

Gente

Año 6, número 203
10 - 17 junio 2011

madrid

SUR / Latina · Carabanchel · Usera · Villaverde

Villaverde, de espacio periférico a integrado con el nuevo siglo

Ángel del Río y Raúl Cancio presentaron este lunes un libro sobre la historia del distrito que viaja en el tiempo con textos y fotografías **Pág.6**



El alcalde Alberto Ruiz-Gallardón dialoga con Ángel del Río, durante el acto

www.gentedigital.es visita nuestra web

APARTAMENTOS Y CHALETS
DE 3 Y 4 DORMITORIOS
SIN AVALES - SIN ENTRADA

¡¡ OPORTUNIDAD !!
91 575 11 65

desde **495** €/mes

www.losangelesdesanrafael.com

asr
LOS ANGELES
DE SAN RAFAEL

+ INFO EN LA
CONTRAPORTADA

Despacho López Navarro
ABOGADOS
CIVIL y PENAL
- Divorcio - Herencia - Arrendamiento...

PRIMERA CITA GRATUITA
C/ Ríos Rosas 44A, 5º Madrid
91 536 37 26 - 607 998 759

ACTUALIDAD POLÍTICA **Pág. 2**

El Pleno de Madrid renueva un tercio de su composición

El sábado se constituye la nueva Corporación Municipal con 57 concejales, de los que 17 no repiten y se despidieron este miércoles

SERVICIOS SOCIALES **Pág. 8**

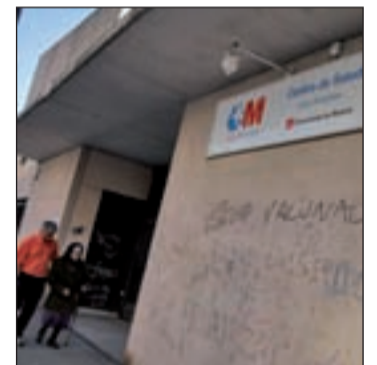
Búsqueda de medidas para cerrar el centro Magerit

La Comunidad de Madrid apela a los servicios jurídicos para conseguir su desalojo cuando el encierro familiar suma tres meses

iGente SALUD & BIENESTAR
Consejos para unas vacaciones saludables

Páginas centrales

Media Partners
JM 2011 MADRID



SANIDAD **Pág. 8**

Butarque denuncia la falta de pediatras en Los Rosales

El colectivo vecinal del barrio asegura que el día 30 daban cita previa con una semana de retraso y no había personal en Urgencias

CLD CLINICA Dental
Villaverde ALTO

P.º Alberto Palacios, 14
91 797 11 06

RENUEVA TU DENTADURA POSTIZA

SI ERES MAYOR DE 65 AÑOS TE OFRECEMOS UN 30% DE DESCUENTO

UNA VEZ PAGADO EL TRATAMIENTO, TE AYUDAMOS A GESTIONAR LA SUBVENCION QUE OFRECE LA COMUNIDAD DE MADRID

*Ver condiciones en Clínica

Promoción NO ACUMULABLE

Primer plano



Vista de la bancada del pleno municipal de Madrid AYTO. DE MADRID

FIN Y COMIENZO DE LEGISLATURA PARA EL CONSISTORIO

La corporación contará con cuatro partidos políticos por primera vez desde hace muchos años • 17 de los 57 concejales no repetirán • Alberto Ruiz-Gallardón comienza su tercer mandato como alcalde

La nueva composición renovará un tercio del Pleno de Madrid

A. V. / E. P.

El pleno de Madrid ha dicho adiós a la legislatura en una emotiva última sesión. Los sentimientos a flor de piel marcaron la crónica del acto, dada la despedida de 17 de los 57 concejales de la bancada municipal. El sábado 11 de junio tendrá lugar la toma de posesión que revalida a Alberto Ruiz Gallardón como alcalde de la capital y asigna a nuevos nombres sus responsabilidades municipales. Una fecha en la que el Movimiento 15-M ha convocado cacerolada y protestas frente a la casa consistorial de Cibeles. Durante los discursos

y en el ambiente de pasillo aún coleaba de forma recurrente el asunto de los coches oficiales y los escoltas que propiciara UPyD y las críticas a la clase política de los últimos días.

"EL MEJOR TRABAJO"

En defensa precisamente de su labor, Alberto Ruiz Gallardón ha querido romper una lanza y ha señalado que "la política local es el trabajo más extraordinario que nunca haya podido hacer, al ser el más cercano a los ciudadanos". Del mismo modo, el alcalde en funciones ha tenido palabras de afecto para los ediles que



TOMARÁ POSESIÓN EL 11 DE JUNIO El sábado a las 11:00 horas, Alberto Ruiz Gallardón jurará en la Casa de la Villa su cargo como alcalde en la que será su tercera legislatura al frente del Consistorio de la capital madrileña.

Emotivos discursos de los concejales que ya no formarán parte de la corporación municipal

La mayoría de los ediles que no proseguirán en la corporación municipal de Madrid pertenecen a la oposición. Todos tomaron la palabra para despedirse de sus compañeros y realizar un balance de su trabajo y proyección. Daniel Viondi, edil socialista, roto por la emoción confesó que su sueño de la adolescencia era representar a la ciudadana,

algo que afirmó haber visto cumplido "con creces".

RECUERDOS Y CRÍTICAS

No faltaron durante las oratorias de los concejales salientes palabras de recuerdo para el recientemente desaparecido Jorge Semprún de mano de Daniel Morcillo de IU, quien también agradeció su trabajo a sus escol-

tas y conductores "más allá de la demagogia de los últimos días". Por su parte, el socialista Santiago Santín quiso defender la "calidad" de los representantes de los ciudadanos en la Casa de la Villa y lanzó un dardo en forma de ironía al referirse a la "admiración compartida" que él y la delegada de Medio Ambiente, Ana Botella, manifestaban por Rodrí-

guez Zapatero. El ya portavoz del PP en la Asamblea regional, Íñigo Henríquez de Luna, aprovechó su intervención para reiterar su inocencia al tiempo que señaló sobre el 15-M que "se equivocan, la única democracia real es la representativa. Pero hay una demanda social para que las cosas cambien; podemos hacer algo", concluyó.

Al último pleno no acudieron todos los que se despiden. Faltaron Ángeles Álvarez y Manuel García Hierro, ambos ediles hasta ahora del PSOE.

abandonan la corporación municipal. En concreto, doce pertenecen al PSOE, cuatro al PP y uno a IU. De todos ellos Gallardón ha destacado su "calidad humana", por encima de diferencias ideológicas para luego instarles a sentirse orgullosos de la "labor noble" de la actividad que realizan.

Haciéndose eco del concejal socialista Óscar Iglesias, Ruiz Gallardón ha suscrito el planteamiento de que "deberían ampliarse los espacios de encuentro y de consenso" para cerrar la sesión plenaria con un "no decimos adiós sino hasta luego".

PP y PSOE coinciden en que debería haber más espacios de consenso

"La política local es el trabajo más extraordinario que se puede hacer"

Durante todo el pleno no han faltado gestos de emoción contenida que se han transformado en abrazos y en calurosos saludos en el Patio de Cristales de la Casa de la Villa.

Por primera vez y desde hace muchos años el hemicycle municipal estará compuesto por cuatro formaciones políticas debido a la entrada en el pleno de UPyD. Así la nueva composición resulta de la suma de los 31 ediles del Partido Popular, los 15 que ha obtenido el Partido Socialista Obrero Español, los seis concejales de Izquierda Unida y los cinco de Unión Progreso y Democracia. Un hecho que alterará cuestiones funcionales, como ha señalado Ángel Pérez de IU, quien ha bromeado con que su coalición dejará de ser la minoría absoluta y que eso significa que no serán los primeros en hablar ni tampoco los primeros en callar en los turnos de respuesta de los plenos.



David Lucas del PSOE

PSA PEUGEOT CITROËN

Centro de Madrid

CENTRO DE PRODUCCIÓN DE VEHÍCULOS CON LAS CERTIFICACIONES
ISO 14001 EN MEDIOAMBIENTE E ISO 9001 EN CALIDAD

COCHE OFICIAL DE LA SEMANA DE CINE



XI EDICIÓN
semana de Cine
iberOamericano

13 AL 18 DE JUNIO DE 2011

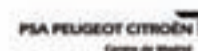


CINES ABACO en centro comercial LOS ÁNGELES
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO
www.semanacinevillaverde.es

FIESTA DE CLAUSURA

Auditorio Municipal de Villaverde, 18 de Junio de 2011, 22 h.
C/ Tertulia (Junto avenida de Andalucía)

 Ciudad de los Ángeles. EMT 18, 22, 59, 79, 85 y 86



Madrid Sur

La metamorfosis de Villaverde

Ángel del Río y Raúl Cancio presentaron este lunes un libro sobre la historia del distrito

M.B.H.

El libro 'De Villa a Villaverde' (editorial Tritoma), escrito por el periodista Ángel del Río e ilustrado por el fotógrafo Raúl Cancio, recorre el pasado, presente y futuro de uno de los distritos madrileños que más ha cambiado en el último siglo y que continúa siendo el polo industrial principal de la capital.

En un centenar de páginas, ambos realizan un breve recorrido histórico por lo que se llamaba el Vado de Santiago el Verde y que, con los años, acabaría convirtiéndose en Villaverde, que no pasó a formar parte de la ciudad de Madrid hasta 1954, cuando cedió su municipalidad a favor de la capital. Con una superficie de 2.013 hectáreas, su población se ha multiplicado por diez en casi un siglo, pasando de 1.300 habitantes a casi 150.000 vecinos, el 50 por ciento de los cuáles ha nacido fuera de Madrid y casi 35.000 de ellos procedentes de otros países. Así, una zona que vio nacer tanto al futbolista

Raúl como a grupos míticos como Los Pecos o Camela, también ha sido cuna de una de las empresas gastronómicas madrileñas más boyantes y conocidas, el 'Museo del Jamón'.

CARÁCTER REIVINDICATIVO

"En los últimos años, Villaverde ha dejado de ser un distrito periférico para adquirir un renovado protagonismo dentro de una de las metrópolis más dinámicas de Europa", indicó Alberto Ruiz-Gallardón, alcalde en funciones y presente en el acto. Esto ha sido posible gracias a iniciativas como Plan 18.000 Usera-Villaverde, al Plan Especial de Inversión Territorial del distrito o a los Planes de Barrio, así como a las inversiones por valor de 7,7 millones de euros procedentes de los fondos Urban-FEDER de la Unión Europea para favorecer el progreso social y económico y la regeneración urbana y ambiental. En el distrito se han construido nuevos equipamientos educativos, culturales, sociales y de-



Cerca de 100 vecinos fueron a la presentación en el C.C. Santa Petronila

portivos; ha llegado la Línea 3 de Metro (se trata del último distrito madrileño en incorporarse a este medio de transporte) y se han abierto grandes zonas verdes, a las que se sumará el futuro Parque Forestal de Villaverde.

Ángel del Río, Cronista de la Villa y columnista de GENTE, re-

cordó de manera especial ese Villaverde "tan duro" de los años 70 y al que "esta ciudad debía tanto para ponerlo a la altura del resto". Además, también ha mencionado el carácter "reivindicativo" de los vecinos de esta zona y su importancia dentro del movimiento vecinal.

COMUNIDAD: CENTRO DE MAYORES

'Villaverde Bajo', remodelado para mejorar su accesibilidad

Gente

La viceconsejera de Familia y Asuntos Sociales en funciones, Regina Pañiol, señaló este domingo que "más de dos millones de euros serán destinados para la remodelación de la red de centros de mayores", en su visita al centro de mayores 'Villaverde Bajo', remodelado para mejorar la accesibilidad de sus usuarios.

"Nuestro compromiso con las personas mayores también se refleja en la mejora que estamos realizando en los espacios donde pasan una gran parte de su tiempo, relacionándose con otras personas del barrio y realizando actividades culturales y de ocio para mantenerse activos", destacó Pañiol. La viceconsejera comprobó las nuevas instalaciones del centro, donde se ha mejorado la distribución de la calefacción así como las canalizaciones del aire acondicionado y se ha renovado la cocina, la cafetería y los comedores.

MÁS DE 400.000 EUROS

Se han instalado sistemas de megafonía, se han renovado los aseos, se ha dotado al centro de nuevos sistemas audiovisuales y de nuevo mobiliario y se ha acondicionado la fachada. Unas labores de remodelación, las realizadas en el centro de mayores 'Villaverde Bajo', en las que la Comunidad de Madrid ha invertido una cantidad superior a los 400.000 euros. "Realizamos obras para mejorar la calidad en sus instalaciones y para que los usuarios puedan disfrutar de su centro habitual y desarrollar sus actividades con las mejores garantías", destacó Pañiol.

CARABANCHEL: MÁS DE 2.000 NIÑOS SE REÚNEN HASTA EL DOMINGO EN ERNESTO COTORRUELO

La gran fiesta del fútbol base

Gente

Más de 2.000 niños y niñas disputan hasta el 12 de junio en las Instalaciones Ernesto Cotorruelo (Carabanchel), pertenecientes al Instituto Madrileño del Deporte de la Comunidad de Madrid y que gestiona la Federación de Fútbol de Madrid, la edición número 21 del 'Torneo de

Campeones de Fútbol-7', que enfrenta a los 54 mejores equipos de la categoría prebenjamín, 56 de la benjamín y 19 de la alevín, además de los tres de la categoría Sub-13 femenina.

Serán en total dos fines de semana de competición, en los que los jóvenes deportistas participantes de 122 equipos de la

región demostrarán sus logros durante la temporada, lo que convertirá este evento en la gran fiesta del fútbol base federado madrileño. Este tipo de competiciones son beneficiosas para que los pequeños aprendan a ganar, pero también a perder, sin que ello resulte perjudicial para ellos.

El sábado 11 se dedicará íntegramente a la categoría benjamín, cuya fase previa consta de ocho grupos.

El domingo 12 de junio será la jornada de las finales, así como de la categoría sub-13 femenina, de donde saldrán los respectivos campeones madrileños. Será una buena ocasión para poder contemplar a nuestros futuros deportistas de esta disciplina deportiva derrochar esfuerzos, ilusiones y grandes dosis de competitividad.

CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA "CARMEN AMAYA"

ACTIVIDADES EN EL AUDITORIO DEL CENTRO A PARTIR DE MARZO (CONSULTAR HORARIOS)

Avda. de la Felicidad, 27 - El Espinillo - 28041 Madrid
Tel. 91 317 00 13 - Fax: 91 317 05 86
elespinillo@conservatoriodanza.com / www.conservatoriodanza.com

L-3 CIUDAD LOS ÁNGELES (SALIDA EL ESPINILLO)



COMISIÓN DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

ENSEÑANZAS PROFESIONALES

Especialidades:
• DANZA CLÁSICA • DANZA ESPAÑOLA
Edad para ingresar: a partir de 12 años
TÍTULO PROFESIONAL DE DANZA

ENSEÑANZAS ELEMENTALES

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ELEMENTAL

ABIERTO PERIODO DE INSCRIPCIÓN DURANTE ABRIL Y MAYO PARA AMBAS ENSEÑANZAS

COLEGIO ÁRTICA

Centro concertado Comunidad de Madrid

bilingüe

Oferta educativa:
Educación Infantil (Primer y Segundo Ciclo)
Educación Primaria
Educación Secundaria Obligatoria
Bachillerato

COOPERATIVA DE EMPRESAS JOSÉ RAMÓN OTERO

www.jrotero.es

C/ de Los Morales, 25 28054 Madrid Tel.915 112 615 Fax. 914 006 071 La Poseta

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL JOSÉ RAMÓN OTERO

Centro concertado Comunidad de Madrid

Oferta Educativa:
Ciclos formativos de Grado Medio y Superior.
Programas de Cualificación Profesional Inicial (PCPI).

Automoción
Informática y comunicaciones
Electricidad / Electrónica
Administración

Amplia bolsa de trabajo y prácticas en empresas colaboradoras

COOPERATIVA DE EMPRESAS JOSÉ RAMÓN OTERO

www.jrotero.es

C/ Francisco Brizuela, 1 28011 Madrid Tel. 914 635 593 Fax. 914 644 276 Alto Extremadura

Madrid Sur

LAS FAMILIAS LLEVAN TRES MESES ENCERRADAS EN EL CENTRO

La Comunidad busca medidas legales para desalojar el Magerit

Gente

La Comunidad de Madrid ha puesto en manos de sus servicios jurídicos la ocupación del centro de discapacitados Magerit una vez que en la madrugada del jueves expiró el plazo que se dió a las familias que llevan tres meses encerradas en el centro y asegura que actuará "siempre de manera legal", según fuentes de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales.

Después de que el BOCM publicase este martes un acuerdo que "requiere" a los ocupantes del centro ocupacional Magerit que "desalojen el mismo antes" de que acabase el pasado miércoles, fuentes de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales han asegurado que las medidas que se adopten serán "siempre de manera legal".

En la tarde del miércoles tuvo lugar una reunión de la comisión de seguimiento. Según el portavoz de los afectados, Luis Álvarez, el gerente del Servicio Regional de Bienestar Social, Américo Puente, afirmó que una

vez que acaben los análisis sobre el estado del edificio, el centro se va a volver a abrir".

Fuentes de la Consejería han insistido en cambio en que, como vienen señalando, "existe la voluntad de volver a abrir los edificios cuando se pueda; es decir, cuando estén reparados" pero no han suscrito la versión de los afectados.

Al mismo tiempo, unas 350 personas se concentraron el día 8 desde las 18 horas en las puertas del centro ocupacional Magerit bajo lemas como "No más cierres", horas antes de que expirase el plazo marcado por la Comunidad para el desalojo.

MANIFESTACIÓN

Además, se ha convocado una manifestación para el jueves 16 a las 18.30 horas entre la glorieta de Marqués de Vadillo y la plaza del Metro Oporto. El acto está organizado por la Coordinadora de Asociaciones de Carabanchel y la FRAVM, con el apoyo de la Comisión de Servicios Públicos del Movimiento 15-M.

CAMPAÑA DE RECOGIDA EN LATINA Y CARABANCHEL

Firmas para desbloquear los equipamientos y el hospital

Gente

La Coordinadora Vecinal de Latina y las asociaciones de vecinos de Carabanchel Alto y Parque Eugenia de Montijo han acordado recientemente iniciar una campaña de recogida de firmas con la intención de exigir la cesión de terrenos de la antigua cárcel de Carabanchel y construir en ellos el ansiado centro hospitalario.

Los vecinos de estas zonas madrileñas reclaman el desbloqueo de las negociaciones adminis-

trativas "para que se puedan construir los equipamientos sociales y el hospital comprometido para los vecinos de Latina y Carabanchel", una necesidad para quienes habitan allí.

PÁGINAS WEB

Para firmar, los ciudadanos interesados pueden imprimir la hoja que aparece en sus páginas web. Posteriormente, deberán entregarla en cualquiera de las asociaciones de vecinos de la Coordinadora.



Aspecto exterior de Los Rosales, el centro de salud de referencia para los vecinos de Butarque M. VADILLO/GENTE

Una jornada sin pediatras en el centro de salud Los Rosales

La AVIB denuncia la escasez de estos médicos para citas previas y urgencias

M.B.H.

Los vecinos del barrio madrileño de Butarque han denunciado esta semana, a través de su asociación vecinal, la falta de médicos pediatras en el Centro de Salud de Los Rosales (Villaverde), el de referencia para los ciudadanos de esta zona.

Para argumentar esta situación, manifiestan que el pasado lunes 30 de mayo estaban dando cita para las consultas de pediatría con una semana de retraso.

Asimismo, quienes acudieron aquel día por otra vía, el servicio de urgencias, pudieron comprobar que no había ningún profesional de esta especialidad para tratar a los menores de edad.

De este modo, padres y familiares adultos no tuvieron más remedio que dirigirse al Hospital 12 de Octubre para realizar este tipo de consultas médicas.

Sin prioridad para Esperanza Aguirre

Tras el referéndum realizado en el barrio sobre la libre elección de centro de salud en Butarque, cuya construcción fue apoyada por 5.067 vecinos, por la masificación, falta de personal y lejanía de Los Rosales, Esperanza Aguirre respondió mediante una misiva a la petición vecinal. Como en anteriores ocasiones, apela a cuestiones prioritarias y austeras para no construir el ansiado recinto sanitario.

Debido a los hechos acaecidos, la asociación ha decidido denunciar las circunstancias de aquella jornada a la Atención al Paciente y el Defensor del Paciente de la Comunidad de Ma-

drid, que, según el colectivo, solicitarán informes de Los Rosales a Javier Fernández-Lasquetty, consejero regional de Sanidad.

La Asociación de Vecinos Independiente de Butarque (AVIB) recuerda que esta problemática con pediatría en el mencionado centro viene de lejos, ya sea en relación con la cita previa o con las urgencias.

UN GOBIERNO 'INCAPAZ'

El colectivo más representativo del barrio situado en Villaverde entiende que el Gobierno de Esperanza Aguirre "se muestra incapaz, no sólo de aumentar una plantilla que reconoce es insuficiente, sino de mantener en activo al número de profesionales asignados al centro". Así lo afirman a través de un comunicado publicado en su web.

sur@genteenmadrid.com

DEL 13 AL 18 DE JUNIO: TENDRÁ LUGAR EN LOS ÁBACO

Regresa la semana de cine iberoamericano a Villaverde

Gente

Los Cines Ábaco de Villaverde acogerán del 13 al 18 de junio la 'XI Semana de Cine Iberoamericano', cuya asistencia será gratuita hasta completar aforo y que además de las proyecciones de las películas contará con talleres y mesas de debate.

Los largometrajes a concurso son 'Afinidades' (Cuba), 'América, una historia muy portuguesa' (Portugal), 'Boleto al paraíso' (Cuba), 'Del amor y otros demonios' (Colombia), 'El hombre de al lado' (Argentina), o 'El último vuelo del flamenco' (Portugal-Brasil-España-Mozambique-Ita-

lia-Francia). En esta misma categoría también destacan 'Habana Eva' (Venezuela), 'Hermanos' (Venezuela), 'Malamuerte' (España) y 'Muñeca' (Chile). En la sección de cortometrajes están '70 m2', 'Alegoría', 'Campo de batalla', 'El cocodrilo Nilo', 'Estar aquí', 'Hemisferio', 'Hidden soldier', 'Matar a un niño', 'Picnic' y 'Voltereta'. Además, se han programado diversas actividades como el taller de cine para niños, proyecciones matinales para colegios y varias mesas redondas.



La grasa prima en nuestras dietas, carentes de frutas y verduras

SÓLO EL 43% DE LOS ESPAÑOLES COME HORTALIZAS A DIARIO

La última encuesta de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria revela el rechazo de los españoles a la dieta mediterránea • De media consumimos menos de tres piezas de fruta diarias

iGente

Los españoles dicen “no” a la dieta mediterránea. Al menos eso es lo que se desprende de los últimos datos publicados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN). Su última Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española, sobre los hábitos alimentarios, revela que comemos demasiadas grasas y, por contra, estamos dejando de lado las frutas y las hortalizas.

Concretamente, este informe dice que “sólo el 43% de la población encuestada consume hortalizas diariamente y la canti-

dad media de fruta consumida se corresponde con menos de tres piezas al día, que es la cantidad mínima recomendada”, explica AESAN en un comunicado. Es más, el documento indica que únicamente el 37,8% de la población consume alguna pieza de fruta diariamente.

En cuanto a la ingesta de verduras, la media se corresponde con 1,5 raciones diarias, cuando desde la comunidad científica el mínimo se estima en dos raciones. El estudio también apunta que la población de más edad consume más hortalizas (208,4

g/pc/día) que la población más joven (185 g/pc/día).

POCO EJERCICIO

Otra de las preguntas incluidas en la encuesta versa sobre la actividad física, fundamental para mantener un estilo de vida saludable, al margen de la dieta. En este sentido, la encuesta señala que un 46% de los encuestados no realiza práctica deportiva alguna y el 47% camina menos de 30 minutos diarios en sus desplazamientos, cuando la recomendación es caminar al menos este tiempo a diario.

La investigación se ha realizado entre 3.000 personas con edades comprendidas entre los 18 y los 64 años y es la primera de estas características que se realiza en España. Los datos nos dicen que, aunque no estamos situados en los peores puestos europeos en cuanto al consumo, si que estamos a la cabeza en obesidad infantil.

PERFIL DEL PACIENTE OBESO

Otro estudio, ‘Perfil del paciente obeso en atención primaria’, presentado recientemente en Sevilla, asegura que el perfil tipo del

TRAS LA ‘CRISIS DEL PEPINO’...

Productores de frutas y hortalizas han regalado este miércoles en Madrid alrededor de 40.000 kilos de productos de la huerta española para pedir el respaldo de los consumidores tras la ‘crisis del pepino’, que ya ha provocado pérdidas en el sector agrario español superiores a los 350 millones de euros. El acto se celebró bajo el lema ‘En defensa de las frutas y hortalizas españolas: sanas, seguras y sabrosas. Consúmelas’, que se podía leer en carteles escritos en español, alemán e inglés, y contó con el apoyo del atleta Fermín Cacho y de los periodistas José Ribagorda o Mamen Mendizábal.

paciente obeso que acude a las consultas de atención primaria son personas que soportan una prevalencia “muy elevada” de factores de riesgo cardiovascular, síntomas respiratorios y articulares, además de tener antecedentes de enfermedad cardiovascular, aunque con un control “deficiente” de los mismos. Los autores de este trabajo, descriptivo y multicéntrico, se fijaron como objetivo determinar la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular y de sintomatología respiratoria asociada en una población de pacientes afectos de obesidad mórbida. Para tal fin, se utilizó una muestra de pacientes mayores de 18 años diagnosticados de obesidad mórbida, a los que se les recogieron datos antropométricos, analíticos, de hábitos tóxicos y de presencia de factores de riesgo cardiovascular, entre ellos, de hipertensión arterial, dislipemia, antecedentes de enfermedad cardiovascular o diabetes.

INVESTIGADORES ESPAÑOLES DESCIFRAN EL GENOMA COMPLETO DE ESTE MAL

El origen de la leucemia linfática

iGente

Investigadores del Hospital Clínic de Barcelona y la Universidad de Oviedo han dirigido una investigación a nivel nacional en la que han conseguido secuenciar el genoma completo de pacientes con leucemia linfática crónica (LLC) identificando mutaciones que pueden ser clave

en el diagnóstico precoz y tratamiento de esta enfermedad, la leucemia más frecuente en España, con mil nuevos casos al año. Los resultados de este hallazgo han sido publicados en el último número de la revista ‘Nature’ y suponen la primera contribución de España al Consorcio Internacional del Genoma

del Cáncer, un proyecto con el que se pretenden secuenciar los 50 tipos de cáncer más importantes. Para la ministra de Ciencia e Innovación, Cristina Garmendia, el objetivo es “dotar presupuestos específicos para que este triunfo científico pueda llevarse con la mayor brevedad posible a la práctica clínica”.



Garmendia (centro), junto a los investigadores

REPORTAJE UN VERANO AL SOL

Los expertos recomiendan la natación como el ejercicio más saludable para practicar durante el verano • Oncólogos advierten de los riesgos de las exposiciones al sol y alertan sobre los Rayos UVA para broncearse

VACACIONES SALUDABLES

iGente

Se acerca el verano y con él más relax y algunos excesos. Para que los hábitos vacacionales (más cervecitas, tapitas y sedentarismo) sean compensadas, los expertos recomiendan retomar hábitos perdidos y cuidar de la salud. Juan Carlos Hernández, médico del primer equipo del Real Madrid CF, propone un verano diferente a través de una rutina de ejercicios, acordes con el periodo estival. Uno de sus recomendaciones sería aumentar el número de actividades físicas en el mar y la piscina. Potenciar la natación y convertirla en el deporte de la temporada tiene sus ventajas: puede ser practicado por la mayoría de las personas y conlleva enormes beneficios para la salud. La piscina es una gran aliada para los mayores, las personas con sobrepeso, con osteoporosis o en fases iniciales de rehabilitación. Se trata de un medio que permite realizar múltiples ejercicios que tienen un bajo impacto sobre las articulaciones. Además, el peso corporal se reduce dentro del agua, lo que favorece la movilidad y la elasticidad. El doctor Hernández re-

LAS CLAVES**DEPORTE**

Potenciar la natación en el mar o piscina y convertirla en el deporte de la temporada puede conllevar enormes ventajas para la salud

VESTIMENTA

Los expertos recomiendan el uso de ropa ligera y transpirable, gafas de sol y una gorra para prevenir el sol en la cabeza

DIETA

Los médicos recuerdan la importancia de vigilar la dieta durante el periodo estival y señalan que la mediterránea es la más saludable

BRONCEADOR

Los oncólogos advierten de los riesgos del sol y recomiendan crema con fuerte protección

cuerda que, sin importar la temporada del año en la que se realice, siempre hay que tener en cuenta las fases principales de una rutina de ejercicios: Calentamiento con ejercicios suaves, estiramientos y movimientos de

las articulaciones, para finalizar siempre con un apartado dedicado a los estiramientos y así reducir el riesgo de lesiones, mejorar nuestra postura y atenuar el posible dolor muscular.

Pero las altas temperaturas y los rayos ultravioleta pueden jugar en contra de los deportistas

Para evitar futuros problemas, la ropa debe estar hecha de un material ligero y transpirable, que permita eliminar el calor generado con el ejercicio. También es indispensable usar una gorra, gafas de sol y, siempre, protector solar. Hay que reponer los líquidos con regularidad durante la práctica deportiva. También, se recomienda refrescar el cuerpo con agua para ayudar a disminuir la temperatura corporal.

El doctor Hernández recomienda que, igual que durante todo el año, es importante vigilar la dieta -la mediterránea es la más saludable-. Como recomendación especial propone intentar evitar la sal, las especias y aumentar la ingesta de líquidos, antes, durante y después de la práctica del ejercicio.

La idea de estar bronceado antes de iniciar las vacaciones es



Los expertos alertan de los riesgos de las largas exposiciones directas al sol

desaconsejable para algunos expertos en cáncer de piel. Según el doctor Alfonso Berrocal, oncólogo del Hospital de Valencia, tomar más de 100 sesiones de rayos UVA a lo largo de la vida es un factor de riesgo adicional para desarrollar un melanoma, un tipo de cáncer de piel que ha aumentado su presencia en España en los últimos años. Este experto desmiente la creencia popular de que tomar rayos UVA prepara la piel para los primeros

rayos de sol. Para Berrocal la forma óptima de conseguir un bronceado no es ni la cabina ni tumbarse horas bajo el sol, sino una exposición que se realice poco a poco con un factor de protección alto.

INCIDENCIA DEL CÁNCER

Este tipo de cambios en los hábitos de vida, así como el aumento de la exposición al sol, son factores que están elevando la incidencia del melanoma en Espa-



Kim asegura que en un mes se pueden perder entre 4 y 8 kg

Adelgazar sin dietas

Es posible perder peso sin pasar hambre

Entre las múltiples aplicaciones de las técnicas milenarias de salud oriental también se encuentra uno de los deseos más habituales: adelgazar.

Bien sea un sobrepeso importante o moderado, o simplemente una acumulación de grasa localizada en alguna parte del cuerpo, como la celulitis, la causa de esta situación es un desarreglo del metabolismo. Desde su centro de salud, el coreano Kim, realiza tratamientos de adelgazamiento, sin dietas y sin pasar hambre, consiguiendo pérdidas de peso entre 4 y 8 kg al mes. Además, y lo más importante, es que no se vuelve a engordar ya que al paciente le cambia el metabolismo y su constitución, disminuyendo su apetito.

El tratamiento de Kim se basa en técnicas de salud oriental como:

- Acupuntura. Mediante agujas absolutamente indoloras y de un sólo uso, sabiamente aplicadas en puntos precisos de manos, orejas y vientre.
- Digitopuntura. Parecido a la acupuntura, pero sólo se aplica presión con la yema de los dedos en determinados puntos.
- Moxibución. Es la aplicación de calor en determinados puntos del cuerpo mediante la combustión de ciertas hierbas medicinales. Con la ayuda de aparatos de última tecnología, como la cama de infrarrojos, se practican masajes que ayudan a conseguir el adelgazamiento y la regulación del metabolismo.

De la misma manera que se logra el adelgazamiento se puede aumentar de peso en casos de importante delgadez.

Este tratamiento de adelgazamiento es totalmente inocuo y sin efectos secundarios, muy distinto a las dietas basadas en la mayor o menor ingestión de alimentos, que tarde o temprano provocan carencias nutricionales, que afectan a la salud de los que las realizan.

Centro de Salud Kim

Escalona, 46
(Frente a SAGE 2000)

- 91 518 74 34
- 91 518 72 91
- 653 687 534



La protección de los ojos de los niños, una asignatura pendiente

Una cuarta parte de los padres no toma medidas para velar por la salud visual

iGente

Más de la cuarta parte de los padres españoles no toma las medidas adecuadas para proteger del sol los ojos de sus hijos. Un dato preocupante que se desprende de un estudio realizado por el Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas. Si bien la inmensa mayoría de los progenitores es consciente de la necesidad de utilizar cremas protectoras para la piel de los niños, esta cifra denota que queda mucho trabajo por hacer en lo que se refiere a los ojos de los más pequeños de la casa, sobre todo con la llegada del verano y el inminente inicio de las vacaciones escolares.

Un asunto que preocupa bastante a los especialistas españoles, ya que los ciudadanos de nuestro país son, junto a los portugueses, los que más horas (31 a la semana) pasan al aire libre de toda la Unión Europea.

MAYOR RIESGO EN NIÑOS

Los ópticos insisten en la importancia de que los padres tomen medidas fundamentalmente porque el ojo del niño es más sensible que el del adulto. Su cristalino, que ejerce de filtro, aún no está funcionando a la perfección. Antes del primer año de vida, el cristalino deja pasar el 90% de la radiación UVA y el 50% de la UVB, llegando directamente a la retina, lo cual puede provocar daños a corto y largo plazo en el niño. Las consecuencias pueden ir desde una queratitis (quemaduras que se manifiestan con dolor y enrojecimiento del



Los niños deben llevar unas gafas de sol debidamente homologadas y garantizadas

ña, donde, pese a no haber un registro nacional de pacientes, se estima que entre 1.000 y 1.200 personas al año desarrollan melanoma metastásico, siendo el superficial “entre 20 y 30 veces más frecuente”.

“En la exposición solar lo que se considera un factor de riesgo es el número de quemaduras solares, de la que sale piel roja con ampolla, especialmente cuando estas quemaduras solares ocurren en una edad precoz”, apunta Berrocal, añadiendo que el tiempo que puede pasar entre la aparición de estas quemaduras y el desarrollo de un melanoma “es variable. Según este experto, el 90% de los melanomas se diagnostican “en una fase curable”, y se tratan con cirugía.

LA IMPORTANCIA DE LA HOMOLOGACIÓN

Según Juan Carlos Martínez Moral, presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos-Optometristas, “las gafas de sol infantiles deben estar homologadas y llevar la marca CE [Conformidad Europea] como estándar mínimo de calidad. Es preferible no ponerse gafas a arriesgarse con gafas no homologadas, ya que suponen un peligro para la salud visual”. La adquisición de las gafas de sol en una óptica es una garantía de que cumplen todos los parámetros de seguridad y calidad.

ojo) hasta alteraciones agudas de la córnea, lesiones degenerativas y quemaduras agudas en la retina, que dañan la visión de forma severa y permanente.

También se ha relacionado la radiación solar durante los primeros años de vida con la aparición en la edad adulta de patologías como las cataratas, la degeneración macular asociada a la edad (primera causa de ceguera irreversible) y el pterigion (crecimiento anormal de tejido sobre la córnea).

GAFAS DE SOL

Para reducir el riesgo de padecer estas patologías sin que repercuta en las actividades de los niños, los ópticos y optometristas espa-

ñoles consideran fundamental que éstos utilicen gafas de sol e incluso sombrero o gorra con una visera delantera.

Los adultos deben tener en cuenta que las gafas de sol no son un juguete, de ahí que, a la hora de incorporarlas a la actividad diaria del niño, el pequeño debe conocer las consecuencias de no hacerlo y asumir que debe tratarlas como un objeto que redunde en su beneficio. También es imprescindible que sepan que, aun llevándolas puestas, nunca debe dirigir su mirada directamente al sol. De la correcta utilización de las gafas de sol puede depender la salud de los ojos de nuestros hijos, tanto ahora como en el futuro.

Los mayores corren más riesgo de deshidratación

iGente

Ante la llegada del calor, la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología recuerda que los mayores son las personas a las que corren más riesgo de deshidratación al tener menos sensación de sed. Además, cuando la temperatura del cuerpo rebasa los 41 grados se produce una hi-

pertermia, lo que puede originar el temido golpe de calor, situación en la que el organismo ya no puede responder a las altas temperaturas. Los síntomas son dolor de cabeza, sensación de boca seca y pastosa, náuseas, vómitos, mareos, escalofríos, desorientación, piel seca y enrojecida y pérdida de conciencia.

Centro de Salud Kim

¿Tienes Dolores?

ACUPUNTURA · DIGITOPUNTURA
QUIROPRACTICA · MEDICINA NATURAL

DEJAR DE FUMAR – HERNIA DISCAL (Sin operación) – CIÁTICAS
ADELGAZAMIENTO (sin regimen y sin pasar hambre de 4 a 8 Kg mes)



C/ Escalona, 46 (frente a Centro deportivo SAGE-2000)

Metro: Campamento

91 518 72 91
91 518 74 34
653 687 534



'YOMEMIMO', UN NUEVO CONCEPTO DE DISFRUTE

Las puertas de 'Yomemimo', un espacio multiservicio donde el disfrute es una norma, abre sus puertas en pleno centro de Madrid (C/Gral. Martínez Campos, 40). Aquí encontrarás clases de Pilates, fisioterapia, tratamientos faciales con cosmetología avanzada y aparatos de última tecnología, y tratamientos corporales que van de la hidratación o el 'peeling' al regenerador celular INDIBA ER45, vacuum, presoterapia o tratamientos 100% naturales.

SE EMANCIPA

La hija de Llongueras crea 'Twenty one 21'

iGente

Esther Llongueras, en colaboración con su hermano Adán y su madre Lolita Poveda, se ha 'emancipado' del grupo de su padre, el estilista Lluís Llongueras, y ha creado la marca 'Twenty one 21'. Cuenta con 25 salones en zonas céntricas de las grandes ciudades españolas, así como una plantilla de 300 estilistas, y busca ofrecer un servicio de calidad, exclusivo y personalizado a sus clientes. "En nuestros salones cada persona es una historia nueva, y no existen dos cortes iguales, ni dos maquillajes iguales", explicó Llongueras.

ENFRENTAMIENTO

Esta iniciativa se materializa tras dos años de gestación y después de un enfrentamiento más que polémico y sonado protagonizado el pasado otoño, cuando Lluís Llongueras fue despedido por su propia hija de una de las empresas del grupo que él mismo fundó.

Llongueras logró con los años ser un referente en el sector de la imagen y estilismo en España y ha tejido a lo largo del tiempo una red de más de 120 salones de peluquería y belleza repartidos por todo el mundo, y con importante presencia no sólo en España, sino también en Latinoamérica.

BREVES RECOMENDACIONES



NINFEO MIO': ASÍ HUELE UN JARDÍN LONDINENSE

La casa Annick Goutal se inspira en un jardín londinense para su último perfume, 'Ninfio Mio'. Creado entre Camille Goutal e Isabelle Doyen, es unisex y refrescante, pero perdura. www.annickgoutal.com



FOTODEPILACIÓN: SEGURA, INDOLORA, EFICAZ

'Tutti Depilare', una franquicia económica de fotodepilación y estética, te pone fácil tu 'aterrizaje' en las playas para este verano con bonos web para hombres y mujeres. www.tuttidepilare.es



CREMA INTENSIVA ANTIENCRAMPAMIENTO

El cabello pierde su suavidad en la época estival y aumenta el encrespamiento. La Crema Intensiva 24h de Pantene devolverá tu pelo su aspecto natural. No necesita aclarado. www.pantene.es



'ACCORD PERFECT TOUCHE MAGIQUE' DE L'ORÉAL

El resultado de este corrector -iluminador- de ojeras es especialmente natural y 'disfraza' los signos de cansancio sin sobrecargar el párpado y sin estropear el maquillaje. www.loreal-paris.es

Y el próximo...

iGente

SUPLEMENTO DE
EMPREENDEDORES



+ INFO: www.gentedigital.es/iGente/

A PARTIR DE OCTUBRE

Siete estrenos en la nueva temporada de la ORCAM

Gente

La nueva temporada de conciertos de la Orquesta y Coro de la Comunidad (Orcam) comenzará en octubre e incluirá el estreno de siete obras de compositores españoles, según explicaron el director general de Promoción Cultural, Amado Giménez, y el director titular y artístico de la Orcam, José Ramón Encinar.

En la nueva temporada destaca el estreno absoluto de siete obras de los compositores españoles Pilar Jurado, David Palet, Carlos Cruz de Castro, Jacobo Durán-Loriga, Juan Cruz Guevara, Jesús Villa Rojo y David del Puerto.

PROYECTO DE CRUZ ROJA

Zarzuela para lograr fondos para niños hospitalizados

Gente

La música será la encargada de impulsar el proyecto Infancia Hospitalizada de Cruz Roja en el Hospital Niño Jesús. El próximo día 17 el Auditorio Nacional de Música acoge la XI Gran Gala de Zarzuela, destinada a recaudar fondos para Fundación Inocente. En esta gala promovida por Fundación Sinfónica y Radio Sol XXI, se darán cita más de 200 artistas en escena. Obras como 'La Rosa del Azafrán', 'Doña Francisquita', 'Bohemios', 'El amigo Melquiades', 'La Chulapona', 'La Revoltosa', 'La Gran Vía' y 'El Divó' harán las delicias del público.



Orquesta Nacional de España en el Auditorio

Música clásica para todos los bolsillos en Madrid me suena

El Auditorio Nacional y los Teatros del Canal acogen conciertos a 1 y 3 euros

L. P.

Con el objetivo de acercar la música a todos los públicos, Madrid me suena rompe tópicos e invita, entre el 19 y el 26 de junio, a asistir a conciertos en el Auditorio Nacional y los Teatros del Canal con precios que oscilan entre 1 y 3 euros.

En esta primera edición del Festival de Música Clásica de Verano para Madrid, organizada por la Fundación Saludarte y Telefónica, se unen las jóvenes promesas de la música del país a primeras figuras como María Bayo y Andreas Wolf, que darán

sendos recitales los días 23 y 24 de junio.

El festival arrancará el próximo día 19 de junio en el Auditorio Nacional con un homenaje a Malher durante la celebración de su centenario. La Orquesta Nacional, dirigida por Josep Pons, interpretará su Quinta Sinfonía en la Sala Sinfónica a las 12 horas.

El evento no podía dar la espalda al Día Europeo de la Música y así, el 21 de junio, Corigliano, Ravel, Jolivet y Brahms tomarán la Sala de Cámara del Auditorio de la mano de la Orquesta

de Cámara Sony de la Escuela Superior de Música Reina Sofía.

La oportunidad de las jóvenes promesas llegará el 22 de junio en los Teatros del Canal. Cristo Barrios, Elena Mikhailova, Andeka Gorrotxategi, Elisandra Melian, Victoria Mikhailova y Juan Ignacio Martínez tendrán la ocasión de reivindicar un puesto en el panorama musical actual.

La ORCAM, con las solistas Trinidad Montero y Elisandra Melián, será la encargada de poner el punto y final al festival con sus interpretaciones de Falla y Mahler en el Auditorio el día 26.

CONFERENCIAS Y ACTIVIDADES

El Atlético de Madrid acerca el deporte a menores infractores

Gente

La Fundación Club Atlético de Madrid acercará durante el mes de junio el deporte a los menores infractores de la región a través de un ciclo de actividades y conferencias sobre educación y deporte para colaborar con su reinserción.

Así, las ponencias se llevarán a cabo en los centros de Ejecución de Medidas Judiciales, 'Teresa de Calcuta', 'Lavadero', y 'El Laurel' y serán impartidas por deportistas y profesionales de la Fundación Atlético de Madrid.

Además, durante todo este mes de junio se celebrará en la Ciudad Deportiva del Atlético de Madrid, situada en la localidad de Majadahonda, un torneo intercentros de primavera en el que participarán todos los centros adscritos a la Agencia para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor.

Es la segunda vez que se organiza este ciclo de conferencias. El año pasado, directivos, ex jugadores y jugadores del Club visitaron los centros 'Teresa de Calcuta' y 'El Laurel' hablaron con más de 60 jóvenes sobre desarrollo deportivo, los valores del deporte, la superación personal, la motivación, la canalización y el manejo de emociones, el respeto al contrario, el compañerismo y la frustración.

Estas actividades forman parte del convenio suscrito en septiembre de 2009 para promocionar el deporte como una herramienta que ayude a la reinserción de los menores.

DECORACIÓN Y MOBILIARIO

ZHAR DECORACIÓN

ESPECIALISTAS EN MURALES Y BOISERIES

PAGUE EN 6 MESES SIN INTERESES

ZHAR DECORACION

C/ OCAÑA, 149 - TELF.: 91 718 31 97 - MÓVIL: 607 18 31 97

www.zhar.es | zhardecoracion@hotmail.com

Deportes



El gesto de Felipe Reyes y Sergi Vidal resume a la perfección el sentir de la plantilla merengue EFE

LIGA ACB CRISIS EN LA SECCIÓN DE BALONCESTO DEL REAL MADRID TRAS UNA NUEVA DECEPCIÓN

EMPEZAR DE CERO

Francisco Quirós

Por cuarta temporada consecutiva, la plantilla del Real Madrid verá la final de los 'play-offs' de la Liga ACB desde casa. Después de eliminar por la vía rápida al Fuenlabrada y adelantarse en su serie de semifinales, el equipo merengue acabó sucumbiendo ante el empuje y la ilusión de un Bizkaia Bilbao Basket que se ha convertido por méritos propios en la gran revelación de la temporada. Hervelle y Mumbrú

Una salida traumática en el Asefa Estudiantes

También ha sido una semana intensa para el otro club de Madrid que se mantiene en la ACB. Uno de los iconos de la plantilla del Asefa Estudiantes, Hernán Jasen, anunciaba ante los medios de comunicación que no iba a renovar su contrato con el club colegial con la intención de comenzar una nueva etapa profesional. Por su parte, desde la entidad estudiantil se han mostrado profundamente "sorprendidos y decepcionados" ya que ni el jugador ni sus agentes se habían mostrado tan tajantes durante las negociaciones efectuadas para renovar el contrato. Según fuentes del club, hay determinadas valoraciones hechas por Jasen sobre la gestión de la entidad que no se comparten, aunque "se respetará en todo momento la decisión final".

se tomaron la revancha ante el que fuera su equipo y serán junto a sus compañeros los únicos que pueden evitar que el Barça engrandezca más su palmarés.

Una vez consumado el desastre, tres derrotas consecutivas mediante, la crisis en la sección de baloncesto del club que preside Florentino Pérez siguió el camino esperado. Primero hubo un periodo de reflexión y búsqueda de responsabilidades, para después dejar paso a las ac-

tuaciones necesarias que eviten otro fracaso tan sonado.

SIN CRÉDITO

Sin duda alguna, uno de los que más tocado ha salido de esta decepción ha sido Emanuele Molin. El técnico italiano se hizo con las riendas del equipo ante la sorprendente dimisión de Ettore Messina allá por el mes de marzo. Al principio, su discurso mesurado y la clasificación para la 'Final Four' de la Euroliga le dieron un crédito que parece haberse finiquitado de golpe con la eliminación a manos del Bizkaia Bilbao Basket.

PROPÓSITO DE ENMIENDA

Desde el regreso de Florentino Pérez a la presidencia madridista, la inversión en la sección de baloncesto ha sido más que notable. Hasta quince caras nuevas han vestido la camiseta blanca en estas dos temporadas, unos refuerzos que no han servido para acabar con una sequía cuyo origen está en la temporada 2006-2007, cuando el equipo blanco conquistó el título de Liga en el Palau. A la ausencia de títulos se ha sumado la gran trayectoria del Regal Barcelona, un equipo que se ha convertido en la gran bestia negra de los madridistas en los últimos años, con derrotas severas en Supercopa, Copa, ACB y Euroliga.

Lo único que parecía estable era el puesto de entrenador cuando Ettore Messina aterrizaba en Madrid en el verano de 2009. Dos años después, se busca un entrenador (suenan Pesic y Pepu) que reconduzca una nave que ahora está a la deriva.

Algunos puntos de distribución - SUR

www.gentedigital.es

- **CAPRABO**
Paseo de la Ermita del Santo, 38
- **Ropa BIB**
Antonio López, 5
- **GRAN CHOLLO**
Antonio López, 44
- **MODA MODA**
Antonio López, 58
- **Locutorio CENTRAL.COM**
Avda. Oporto, 6
- **LATIN TRAVEL**
Castro de Oro, 12
- **Salón de Juegos EL 22**
General Ricardos, 139
- **Viajes TURQUESA**
General Ricardos, 20
- **GRAN OPORTO**
Gta. Del Oro, 4
- **Cafetería CUCOS**
Gta. Marques de Vadillo, 6
- **A.V. Pradera Tercio Terol**
Tercio, 7
- **Pajarería Amazonas**
Aladerna, 16
- **Centro Cultural Ágata**
Doctor Martín Anivado, 2

- **Cafetería GRAN VÍA**
Domingo de Plátaga, 32
- **Almacenes Aguirre**
Paseo Alberto Palacios, 11
- **Clinica CARE DENT**
Paseo Alberto Palacios, 14
- **Electrosat Digital**
Paseo Alberto Palacios, 50
- **Biblioteca Pública M^o MOLINER**
Villatoro, 16
- **Consejería GURTOBAIR Y LAGUR**
Ilescas, 51
- **Consejería GURTOBAIR Y LAGUR**
Ilescas, 107
- **LIBIN YE**
Señeña, 34
- **Bazar Alimentación**
Eugenia de Montijo, 57
- **Consejería GURTOBAIR Y LAGUR**
La Laguna, 44
- **SOTO ÓPTICO**
Oca, 105

- **GOURMET LATINO**
Marcelo Usara, 139
- **SOTO ÓPTICO**
Marcelo Usara, 170
- **Bar LA UNIÓN**
Rafaela Ibarra, 24
- **A.V. Barrio Zefiro**
Ricardo Beltrán y Rozpide, 5 bajo
- **Cadena Q**
Avda. Orzúlla, 57
- **Supermercado CONDIS**
Avda. Orzúlla, 58-60
- **Grupo GIE**
Avda. Verbera de la Palma, 12
- **Centro Cultural BOHEMIOS**
Bohemios, 1
- **Auto Escuela BOHEMIOS**
Bohemios, 4
- **Droguería - Ferrería CONCHI**
Carabelos, 37
- **Mercería DEL POZO**
La del Mánajo de Rosas, 44
- **Local café y copas CHASTON**
Pan y toros, 3
- **A.V. Orcasitas**
Pza. de la Asociación, s/n

- **Viajes RÍO TAJO**
Verbera de la Palma, 23
- **Bar CONCORDE**
Avda. General Fanjul, 4
- **Peluquería DUO**
General Romero Basart, 71
- **Autoescuela CAMBIO**
Valle Inclán, 65
- **Restaurante EL GALÓN**
Camino de los Ingenieros, 1
- **Estanco CAVA DURO**
Ilescas, 80
- **Alimentación**
Ocaña, 126
- **Frutería ZAIDA**
Yibenes, 110
- **BOUTIQUE DEL VINO**
Yibenes, 148
- **Estanco**
Yibenes, 159
- **HOGARLUZ**
Avda. Carabanchel Alto, 130
- **EVOLUTION Peluquería**
Avda. de la Peseta, 50
- **Hiper BUENAMENTE**
Avda. de la Peseta, 57

- **PANISHOP**
Avda. de la Peseta, 64
- **C.C. ISLAZUL**
Calderilla, 1
- **C.C. ISLAZUL**
Real, s/n
- **Admon. Loterías LOS GÓMECITOS**
Secoya, 17
- **Restaurante TRUJILLO**
Vicente Carballal, 16
- **Hospital Centro de Cuidados LAGUNA**
Concejal Fco. José Jiménez Martín, 128
- **Bar LA TACITA DE PLATA**
Avda. Padre Piquer, 29
- **Galería Comercial LUYEGO**
Arcevalleta, 4
- **Gestoría DE JUAN**
Joaquín Turina, 31 bis - Local 2
- **JMD Villaverde**
Arroyo Bueno, 53
- **JMD Usara**
Rafaela Ibarra, 41

- **Bar LA OLIVA**
Antonio López, 139
- **Cafetería Crossantería RAY**
Paseo de Extremadura, 154
- **Galería EL CAMINO**
Cabreros, 36
- **Alimentación ALICIA**
Avda. de la Peseta, 50
- **Monto San Fermín**
Avda. de la Feria, 37
- **Centro F.R. Ramón Otero**
Francisco Brizuela, 1
- **JMD Carabanchel**
Plaza de Carabanchel, 1
- **Colegio Ártica**
Los Morales, 25
- **Horno CONCHI**
María Barrantes, 8
- **Estación de Servicio BP**
Paseo de la Ermita del Santo, 76
- **Restaurante A COMER**
C.C. de los Angeles
- **COFFEPAN**
Paseo de Extremadura, 33
- **Boutique del Pan AROS**
Rafael Finat, 28

- **Horno de Pan AROS**
Oliva de Plasencia, 1
- **Frutas y Verduras**
Avda. Carabanchel Alto, 58-g
- **Galería Comercial LOS ANGELES**
Pan y Toros, 27
- **Sala LICEO**
Antonio López, 174
- **Bar La Granja de Altamira**
Doña Berenguela, 14
- **Agencia para el Empleo DISTRITO CARABANCHEL**
Cidro (Pol. Aguacate), 3
- **Farmacia Izascun Girón**
Devia, 38 (Local 12)



MOTO GP DANI PEDROSA NO ESTARÁ EN LA PRUEBA DE ESTE FIN DE SEMANA

Stoner cerca el liderato de Lorenzo y aprieta la general

F. Q. Soriano

Era uno de los grandes favoritos para hacerse con el triunfo en Montmeló y Casey Stoner no defraudó. El australiano fue superando todas las adversidades planteadas por sus rivales para lograr su tercer triunfo de la temporada. Primero fue Marco Simoncelli el que puso en jaque a Stoner tras conseguir la pole en los entrenamientos oficiales; después llegó el turno de Lorenzo quien se colocó como líder de la carrera tras una fulgurante salida. Stoner ni se inmutó y aprovechó el excelente ritmo de carrera que le permite imprimir su Honda para comandar la carrera desde las primeras vueltas y cruzar la línea de meta con una superioridad que preocupa al resto de candidatos al título.

Sin apenas margen para analizar lo sucedido en el Gran Premio de Cataluña, todos los miembros de la parrilla han tenido que preparar la prueba que se disputará este fin de semana en Silverstone.



Ningún piloto pudo seguir el ritmo impuesto por el australiano EFE

NOTABLE AUSENCIA

El dominio del equipo Honda ha provocado que sus tres pilotos estén entre los cuatro primeros puestos de la clasificación general. Sólo Jorge Lorenzo evita que el monopolio del equipo japonés alcance el liderato de Moto GP. El mallorquín cuenta en estos momentos con siete puntos de diferencia respecto a Casey Stoner, aunque el campeón de 2010 aspira a repetir los buenos

resultados del año pasado en Silverstone para continuar al menos dos semanas más como líder del Mundial. Quien no podrá poner en aprietos a Lorenzo este fin de semana es Dani Pedrosa. El piloto catalán sigue recuperándose de la lesión sufrida en el Gran Premio de Francia, ocasionada tras un incidente con Marco Simoncelli. Pedrosa siempre ha insistido en que no volverá a

la competición hasta que sienta que su clavícula está fuera de peligro y por eso ha preferido descartarse de cara a la carrera de Silverstone. Sin él, el abanico de pilotos que pudieran subir al podio se amplía. Parece que tanto Lorenzo como Stoner subirán al cajón, salvo sorpresa mayúscula, por lo que Spies, Simoncelli, Dovizioso o el propio Valentino Rossi aspiran a acompañarles.

MOTO 2 MARC MÁRQUEZ PROSIGUE CON SU ESCALADA

Bradl amplía distancias y la mala suerte se ceba con Julián Simón

P. Martín

En tres de las cinco carreras disputadas esta temporada en Moto 2 se ha repetido el discurso arrollador de Stefan Bradl. El alemán se ha postulado como el gran candidato para suceder a Toni Elías en el palmarés de esta cilindrada después de ser uno de los más fiables en este arranque del campeonato. Su poderío está siendo abrumador y sólo en Jerez se quedó sin subir al podio.

Mientras, al resto de pilotos sólo les queda el consuelo de poder ir sumando el mayor número de puntos para evitar que Bradl deje sin emoción al campeonato a falta muchas carreras. Uno de los nombres propios de las últimas carreras está siendo Marc Márquez, quien tras un mal comienzo ha sumado 45 puntos en las últimas pruebas.

SIN FORTUNA

Peor suerte ha corrido Julián Simón. A pesar de la experiencia acumulada la pasada temporada



Simón, antes de la caída

en esta cilindrada, el piloto del Mapfre Aspar Team sólo había podido subir en una ocasión al podio, aunque sus resultados han quedado en un segundo plano después de la grave caída sufrida en Montmeló. El resultado, fractura de tibia y peroné; una lesión de la que el piloto de Villacañas ya se está recuperando tras pasar por el quirófano.

125 C.C. EL ALCOYANO, MÁS LÍDER DEL CAMPEONATO

Terol sigue haciendo méritos para ganar su primer Mundial

P. Martín

Ni las artimañas de Johann Zarco pudieron evitar que Nico Terol sumase su cuarta victoria de la temporada. El español se preparaba para disputar la victoria con el piloto francés, pero perdió todas sus opciones después de un empujón que acabó costán-

dole una penalización de veinte segundos al francés. Tras esto, Terol aumenta su ventaja en la clasificación general hasta los 48 puntos respecto a Cortese. Quien también se vio beneficiado por esa sanción fue Viñales que sumó 20 puntos más para alcanzar la cuarta plaza.

CONSIGUE UN PRECIO IMBATIBLE CON ESTE GRAN DESCUENTO DE CAMPEONATO

Seguro de Motos MAPFRE

Hasta un **30%** de descuento

Asegura tu moto desde 238€*

Contrata tu seguro antes del 31 de agosto y, además de formar parte del Club Moto 1, obtendrás hasta un 30% de descuento adicional a tus bonificaciones.

Infórmate en nuestras oficinas y llévate una bolsa multiusos de regalo**.

Cuidamos de tu pasión al mejor precio.

MAPFRE
Personas que cuidan de personas

CLASIFICACIONES

Moto GP	
1º Lorenzo	98 pts.
2º Stoner	91 pts.
3º Dovizioso	63 pts.
4º Pedrosa	61 pts.
5º Rossi	58 pts.
Moto 2	
1º Bradl	102 pts.
2º Corsi	59 pts.
3º Iannone	49 pts.
4º Simón	49 pts.
5º Takahashi	47 pts.
125 cc	
1º Terol	120 pts.
2º Cortese	72 pts.
3º Folger	68 pts.
4º Viñales	65 pts.
5º Zarco	63 pts.

*Precio calculado para una KAWASAKI Z 750 en Madrid. Consultar normas de suscripción de la compañía para Póliza Moto Básica.
**Hasta fin de existencias 90.000 unidades. Promoción válida hasta el 31 de agosto de 2011.

Brian Jones deja los Rolling Stones

El 8 de junio de 1969 Brian Jones, componente de The Rolling Stones y uno de sus fundadores, dejaba el grupo.



Fortaleza Califal de Gormaz

Un viaje por la Soria Andalusí

A escasos 15 Km. al Sureste de El Burgo de Osma se encuentra la fortaleza más antigua de Europa

www.mugamara.com

Existe una fortaleza imponente a orillas del Duero, en mitad de la gran llanura Soriana y no lejos del Burgo de Osma, que otrora fuera el terror de los hispanos del norte y de la cristiandad. Hablamos de la fortaleza Califal de Gormaz, la más extensa de su categoría en Europa y de una importancia histórica tan grande como la ignorancia del común de los españoles hacia la existencia de esta. Es monumento nacional desde 1931.

Construida hace más de mil años, a finales del siglo X sobre un alargado otero, esta fortaleza era capaz de albergar grandes ejércitos y fue responsable de mantener la marca del Duero o

frontera con los reinos cristianos, durante varios siglos. En ella podemos encontrar un alcázar donde destacan la torre del homenaje, la torre de Almanzor y las murallas con siete torres características de la arquitectura árabe, de planta y almenas cuadradas. Pero sin duda, la joya que más llama la atención es el impresionante arco califal que ha sido reconstruido y que nos ofrece desde el patio de armas un panorama enmarcado en herradura de los campos sorianos de en rededor. La imaginación vuela pensando en los tiempos en que fuera descrita en el Cantar del Mío Cid como "Castiello tan Fuorte" y cavilando que compartimos este horizonte mil

La imponente fortaleza preside la inmensa llanura soriana, cuya vista se pierde en el horizonte

años más tarde con personajes como el general Galib, Almanzor o el Cid...Una visita para disfrutar sin mirar el reloj, sólo dejándose llevar por los sentidos.

A los pies de la fortaleza encontramos la ermita de San Miguel de Gormaz, una construcción prerrománica de finales del siglo XI que hoy en día no se dedica al culto, pero que se puede visitar. En su galería porticada podemos observar dos capiteles

con representaciones de la fortaleza de Gormaz y personajes con atuendos musulmanes como caftanes y turbantes, prueba de la convivencia de culturas propia de las zonas fronterizas entre civilizaciones.

Una vez terminadas las visitas recomendamos dar un paseo por el Burgo de Osma para contemplar la belleza de esta población y disfrutar de la rica gastronomía local.

Para llegar a Gormaz desde Madrid saldremos por la A1 y, pasado el Puerto de Somosierra, tomaremos la carretera N-110 en dirección a Soria hasta llegar a Burgo de Osma, donde nos desviaremos por la SO-160 hasta Gormaz.

OPINIÓN

Blanca de Lamo Guerras

Terapeuta de Pareja y Sexual

Fidelidad

Hace unos días, en un taller de educación sexual uno de los adolescentes nos preguntó por qué los hombres eran más infieles que las mujeres y que si la causa era psicológica. La pregunta me gustó mucho y decidí utilizarla para esta columna. La fidelidad está definida como la lealtad que se debe a otra persona y en este caso a la pareja sentimental. Si queremos categorizar la fidelidad podríamos usar términos como afectiva, física, esporádica o duradera o todos estos términos mezclados entre sí. Respecto a la pregunta tengo que decir que la respuesta es que es algo cultural. A lo largo de nuestra historia sexual nos han enseñado que los hombres son "más machos" si se acuestan con muchas mujeres y a éstas que no deben darse a muchos hombres porque se desvalorizan, pero las cosas están cambiando. Ahora, en las nuevas generaciones, no creo que haya diferencias en la cantidad de infidelidades entre hombres y mujeres, aunque sí en la calidad. Las mujeres solemos implicarnos en infidelidades afectivas, físicas y más duraderas, mientras que los hombres lo hacen en infidelidades más esporádicas y físicas. ¡Espero que haber contestado a esa pregunta y que a vosotros os sirva para conoceros un poco más!

www.espaciotheman.com

¡Tenemos una **oportunidad de trabajo para ti!**

NECESITAMOS COMERCIALES

CON EXPERIENCIA DEMOSTRABLE en venta de publicidad, para varias zonas de la Comunidad de Madrid

Te ofrecemos: - Contrato mercantil con agresivo sistema de comisiones.

- Integración en el Equipo Comercial del Gratuito con mayor difusión de la Comunidad de Madrid.

Y si nos demuestras tu valía podemos estudiar otras vías de colaboración.

Gente

Interesados enviar CV a: marketing@gentedigital.es

¡¡ OPORTUNIDAD !!



LOS ÁNGELES DE SAN RAFAEL

FINANCIACIÓN DIRECTA SIN AVALES

desde 495 €/mes

SIN ENTRADA



APARTAMENTOS Y CHALETS DE 3 Y 4 DORMITORIOS

Para vivir con todos los servicios • Perfectas comunicaciones en la N-VI • Apeadero de tren y Autobús en la entrada de la urbanización



Campo de Golf • Club Náutico • L´Spa • Centro Comercial • Colegio • Piscinas • Tennis • Paddle



Llame y le obsequiaremos con un circuito spa para 2 personas



91 575 11 65

Llame para concertar su visita

Te ayudamos a construir tus sueños | www.losangelesdesanrafael.com