el mundial de fútbol y no se habla de otra cosa. ¿Somos conscientes de por qué nos mueve el fútbol de esta manera? ¿Por qué nos identificamos tanto con nuestro equipo?



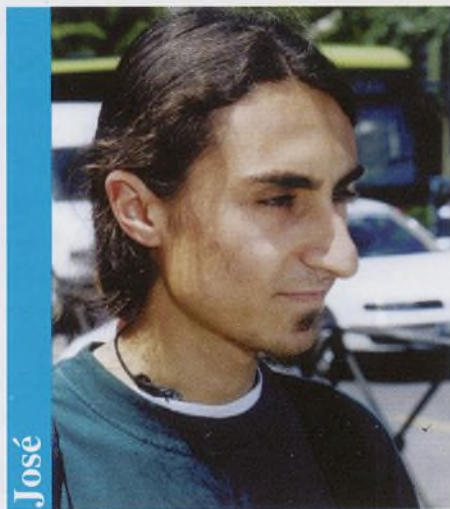
Bartolomé Marín

¿Qué es lo que tiene el fútbol para desatar tantas pasiones?



Miriam

"El que la gente salga a la calle cuando gana su equipo me parece genial, es algo que además une a la gente. Pero lo que ha pasado en las celebraciones de la 9ª Copa, con todos los heridos que ha habido, me parece exagerado. No se sabe lo que tiene el fútbol para producir todo eso. En el fondo uno no gana nada, ellos se están 'forrando' y tu nada"



José

"El fútbol está masificado y la gente se deja llevar, es marketing puro. Es como 'Operación Triunfo', lo han vendido y engancha a un montón de gente y aunque no quieras, te enteras. Te va la vida en un partido de fútbol, y se vive como un auténtico fracaso si tu equipo pierde, y ni lógica, ni racionalmente lo entiendo. Este proceso va a más y eso es preocupante"



Irene

"Creo que lo que tiene el fútbol para levantar pasiones es nada más. Mueve masas porque le han dado mucho bombo los medios de comunicación. Si le hubieran dado bombo al baloncesto, pues sería el baloncesto"



David

"Es más fácil que te guste el fútbol a que te aficiones a leer. Al ser aficionado a un equipo, perteneces a algo sencillo que te implica poco. Luego, cuando estás ahí en las gradas, te gusta el ambiente y sube la adrenalina"



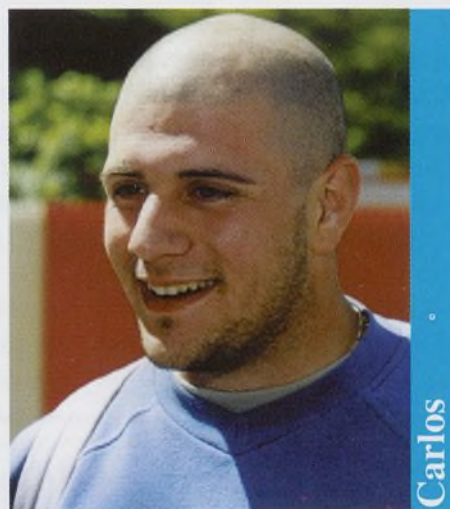
Mª del Carmen

"La gente con el fútbol se evade de otros problemas y no le implica un compromiso personal. Cada vez estamos más por el consumismo pero sin compromisos personales. En este sistema nos han educado a que siempre tenemos que ser los ganadores, siempre jugamos a ganar, nunca a perder, o a jugar, que sería lo suyo. Se debería educar a la gente en que el deporte es bueno para la salud y que no importa tanto quien gane, sino lo que importa es que pasemos un buen rato"



Martín

"Lo que mueve el fútbol es la afición. Nos identificamos tanto con un equipo de fútbol porque es tu ciudad y lo sigues desde pequeño; es una cuestión de tradición. También vas al campo y gritas y te lo pasas bien, animas a tu equipo, descargas tensiones y te relajas"



Carlos

"En relación con lo que pasó con la celebración de la Copa de Europa, cualquier excusa es buena para liarla. La gente está loca por salir a la calle y desmadrarse. No puedes ir por la calle ahora mismo y reventar un coche, pero si ha ganado el Madrid, ya sí, parece que da igual. La gente tiene esa violencia acumulada y espera una oportunidad para descargarla y el fútbol les da esa ocasión"



Concha

"Realmente es una forma de empatizar, de identificarse con el triunfo de los jugadores. Los hombres en general, más que las mujeres, se identifican con el triunfador, con el que gana dinero. Es una forma de evadirse y además también es una forma de integrarse en un grupo. Al día siguiente, la gente que no había visto el fútbol, ¿de qué podía hablar? De nada. La gente necesita sentirse incluida dentro de un grupo y para eso tiene que poder hablar de lo mismo. Lo más alarmante dentro del fútbol son las ideas fascistas que surgen. Este año se ha llegado a los tiros"

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

**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

**BABYLON**  
ROPA Y COMPLEMENTOS

**PRIMERAS MARCAS EN ROPA VAQUERA Y SPORT**

Pº Sta. Mª de la Cabeza, 6 - Bajo Izq.  
28045 Madrid • Tel/Fax: 91 527 61 49



# Gracias a la primavera

Julia Gallo



Tras cuarenta días, no en estado bíblico precisamente, sino más bien hibernando como un animal herido, no sé qué fuerza me ha empujado a abandonar hoy ese peligroso refugio que es la cama y que crea adicción cuando en el estado de ánimo no cabe más deterioro.

He lamido mis escombros durante cuarenta vigili-  
as ensartando crepúsculos como un rosario con sus misterios, sin gloria, y sus avemarías de compasión por mí misma, pero hoy de un salto abandoné el lecho y corrí hacia lo que hasta entonces ha sido mi hornabeque separando las cortinas con ávida urgencia como se abre la camisa del amor para ver el pecho amado y, ¡qué deleite contemplar el espléndido busto de la mañana!

Decir que he vivido de las provisiones acumuladas en mi despensa siempre abarrotada de alimentos, una manía como otra cualquiera, es decir una verdad. Con desordenado arbitrio comí pasta, latillas, cereales y algún que otro surtido de galletas. A pesar de que correr visillos me ha devuelto la clarividencia, mi cabeza sigue siendo una quimera, quizá tanto tósigo acumulado me descontrola el cuerpo, pues mis manos viajan mecánicamente al lado derecho del pecho donde hallan una planicie talada y seca, al tiempo que siento la mama que me falta.

Los gemidos y las lágrimas me encogieron tanto, que me cobijé dentro de las sábanas durante este fatídico tiempo y a falta de montera embocé mi tragedia entre el bordado que a estas alturas huele a desesperación y abandono. Pero hoy el día primaveral trae el antídoto sublime de la propia vida, así que no he deambulado de la cama al sofá, del sofá a cualquier rincón de la casa para volver a la cama y al sofá y a la botella... Me retiro de la balconada crecida por la luz: "Mientras respire hay aventura por delante ¿Por qué perder el tiempo si ni siquiera sé de cuánto dispongo?", y enfilo mis pasos al cuarto de baño como el que va a disputar un torneo.

Dejo el pesado lastre bajo la ducha y el placer del agua resbala por mi cuerpo como una caricia de raso, en tanto mi rostro elevado al cielo retarda abrir los párpados a la realidad. Encamino un voraz apetito hacia

la cocina, pero no hallo lo que me pide el cuerpo: un par de huevos fritos con beicon y doradas patatas rociadas con salsa de tomate, me visto sin mucho detenimiento y salgo a comprar.

El ímpetu de las calles, el kiosco de periódicos, el trasiego de gentes, el olor de la panadería, todo es un poema y yo estoy en el buen camino: me sien-

**"No sé qué día es, ni me importa, estoy viva, limpia del bicho y si el catre no me ha idiotizado, creo recordar que la cirugía plástica hace maravillas y, ¡qué narices!, ya no existen las tetas de verdad"**



to cursi para mis adentros y esto es sano. No sé qué día es, ni me importa, estoy viva, limpia del bicho y si el catre no me ha idiotizado, creo recordar que la cirugía plástica hace maravillas y, ¡qué narices!, ya no existen las tetas de verdad.

Saboreo las delicias del pequeño banquete sintiéndome como la tierra nutrida por el humus y el riego. Abro alguno de los respiraderos de mi cuadrifido apartamento. A esta hora la entrada del sol es ya una osadía. El polvo ha puesto una pátina blancuzca sobre los muebles oscuros como diciendo: "Este quiero, este no quiero". Da igual, no emplearé los primeros momentos de esta resurrección en combatir ácaros... ¡Si no fuera porque me incomoda tanto estrago a medida que recorro las estancias!... Una cosa son los corpúsculos con capa y otra esta anarquía de objetos. Pero calma..., calma ¿Te das cuenta ahora de lo necia que has sido?... Me gustaría fumar un cigarrillo... no, no debo empezar... ¡Y este sol señalándome con el dedo! El desorden es caótico ¿Y esto...? ¡Esto ya es demasiado!

Allí estaban ellas a mansalva, despeinadas y redondas más que orondas, que también lo estaban, jugando al corro con tal desfachatez que rayaba en la afrenta... Allí, como tomándome el pelo porque en cuanto me acerqué se deslizaron corriendo entre separaciones y encuentros de unas con otras, piélagos y mofa al borde de mi albornoz. "Abriré todas las ventanas, quizá con la corriente salgan volando".

La bocanada de aire que respiró la casa fue aliciente para que se pusieran de acuerdo y corrieran en grupitos por el pasillo, enlazadas a la orilla del rodapié, y tropezaran con las alfombras, riéndose de mi persecución y amparándose en los rincones entre cuchi-  
cheos y danzas. Harta de tanta burla, decidí terminar con la plaga y empezar por ahí el orden de mi casa y de mi vida.

Sólo cuando empuñé ese spray que tiene el poder de la lengua del camaleón, temiendo únicamente que estuviera caducado, sólo cuando agité el arma y enarbolé la mopa, sólo entonces las vi temblar y dispersarse aturridas... ¡Asco de pelusas!



## 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

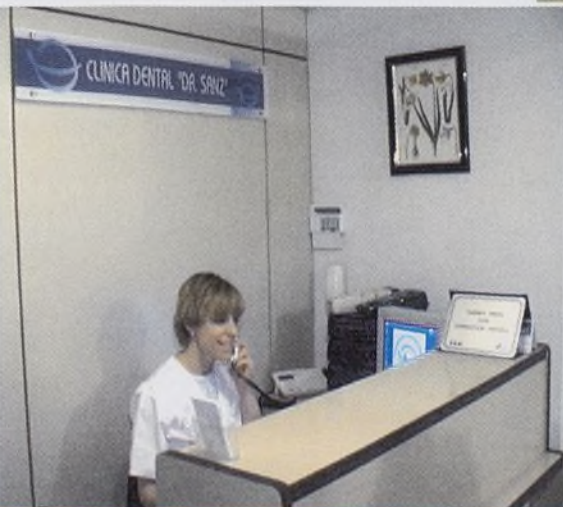


- Clínicas dentales tecnológicamente de primera calidad
- Últimas técnicas odontológicas a su servicio
- Trato personalizado
- Equipo humano de reconocido prestigio



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



## Exposición de Lorenzo Olaverri, vecino de Luca de Tena



'Anunciación' de 195 x 160 cm

Lorenzo Olaverri, vecino de Arganzuela, en estos días está exponiendo en el Centro Comercial de ABC Serrano.

Olaverri recibe clases de niño con el maestro D. Pablo Pastor. Realiza estudios en la Facultad de Bellas Artes de Madrid. Durante varios años trabaja como ilustrador para varias editoriales. Estudia técnica calcográfica en profundidad. Experto en Xilografía, Aguafuerte y Litografía. Cursa estudios de tapicería artística, pintura sobre tejidos, materiales, etc, en el taller de restauración de Boró Olivares.



Desde 1975 ha realizado cerca de 50 exposiciones en diversas ciudades españolas e hispanoamericanas, además de ciudades europeas como París, donde ha expuesto en tres ocasiones.



Olaverri saludando a 'la chunga' en la exposición.

# MUEBLE CONFORT 21

NUEVA EXPOSICIÓN EN DORMITORIOS DE MATRIMONIO

*Lo mejor para su casa*



MONTAJE  
Y PORTES  
GRATUITOS  
(EN MADRID)

FINANCIACIÓN  
HASTA 36 MESES  
SIN ENTRADA

GRAN  
SURTIDO  
EN MUEBLE  
AUXILIAR

*Somos fabricantes*



DISEÑO Y PRESUPUESTO SIN COMPROMISO  
ELECTRODOMÉSTICOS A PRECIO SIN COMPETENCIA

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





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"

### III Feria de Madrid por la Ciencia

Los pasados días 8, 9 y 10 de Marzo, se celebró en el Recinto Ferial Juan Carlos I, IFEMA de Madrid, la III Feria Madrid por la Ciencia, organizada por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Como sabemos, nuestros alumnos del Ciclo Formativo de Grado Superior de Desarrollo de Productos Electrónicos, nos representaron con el stand de "MICROBÓTICA" en el que presentaron las siguientes actividades:

- Motores de corriente continua. Análisis y control
  - Control de velocidad y giro de un moto de corriente continua
  - Puente de transistores. Modulación de anchura de impulsos (PWM)
- Motores Paso a Paso. Análisis y control
  - Control de velocidad y giro de un motor paso a paso



- Control con circuitos lógicos
- Control con C.I. específicos
- Servomotores. Análisis y Control
  - Control de un servomotor con micro-controlador
  - Construcción de un microbot rastreador
- Sensores y Transductores. Análisis y Control
  - Tipos de sensores utilizados en microbótica
  - Utilización de sensores en un microbot
  - Construcción de un microbot para salir de un laberinto



Los microbot presentados por nuestros alumnos causaron la admiración de grandes y pequeños que pasaron a visitar nuestro stand.

#### ¡ATENCIÓN!

A partir del mes que viene iniciaremos una serie de informaciones, bajo el título de LA BRÚJULA, dirigidas a las familias de nuestros alumnos, organizadas por José María Salguero Juan y Seva del Departamento de Orientación de nuestro IES "Juan de la Cierva" donde trataremos de:

#### - PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Comenzaremos por un cuento: LA GRAN MONTAÑA

#### - DIVERSIDAD FAMILIAR

Con este artículo, dedicado a las distintas situaciones familiares y que hace hincapié en las necesidades de los niños y niñas cuyos progenitores toman la difícil decisión de separarse, se inicia una sección de Orientación a las familias con el deseo de que pueda servir para dar pautas y fomentar la reflexión sobre alguno de los múltiples aspectos que se relacionan con la educación de los jóvenes.



Casa Especializada en Arroz y en Tortitas de Camarones

Paseo Doctor Vallejo Nágera, 54  
Teléfono: 914 734 354



La Casa de los Tresillos  
MOBILIARIO EN GENERAL

Muebles Com Bar

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)  
Tlfs: 467 74 36 - 530 42 88

**PESO FORMA**

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

INFÓRMATE EN:  
**HERBOLARIO EL TRÉBOL**

Más de 17 años dando soluciones naturales a sus problemas de salud

TODOS LOS MESES  
DEMOSTRACIONES GRATUITAS  
DE COSMÉTICA NATURAL

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

**MANZANO**

CONFECCIÓN - COMPLEMENTOS



BEBES - NIÑOS

Hacemos arreglos de ropa ✂

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



# Heráldica y Genealogía

## VÁZQUEZ

Apellido asturiano, del valle de Proaca, cerca de Gijón. Se extiende por el Norte de España,

### 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

y de aquí a toda la Península e Hispano-América.

Demonstraron su nobleza de sangre en distintas ocasiones en la Orden Militar de Santiago, en la Real Chancillería de Valladolid, en la Real Audiencia de Valladolid y en la Real Compañía de Guardias Marinas. En 1520 Juan Vázquez era Regidor de la ciudad de Murcia. En 1507 el toledano Dionisio Vázquez pertenece a la Orden de los Eremitas.

Sus armas: escudo con un castillo de oro en campo de gules. Otros llevan en campo de gules tres fajas de oro, con bordura de oro y seis cruces iloreteadas en gules. Han llevado este apellido: el militar toledano Lucas Vázquez de Ayllón (1475-1530), los conquistadores salmantinos Francisco (1510-1554) y Juan Vázquez de Coronado

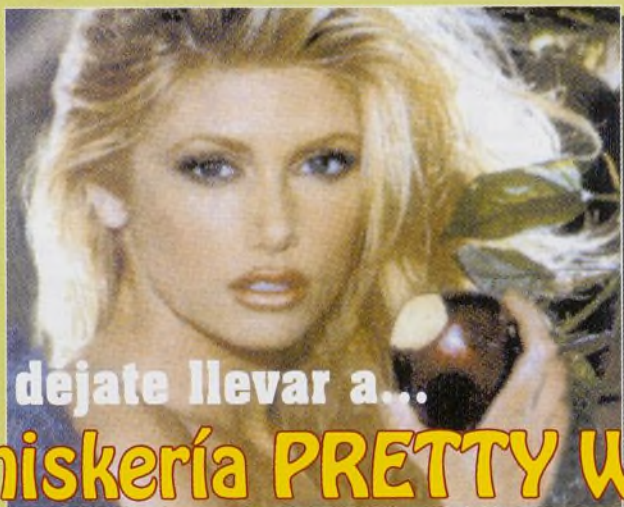


Pilar del Pozo Yuste



(1523-1565), el pintor de Ronda Alonso Vázquez (1564-1608), el arquitecto Lorenzo Vázquez (s-XVI), el jornalero de Colmenar Viejo Benito Vázquez (1712-?), el marino gaditano José Vázquez Figueroa (1770-1855), la pintora madrileña Purificación Vázquez de la Varga (1902), el matador de toros sevillano Manuel Vázquez (1930), y el escritor catalán Manuel Vázquez Montalbán (1939) entre otros.

En 1752 encontramos en Colmenar Viejo al jornalero Benito Vázquez. En 1867 Juan Vázquez de Novoa era Administrador de la Aduana de Baracoa en Cuba. En 1939 Eduardo Vázquez Ferrer era Cónsul General de España en Shanghai. Apellidos compuestos: Vázquez de Acuña (castellano) y Vázquez-Figueroa.



dejate llevar a...

## Whiskeria PRETTY WOMAN

*Relax en compañía*



*Te esperamos*



*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

Ayuntamiento de Madrid

ENGLISH SPOKEN



## El cuidado de la piel, síntoma de salud física y mental



Con la llegada de la primavera y durante el verano, nuestro estado de ánimo cambia, es generalmente más optimista. El principal culpable de ello es el **sol**, ya que su luz estimula la hormona de la felicidad a través de un complicado proceso en el que también interviene la glándula pineal, disminuyendo la presión sanguínea y estimulando la circulación de la sangre.

Los beneficios del sol son innumerables, aparte de mejorar el estado de ánimo, aumenta la capacidad del sistema inmune para hacer frente a las agresiones externas. Su luz, además de ayudar a fortalecer huesos y músculos, es indispensable para poder sintetizar la vitamina D, primordial en el metabolismo del Calcio, necesario para prevenir, por ejemplo, el raquitismo en los niños o la osteoporosis que afecta principalmente a las mujeres debilitando los huesos. El sol alivia también ciertos problemas reumáticos y afecciones dermatológicas como el acné, la soriasis o el vitíligo, y por si todo esto fuera poco parece ser que también puede favorecer el aumento en la producción de hormonas sexuales.

Conjuntamente con todos estos beneficios, la luz solar incide primordialmente en la estimulación de las células de la piel y especialmente en la melanina,

responsable de que aparezca el tono bronceado.

Hoy en día lucir un cuerpo bronceado es prácticamente una obligación estética, una carta de presentación ante los demás, pero tomar el sol directamente sin precauciones es desgracia-

damente peligroso, máxime en la actualidad por las fuertes agresiones que hacemos a nuestra atmósfera provocando el denominado efecto invernadero o la significativa disminución del grosor de la capa de ozono e incluso la existencia de importantes agujeros en esta capa que es la encargada de limitar y defendernos de las fuertes radiaciones ultravioletas, sobre todo de los rayos UVB y UVC, principales responsables de quemaduras, eritemas y demás afecciones cutáneas.

Como ya decíamos antes, los cánones de belleza actuales imponen tonos dorados en la piel en cualquier estación del año, máxime en primavera y verano, y la única forma de obtenerlo y mantenerlo, con unas mínimas garantías, es mediante la utilización de centros profesionales de bronceado que cuenten con máquinas de Rayos UVA de última generación, que permitan, inicialmente, que nuestra piel se prepare para tomas de sol prolongadas, evitando las habituales insolaciones y quemaduras de los primeros días de playa o piscina.



Gonzalo Orozco



**TELECOMUNICACIONES Y REFORMAS EUROPEAS**

**REFORMAS • LOCALES • PISOS**

**EXPOSICIÓN Y VENTA DE SANITARIOS Y GRES**

Pº Delicias, 68, local 3-C (Entrada por General Palanca)  
Tel: 91 539 83 08 • Fax: 91 539 75 67

**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



**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**



Fini S.  
Pizarro

*Queremos iniciar esta nueva sección sobre el Nuevo Humanismo para esclarecer con materiales y aportes sobre esta corriente de pensamiento.*

*Para empezar hemos elegido la primera parte (que continuaremos en los próximos números) del Documento Humanista que representa el conjunto de ideas básico del Nuevo Humanismo.*



## DOCUMENTO HUMANISTA

Los humanistas son mujeres y hombres de este siglo, de ésta época. Reconocen los antecedentes del Humanismo histórico y se inspiran en los aportes de las distintas culturas, no solamente de aquellas que en este momento ocupan un lugar central. Son, además, hombres y mujeres que dejan atrás este siglo y este milenio, y se proyectan a un nuevo mundo.

Los humanistas sienten que su historia es muy larga y que su futuro es aún más extendido. Piensan en el porvenir, luchando por superar la crisis general del presente. Son optimis-

tas, creen en la libertad y en el progreso social.

Los humanistas son internacionalistas, aspiran a una nación humana universal. Comprenden globalmente al mundo en que viven y actúan en su medio inmediato. No desean un mundo uniforme sino múltiple: múltiple en las etnias, lenguas y costumbres; múltiple en las localidades, las regiones y las autonomías; múltiple en las ideas y las aspiraciones; múltiple en las creencias, el ateísmo y la religiosidad; múltiple en el trabajo; múltiple en la creatividad.

Los humanistas no quieren amos; no quieren dirigentes ni jefes, ni se sienten representantes ni jefes de nadie.

Los humanistas no quieren un Estado centralizado, ni un Paraestado que lo reemplace. Los humanistas no quieren ejércitos policíacos, ni bandadas armadas que los sustituyan. Pero entre las aspiraciones humanistas y las realidades del mundo de hoy, se ha levantado un muro. Ha llegado pues, el momento de derribarlo. Para ello es necesaria la unión de todos los humanistas del mundo.

## I. EL CAPITAL MUNDIAL

He aquí la gran verdad universal: el dinero es todo. El dinero es gobierno, es ley, es poder. Es, básicamente, subsistencia. Pero además es el Arte, es la Filosofía y es la Religión. Nada se hace sin dinero; nada se puede sin dinero. No hay relaciones personales sin dinero. No hay intimidad sin dinero y aún la soledad reposada depende del dinero.

Pero la relación con esa "verdad universal" es contradictoria. Las mayorías no quieren este estado de cosas. Estamos pues, ante la tiranía del dinero. Una tiranía que no es abstracta porque tiene nombre, representantes, ejecutores y procedimientos indudables.

Hoy no se trata de economías feudales, ni de industrias nacionales; ni siquiera de intereses de grupos regionales. Hoy se trata de que aquellos supervivientes históricos acomodan su parcela a los dictados del capital

financiero internacional. Un capital especulador que se va concentrando mundialmente. De esta suerte, hasta el Estado nacional requiere para sobrevivir del crédito y el préstamo. Todos mendigan la inversión y dan garantías para que la banca se haga cargo de las decisiones finales. Está llegando el tiempo en que las mismas compañías, así como los campos y las ciudades, serán propiedad indiscutible de la banca. Está llegando el tiempo del Paraestado, un tiempo en el que el antiguo orden debe ser aniquilado.

Parejamente, la vieja solidaridad se evapora. En definitiva, se trata de la desintegración del tejido social y del advenimiento de millones de seres humanos desconectados e indiferentes entre sí a pesar de las penurias generales. El gran capital domina no solo la objetividad gracias al control de los medios de producción, sino la subjetividad gracias al control de los medios de comunicación e información. En estas condiciones, puede disponer a gusto de los recursos materiales y sociales convirtiendo en irrecuperable a la naturaleza y descartando progresivamente al ser humano. Para ello cuenta con la tecnología suficiente. Y, así como ha vaciado a las empresas y a los estados, ha vaciado a la Ciencia de sentido convirtiéndola en tecnología para la miseria, la destrucción y la desocupación.



## BONACASA INMOBILIARIA

Alberto González. Agente Propiedad Inmobiliaria. Abogado.

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

- **Z. Delicias.** 35 m². Piso bajo interior luminoso. 2 dormitorios. Reformándose para entrar a vivir. **93.157 € (15.500.000 pts)**
- **Z. Delicias.** 65 m². 2 dormitorios. Muy luminoso. Patio de manzana. C/c y agua central. Ascensor. Para entrar a vivir. **168.283 € (28.000.000 pts)**
- **Z. Delicias - Plaza Beata.** 97 m². Luminoso a patio de manzana. 3 dormitorios. G/n y calefacción. Conserje. Ascensor. Actualizar. **186.314 € (31.000.000 pts)**
- **Z. Delicias.** 115 m². Exterior. 4 dormitorios. Baño y aseo. G/n. Agua y c/c. Conserje. Ascensor. Plazas de garaje opcionales. **282.476 € (47.000.000 pts)**
- **Z. Delicias, Residencial.** 120 m². Nuevo. Exterior. 3 dormitorios. G/n. Garaje. Trastero. A/a. Salón social. Gimnasio. Ascensor. Conserje 24 h. Piscina. Para entrar a vivir. **354.597 € (59.000.000 pts)**
- **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. **225.380 € (37.500.000 pts)**
- **Z. Pº Sta. Mª Cabeza - Atocha.** 100 m². Exterior. 3 dormitorios. Terraza. Baño y aseo. G/n y c/c. Ascensor. Actualizar. **237.400 € (39.500.000 pts)**
- **Z. Pº Acacias.** 33 m². 1 dormitorio. Interior. Amueblado. Agua y c/c. Conserje. Ascensor. Para entrar a vivir. **138.233 € (23.000.000 pts)**
- **Z. Embajadores.** 70 m². Muy luminoso. 2 dormitorios. A/e. Terraza. Baño y aseo. C/c. Ascensor. Para entrar. **222.374 € (37.000.000 pts)**
- **Z. Ancora.** Piso bajo interior. 50 m². 2 dormitorios. Acometida gas natural. Reformar. **108.182 € (18.000.000 pts)**
- **Z. Jaime el Conquistador.** 78 m². 3 dormitorios. G/n. Conserje. Bajo con altura de 1º. Actualizar. **156.263 € (26.000.000 pts)**
- **Z. c/ Canarias.** 50 m². 2 dormitorios. Luminoso. Recién reformado. Maleteros. **114.192 € (19.000.000 pts)**
- **Z. Lavapiés.** 20 m². Bajo. Interior. Para reformar. **42.071 € (7.000.000 pts)**
- **Z. General Ricardos.** 60 m². Interior. 2 dormitorios. G/n y calefacción. Piso bajo para entrar a vivir. **129.218 € (21.500.000 pts)**
- **Z. c/ Emilio Ferrari (Barrio Ascao).** 50 m². Exterior. 1 dormitorio. Tarifa nocturna. Reformado. **132.223 € (22.000.000 pts)**
- **Z. Entrevías.** ALQUILER RESTAURANTE. 125 m². Aseos. Mostrador de 9 m. Todo nuevo. Almacén dúplex. **1.803 € (300.000 pts)**

**BONACASA INMOBILIARIA**

**Pº Delicias, 4 • 28045 MADRID • T/Fax: 91 530 03 02**

### CONSULTA DE PSICOLOGÍA

- Estados depresivos
- Ansiedad
- Miedos
- Obsesiones
- Pareja

CONSULTA INICIAL GRATUITA  
T 91 474 09 54

### CORTINAS Y DECORACIÓN MARY-PILI

MIGUEL SERVET, 5. T 91 468 06 61

### 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



# El cabeza de familia



Tengo cierto rubor al confesar que me asustan las ratones. ¿Por qué mentir y dar una imagen valiente si no lo soy? Eso de que los ratones tengan bigotes y la cola asemeje una serpiente siempre me impresionó. Cada uno es como es, a qué mentir si no voy a sacar nada positivo con ello. Los ratones, repito, me asustan y en un hombre hecho y derecho no está bien visto. En esta sinceridad que les ofrezco, espero sepan interpretar la historia que sigue.

Fue así, como quien no le da importancia, cuando asomé por la puerta la carita del ratón. No es que ignore que un ratón es sólo eso, un ratón. Los he visto muchas veces cuando paseo por el campo, pero dentro de la casa era algo insólito. Apareció por la puerta, mirando ahí y allá, en busca de un rincón donde protegerse. Mi esposa, de inmediato, lanzó el grito de costumbre: "Un ratón". Y se escondió en la cocina cerrando la puerta. Desde la cocina empezó a darme órdenes: "¡Mátalo sin compasión! ¡No te dé reparo aplastarlo!". Yo la oía estupefacto. ¿Tenía que ser yo quien le diera alcance e ignominiosa muerte? Abrió la puerta con cuidado y me ofreció la escoba. "Le das en el morro y quedara alelado, y luego le das un puntapié. Ya me avisarás cuando hayas dado fin a su carrera". Eso dijo, ¡qué fácil!, dar fin a su carrera de ratón. Pese a mi indecisión, tomé la escoba con las dos manos y con ella empecé a preparar mi estrategia. ¿Dónde se escondía mi enemigo?,

¿con qué armas iba a hacerle frente? Estaba seguro que el ratón no se iba a dejar matar así como así. Empecé pues a prepararme para el ataque. Tenía que observar los pasos del enemigo. Le veía allá, escondido entre las patas de la mesa del comedor. Me miraba con cierto asombro, con cierto miedo diría yo, ¡por algo era mayor que él! El ratón es siempre un animal indefenso y sólo se protege con ayuda de la carrera. ¡Cómo corren los bichitos!, ¡ni los galgos corren tanto, se lo aseguro! Estaba seguro que el ratón iba a guardar sus distancias. Sólo poniendo distancia entre él y yo iba a seguir con vida, porque yo iba a matarle, ¡quien lo dudaría! Se estaba encendiendo dentro de mí el orgullo del

asesino. Debía terminar con él. Se lo debía a mi esposa que seguía dándome órdenes dentro de la cocina: "No le tengas lástima, pues es un bicharraco que todo lo destroza. Dale al hocico". ¿Saben ustedes cómo dar al hocico de un ratón? Yo tampoco. Es cosa de sospecharlo. Darle a la nariz, dejarle tonto y aprovechar el momento para arrearle el golpe definitivo. Pero esto se dice y se supone fácil, el ratón corre más que un galgo, se sube a las sillas, busca amparo en todos los rincones, se ríe de nosotros, nos lame la barba ante nuestro asombro, y cuando menos lo esperas, ha desaparecido. Pero mi ratón no desaparecía, mofándose de mi presencia, evitando los golpes que le estaba propinando a ciegas. La escoba y yo éramos una sola pieza. Le daba a todos los muebles y cuantos más escobazos daba más se reía el miserable. Mi esposa vomitaba sus programas de guerra. "Si le das a la cabeza se atonta y ya". Los muebles caían indefensos ante mi ataque. Creo que cayeron al suelo los candelabros sin que el ratón se diera por ofendido. "¡Dale al hocico!". Yo no conseguía darle al hocico, inútil para estos menesteres. "Demuestra que eres el hombre de la casa, que no se te ría en las narices". Fácil de decir, el hombre de la casa. ¿Es que es obligación del hombre matar a los ratones? Parece que sí, según gritaba ella, cada vez más aterrada. "No le das, eres un inútil".

Y sí, tenía razón. Es necesario que el hombre de

la casa demuestre que es valiente y que un simple ratón no ha de poderle, por algo es el varón. Los escobazos iban aquí y allá y cuando veía al animalejo asomar entre las patas de la mesa, mis golpes sólo le rozaban. ¡Sabía más que yo el bichito! Desde el principio de sus días, le habían adiestrado para defenderse. Mi esposa estaba al borde de sus nervios: "¿Le das o tengo que salir y darle yo?". Que no, mujer, que esto ya está al caer.



Julián Gustems

**"Esto de establecer una guerra con un ratón no es cosa de hombres. Nos falta el espíritu de maldad. Las mujeres son otra cosa, acostumbradas a pequeñas batallas"**

Y escobazo va, escobazo viene, el ratón seguía burlándose de mi mala suerte. Esto de establecer una guerra con un ratón no es cosa de hombres. Nos falta el espíritu de maldad. Las mujeres son otra cosa, acostumbradas a pequeñas batallas. Por esto iba a decirle a mi esposa que le dejaba el campo libre para sus escaramuzas cuándo ¡zas!, inesperadamente la escoba le dio de lleno a mi enemigo, se atontó y le di un puntapié que rebotó en la pared. Pero no murió en el acto, ¿saben? Tienen más vida que los gatos, le tuve atontado durante tres o cuatro segundos, que fueron suficientes para que mi esposa volviese junto a mí y rematara mi trabajo con otra escoba. Le dejamos tendido. Habíamos ganado la batalla. Me miró con cierto orgullo y sonrió satisfecha. Sabía que contaba conmigo y que cualquier peligro que le acechara carecía de importancia porque yo, su marido valiente, estaba siempre dispuesto a darle tranquilidad y apoyo. Por algo soy el hombre de la casa, o como también se dice, el cabeza de familia.

## 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

## 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



## FREIDURIA DE GALLINEJAS

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

Ayuntamiento de Madrid





Laura  
Rodríguez  
Moya

Profesora  
de Estética  
y Naturista



*Podemos definirla como una inflamación del tejido celular subcutáneo, con lipodistrofia e hidrodistrofia, provocándose un éxtasis vascular, arteriovenoso y linfático.*

Las causas son multifactoriales:

- Componentes constitucionales y hereditarios.
- Alteraciones hormonales.
- Problemas alimentarios (dietas desequilibradas, etc.)
- Estreñimiento
- Alteraciones hepáticas que dificultan la oxigenación.
- Sedentarismo
- Circulación defectuosa, etc...

Nos encontramos principalmente con tres fases de celulitis:

- **Compacta:** con un tacto duro y granuloso
- **Edematosa:** con una consistencia blanda, con retención de líquidos, venitas y pesadez de piernas.
- **Blanda:** al tacto el tejido se presenta muy blando y esponjoso con estrías y acompañado de una atonía muscular.

Las localizaciones más frecuente, son rodilla, muslos, nalgas, vientre, interior de los brazos y el cuello llamado giba de bisonte.

## Celulitis

Es muy importante no confundir la obesidad con la celulitis, puesto que en la obesidad nos encontramos con un aumento de células adiposas acompañado de un engrosamiento de las mismas, y en la celulitis nos encontramos con una alteración del tejido conjuntivo intersticial.

El tratamiento resulta distinto uno del otro, la principal diferencia consiste en que en la celulitis no necesitaríamos una dieta hipocalórica, si no una alimentación equilibrada con un aumento en la ingesta de frutas diuréticas y depurativas y tomando proteínas de alta calidad. El tratamiento de cabina estaría basado sobre todo en la activación de la circulación sanguínea y linfática, acompañados de terapias para ablandar y disolver el nódulo y el tejido adiposo, y por último terapias de tonificación cutánea y muscular, aunque el modo de actuación dependería de la fase de celulitis que nos presentase el tejido.

Siempre hay que tener en cuenta la base del problema y realizar antes un buen estudio a cada persona con el fin de poder elaborar un programa de tratamiento personalizado y adecuado a cada individuo, debiendo rechazar cualquier tratamiento estándar.

## 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
- UNAS POSTIZAS (PORCELANA Y FIBRA DE V.)
- MAQUILLAJES
- ASESORAMIENTO COSMETOLÓGICO GRATUITO



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

VITROMARÁL  
Cristalería & Decoración en Vidrio

- Lunas y espejos color
- Vidrios templados
- Vidrios de seguridad
- Tapas de mesa
- Doble acristalamiento
- Instalaciones comerciales
- Termosellado
- Marcos, molduras
- Frentes de armario
- Mamparas de baño

c/ Pedro Unanue, 13  
28045 Madrid

Tel: 91 539 98 28  
Fax: 91 539 46 26



ESPEJOS  
ANTIVAHO





Diplomada en  
Dietética y  
Alimentación  
Humana

Sara Martínez-  
Garrido

## El agua



Es un elemento esencial de todos los seres vivos. El contenido en agua oscila entre un 98-99% en algunas medusas, (fijaros que prácticamente son agua), y menos de un 7% en algunas semillas secas. El agua es una forma de conservación, sin agua no hay vida.

El cuerpo humano tiene un poco más del 75% de agua al nacer, pero a medida que envejecemos vamos deshidratándonos, así vemos que el adulto tiene más o menos un 60%. Del total del agua del cuerpo, algo menos de la mitad se destina para la sangre, esta es un medio acuoso que transporta nutrientes y oxígeno a los tejidos, retirando materiales de desecho. Así que podemos observar que la sangre es necesaria para nutrir y mantener limpias a nuestras células.

Ya comentábamos antes que no puede haber vida activa en ausencia de agua, ya que el metabolismo, que no es otra cosa que la transformación de los alimentos en nutrientes y en energía, no se puede producir sin agua.

Además el agua nos ayuda a mantener constante nuestra temperatura corporal, ya que gracias a que puede evaporarse, la aprovechamos para perder calor en forma de sudor cuando la temperatura externa es muy elevada.

Tras todo lo que hemos explicado, podemos ver que el agua juega un papel fundamental en el mantenimiento de la vida, puesto que nosotros somos en esencia agua. Podemos realizar una huelga de hambre durante un periodo prologado de tiempo, pero corremos un serio riesgo para nuestra salud si pasamos tan sólo dos días sin este don tan preciado. Y la pregunta es, ¿cuánta agua necesito? Para conocer este dato tan sólo es necesario leer las recomendaciones dietéticas que se dictan desde las sociedades de nutrición y organismos científicos encargados de asesorar a la población sobre ingesta de alimentos y nutrientes. Dicha ingesta se cifra en 35 ml de agua por Kg de peso al día, lo que equivale a unos 8 vasos al día. Esto en condiciones normales, pero en caso de esfuerzo corporal extremadamente duro a temperatura elevada, la segregación de sudor puede llegar hasta 1,6 litros a la hora, con lo cual las necesidades diarias aumentan muchísimo.

## Baúl pirograbado y teñido

### Materiales:

- Baúl grande de madera.
- Pirograbador.
- Puntas de media luna y palita.
- Tinte al agua, nogal.
- Papel vegetal y dibujo, lija y lana de aluminio.
- Tapaporos y barniz satinado.



FOTO: Foto-Sur



Maricarmen  
Martínez

### Realización:

1. Se lija todo el baúl en el sentido de la veta.
2. Sacamos el dibujo en papel vegetal con lapicero y lo trasparamos al baúl sin usar calco.
3. Comenzamos a pirograbar despacito, sin apretar. Debemos tener cuidado con las vetas duras y blandas ya que en éstas se introduce la punta del pirograbador con mucha facilidad. Hecho todo el contorno, comenzaremos a marcar todas las hojas, flores, etc., con cuidado. Seguidamente hacemos las sombras con la punta de palita, cuidando de no quemar demasiado la madera.

Terminado el pirograbado, teñimos la parte que nos guste de nogal. Seco el tinte damos a todo una capa de tapaporos y lijamos con lana de aluminio. De esta forma nos quedará la madera perfecta. Se dan mínimo cuatro capas de tapaporos, y entre capa y capa se lija con la lana (no con lija).

Finalizamos el trabajo con dos capas de barniz satinado o, si preferimos, con cera, y sacamos brillo.

Tener paciencia al pirograbar, este trabajo es de artesanía pura.

**HSM MOTOCICLETAS**  
COMPRA-VENTA Y CAMBIO  
NUEVAS, USADAS Y  
ACCESORIOS

**OFERTAS MOTOS NUEVAS**

DERBI GPR 50 R .....	2.103 €
YAMAHA JOG 50 R .....	1.359 €
GILERA GSM 50 SUPERMOTARD..	1.700 €
PEUGEOT SPEEDFIGHT X TEAM ...	1.655 €
YAMAHA NEOS .....	1.412 €
APRILIA SR 50 DITECH .....	2.043 €

MUCHAS MÁS (SÓLO HASTA FIN DE EXISTENCIAS)

**Y ADEMÁS...**

VENTA A PLAZOS  
SIN ENTRADA

**MOTOS USADAS  
Y ACCESORIOS**

C/ TARRAGONA, 2 • 91 222 52 82

**Mundosalud**  
Fisioterapia y Rehabilitación  
Deja tu cuerpo en las mejores manos

**OFERTAS CON BONOS DE TRATAMIENTO**

- Problemas Musculares.
- Dolores Articulares: Artritis, Artrosis,...
- Dolores de Espalda: Ciática, Lumbago, Cervicales,...
- Lesiones Deportivas: Esguinces, Contracturas, Tendinitis,...

TRATAMIENTOS A DOMICILIO  
CITA PREVIA: 91 467 14 43  
Plaza Beata M<sup>a</sup> Ana de Jesús 6, 1<sup>o</sup>-Izq

**TU STILO**  
belleza peluqueros

**mujer**

- Peluquería: especialistas en mechas
- Belleza: depilaciones, limpiezas, masajes, tratamientos.
- Rayos UVA: cabina vertical de alta potencia

**hombre**

- Lavar + acondicionador especial + cortar + producto de acabado: 8,40 €
- Niños: lavar + cortar + producto de acabado + globo + caramelos: 7,20 €

d/ 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



Guillermo  
Ramírez*A ella en la distancia*

Quisiera ser de tu alma ese candado  
que sólo mi llave abre y cierra  
quisiera ser el abono y la tierra  
de la planta que crece y no el esclavo.

Quisiera tener, por no tenerla,  
la caja, que guardaste demasiado  
con recuerdos y promesas,  
que el amor ha vaciado.

Quisiera tenerte aquí y no quimeras  
que tengo el corazón ya desbordado  
de tener sólo nuestra espera.

Y ahora, tan triste y tan lejano,  
sólo tu sueño de soñar me sueña  
y sigo esperando para decir... quisiera.

Fernando  
García*Dulce amargor*

Esclava de su juventud  
vendida por su hermosura  
entregó hasta su pulcritud  
a unas manos sin ternura  
pagada con ingratitud.

Las noches quedan preñadas  
de gemidos ahogados  
y de lágrimas entrelazadas,  
sobre el almohadón sellado  
los besos de amor y rabia.

Muerde su desamor  
cuando despunta la madrugada  
y los rayos del sol  
se le clavan como espadas  
sobre su desnudo sudor.

Se esconde tras el silencio  
pero con el pensamiento lo nombra  
y se desgrana el desprecio  
con la mirada de deshonra  
del hombre que estrenó su cuerpo.

Mariano  
Durán*Al final del invierno*

En el campo, entre retama,  
deslizándose sutiles,  
huidizo, el hielo derrama  
filos de torvos perfiles.

En los parques, madroñeros,  
sauces, moreras, encinas,  
glicinias y alcanforeros,  
almeces y casuarinas.

Muchas almas, buenas gentes  
de otros años conocidas,  
viejas ramas, viejas frentes  
profundamente fruncidas.

Temo ver desocupado  
algún banco, oidor de cuitas,  
sólo un libro abandonado  
con las páginas marchitas.

Temo el alcorque vacío,  
tronco que abatido yace,  
y ver poderoso brío  
cómo en serrín se deshace.

Pronto el temor atempera  
a soplos letales vientos,  
los soplos de una quimera,  
borrascosos pensamientos.



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-colquio 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

**AMADO**

**CALZADOS Y REPARACIONES**



c/ Labrador, 12 • Tf: 91 517 27 46



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

- Plaza de garaje en calle Arganda por 49 €. ☎ 686.737.153
- Apartamento en La Manga Mar Menor, cuatro plazas. ☎ 914.749.159
- Plaza de garaje para dos furgonetas. Vigilancia 24 horas. Noches. ☎ 915.173.295

**OFERTA VENTA**

- Vendo casa reformada céntrica Valdemqueda, 2 plantas, 82 m<sup>2</sup>. ☎ 915.307.815
- Chalet de una planta, de 225 m<sup>2</sup> construidos en parcela de 500 m<sup>2</sup>, 4 dormitorios, 3 baños, garaje nuevo. Rivas Urbanizaciones. 318.536 €. ☎ 913.324.735 - 617.735.026
- Se vende plaza de garaje doble en P<sup>o</sup> Sta. M<sup>a</sup> de la Cabeza 66 - c/ Ercilla. ☎ 914.746.961 - 615.646.958

**DEMANDA INMOBILIARIA**

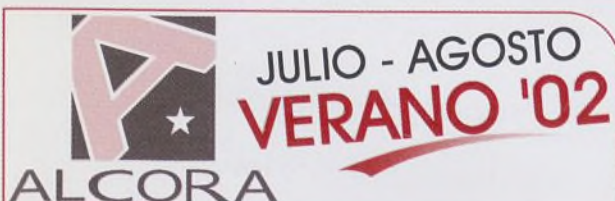
- Madrid capital o extrarradio. **Compro piso económico.** No importa reforma u otros problemas. ☎ 915.352.476
- Busco casa en zona Arganzuela de dos dormitorios. ☎ 914.749.628 - 650.218.560

**VARIOS COMPRA-VENTA. REGALOS**

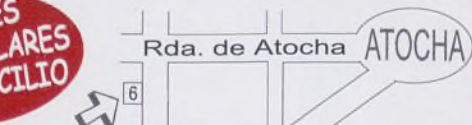
- Vendo Volkswagen Corrado, año 92, 76.000 km, 5.700 €. ☎ 600.555.245
- Compro sillón de 120 cm, cama, y un armario de 90. ☎ 913.642.347
- Vendo traje de kárate nuevo para 10-12 años. Noches. ☎ 914.740.250
- Vendo silla de ruedas, barra de seguridad de cama y cojín. 4 ruedas para Golf modelo 2000, 195/65/R15 y batería Deta nueva. ☎ 914.737.023 - 915.174.546
- Vendo perchero antiguo blanco. 72 €. Pareja de cronómetros para ajedrez. 30 €. ☎ 913.642.083
- Vendo plancha de viaje por 6 €, cafetera eléctrica por 6 €, cubertería 24 piezas inoxidable por 15 €, sandwichera por 6 € y jamonero por 6 €. ☎ 914.736.114
- Vendo parte de mi biblioteca. Libros en buen estado. ☎ 915.282.926
- Vendo sofá-cama, dos plazas. ☎ 914.734.154

**DEMANDA DE TRABAJO****CLASES PARTICULARES**

- Estudiante de 3<sup>o</sup> de Magisterio, da Inglés a domicilio. ☎ 914.733.671
- Ingeniero Químico imparte clases a todos los niveles. ☎ 619.904.030
- Estudiante de arquitectura, clases de Física, Matemáticas, Dibujo técnico. Todos los niveles. ☎ 915.284.078 - 669.715.684
- Estudiante de Ingeniería da clases a domicilio de ESO, BUP. ☎ 917.972.635 - 652.046.039



- CLASES DE APOYO
- RECUPERACIONES

**ESO-BACHILLERATO  
SELECTIVIDAD**CLASES  
PARTICULARES  
A DOMICILIO

☎ 91 467 50 79

José Antonio Armona, 6

- Profesora con experiencia 20 años da clases de Inglés 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. ☎ 914.745.156 - 651.386.010.

**INFORMÁTICA - OFICINA**

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

**TAREAS DOMÉSTICAS**

- Señora se ofrece para limpieza o cuidando niños. María. ☎ 915.308.142
- Señora se ofrece para limpieza de hogar o cuidado de niños o mayores. ☎ 606.244.424
- Señorita se ofrece para cuidar personas mayores o limpieza. Magda. ☎ 914.738.875.
- Señora se ofrece para limpieza por horas o jornada. ☎ 669.542.207
- Señora para hogar, cuidar niños o mayores. Rocío. ☎ 678.354.347
- Señora para tareas hogar, ayuda personas mayores, experiencia. ☎ 915.174.746
- Señora por horas para limpieza, cuidar niños o mayores, por las tardes. ☎ 914.744.792
- Señorita para cuidar mayores, enfermos o incapacitados, experiencia. Pilar. ☎ 639.218.438
- Señora se ofrece para limpieza. ☎ 916.915.296
- Señora con experiencia para cuidar niños o mayores. ☎ 914.738.349
- Señora para cuidar niños o mayores por las tardes. Luisa. ☎ 914.619.792
- Señora ecuatoriana para limpieza por horas. Teresa. ☎ 915.220.506
- Señora para tareas domésticas. María. ☎ 915.308.142 - 667.864.229
- Señora se ofrece para cuidado de mayores. Experiencia. ☎ 669.324.151
- Señora para limpieza o cuidar niños o mayores por las tardes. ☎ 646.537.434
- Se ofrece señora para limpieza por horas. ☎ 914.732.720
- Señora del barrio se ofrece para limpieza, cuidar niños o mayores. Araceli. ☎ 916.901.300 - 914.738.040
- Señora para limpieza o cuidado de niños. ☎ 620.876.628
- Señora para limpieza y cuidar niños o mayores. Bélgica. ☎ 914.730.027
- Señora para cuidar niños, mayores y limpieza de hogar. ☎ 679.720.528
- Ecuatoriana para cuidado de niños o ancianos. ☎ 630.841.508
- Señora para cuidar niños o mayores. Susana. ☎ 915.308.142 - 667.864.229
- Señorita para plancha y limpieza, 6 € hora. ☎ 659.563.647
- Señora para limpieza, cuidar niños o mayores. María. ☎ 676.093.094
- Señora para limpieza, cuidar niños o mayores. ☎ 699.748.009
- Para limpieza hogar, cuidar niños o ancianos, miércoles y sábado, por horas. Irene. ☎ 659.986.558
- Para limpieza por horas o cuidar ancianos. También noches. Fernanda. ☎ 914.745.733
- Señora se ofrece para el hogar por las tardes. ☎ 676.529.079
- Chica se ofrece para hogar o cuidar niños. ☎ 660.766.492
- Matrimonio se ofrece para cuidar personas mayores. ☎ 617.846.773
- Señora para tareas del hogar. ☎ 646.738.103
- Señora ecuatoriana se ofrece para limpieza, cuidar mayores o niños. Elvia. ☎ 686.390.653
- Para limpieza o cuidado de personas mayores. ☎ 679.098.816

- Ecuatoriana para limpieza, cuidado de niños o ancianos. ☎ 696.856.665
- Se ofrece para tareas domésticas por las mañanas. ☎ 646.203.025
- Señora para limpieza por horas. ☎ 620.505.600
- Se ofrece para limpieza por horas. ☎ 914.745.733
- Señora por horas para limpieza o cuidar mayores. ☎ 620.089.179
- Para limpieza por horas o cuidar ancianos. También noches. Patricia. ☎ 914.745.733
- Señora se ofrece por horas para limpieza. ☎ 650.867.719
- 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 por horas. Colaboradora de esta revista. Carmen. ☎ 915.173.088
- Señora responsable se ofrece para cuidar niños, ancianos o tareas domésticas. Experiencia, llamar tardes. ☎ 914.339.942
- Señora para limpieza, por horas. ☎ 915.287.824 - 606.392.552
- Se ofrece señora para limpieza. 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 finca. ☎ 617.846.773
- Señor se ofrece para mantenimiento de piscinas o jardinero. ☎ 616.725.064
- Señora para limpieza de oficinas, por horas. ☎ 915.287.824 - 606.392.552
- Señora se ofrece para limpieza en oficinas. María. ☎ 915.308.142
- Se ofrece señora para limpieza de oficinas. Rosa. ☎ 678.667.803
- Se ofrece tapicero y restaurador de muebles. ☎ 915.307.079
- Señor se ofrece para ayudante de carpintero o albañil. Gustavo. ☎ 667.864.229
- Señor se ofrece para albañil, pintor o limpieza. ☎ 914.682.431
- Busco trabajo en la construcción o de soldador. ☎ 660.543.371
- Señor se ofrece para trabajar de fontanero o carpintero. ☎ 616.589.684
- Señora con experiencia se ofrece para coser a máquina. ☎ 661.048.988
- Señor se ofrece para carpintero. ☎ 679.720.528
- 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
- Necesito personas para venta por catálogo. Artículos regalo y joyería. Importantes ganancias. No necesaria experiencia. Compatible otras ocupaciones. ☎ 913.265.900 - 607.824.892
- Se necesita mecanógrafa por horas, conocimientos de Word. ☎ 914.742.753
- Seleccionamos señoras responsables para trabajo serio bien remunerado. Sra. Iundain. ☎ 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



# Fernando Gómez



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



# SOLarium

CENTROS DE BRONCEADO

*Sin petición de hora* ☀ *Horario ininterrumpido*  
*Máxima higiene* ☀ *Bronceado garantizado*  
**Los verdaderos profesionales**



**SOLarium**



**el bronceado sano y elegante para el hombre y la mujer de hoy**

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